

9 класс – преодолеваем трудности в учении на пути к успешной Государственной итоговой аттестации

Причины учебных трудностей



Сейчас мы больше понимаем о загадке, которую нам надо разгадать, и нам пора задуматься о ее причинах.

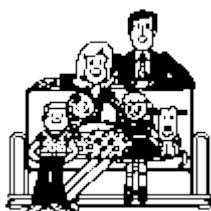
Откуда берутся учебные трудности?

Медицинские проблемы, проблемы здоровья.

Когда ты понимаешь, что учебные трудности – это результат работы твоего мозга, вполне естественно спросить, почему он так работает. На самом деле никто точно не знает, как появляются учебные трудности, но считается, что возможными причинами могут быть:

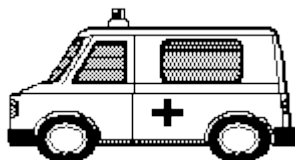


- Родовая травма. Иногда в процессе появления на свет дети теряют кровь, или им не хватает кислорода, или в их кровь попадают химические вещества. Иногда химические вещества, попадающие в мозг, недостаток крови или кислорода может нанести мозгу неизлечимый ущерб. Многие школьники с учебными трудностями пережили какую-то травму до или во время рождения.

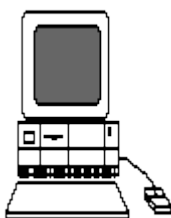


- Наследственность. Учебные трудности передаются от родителей к детям. Папа или мама, у которого есть трудности с обработкой информации, могут просто передать это своим детям генетически. Похоже, это самая распространенная причина учебных трудностей.

- Отравление свинцом. Когда маленькие дети едят, пьют или вдыхают что-то, содержащее свинец (старую краску, выхлопы автомобилей и т. п.), это может привести к повреждению мозга и учебным трудностям.



- Несчастный случай. Травмы головы могут привести к повреждению мозга и учебным трудностям.



- Неполное программирование. В последнее время исследователи предполагают, что мозг надо «программировать» -- почти так же, как и компьютер. Считается, что это «программирование» должно происходить в раннем детстве и задействовать все формы обработки информации. Если у ребенка нет возможности обрабатывать разную информацию еще во младенчестве, мозгу впоследствии может быть трудно с ней справиться. Например, если в детстве ты часто болел воспалением уха и не мог в это время хорошо слышать, может оказаться, что твой мозг всю жизнь будет с трудом обрабатывать информацию, которую ты слышишь.



Ну, теперь ты понимаешь возможные причины учебных трудностей и можешь начать опрос свидетелей, которые помогут тебе понять, почему эти трудности возникли у тебя.

Но на самом деле – зачем тебе искать, в чем причина? Конечно, это просто любопытно (я сам любопытный). Но есть причина и поважнее. Когда ты станешь старше, у тебя будут свои дети. И если ты понимаешь, почему трудности возникли у тебя, ты сможешь понять, возникнут они у твоих детей или нет.

Например, если ты уверен, что все дело в наследственности, то очень вероятно, что ты можешь передать свои трудности детям. С другой стороны, если причина твоих учебных трудностей – родовая травма или несчастный случай, то вероятность передать проблему по наследству детям очень невелика.

Проблемы мотивации учения, трудолюбия:

1. Может, ты не осознаешь, какую важную роль играет учение для твоего же собственного личностного, социального, интеллектуального развития? Может, ты не постиг ценностный смысл учения?
2. Сформирована ли у тебя сила воли, чтобы преодолевать трудности, ведь учеба – это труд.

Несоответствие самооценки и мотивации достижений.



По определению, учебные трудности приводят к несоответствию между способностями и достижениями. Вообще это несоответствие -- первый признак учебных трудностей, который замечают родители или учителя. Но что такое несоответствие?

Когда мы говорим об учебных трудностях, несоответствие означает то же самое, что недостаточные достижения. Ты просто не можешь добиться в школе того, чего должен добиться. Может быть, ты достаточно умен, чтобы учиться на одни пятерки, а вместо этого приносишь домой двойки и тройки, сколько бы ни трудился. Ты не тупой, тебе просто трудно учиться. Это несоответствие.

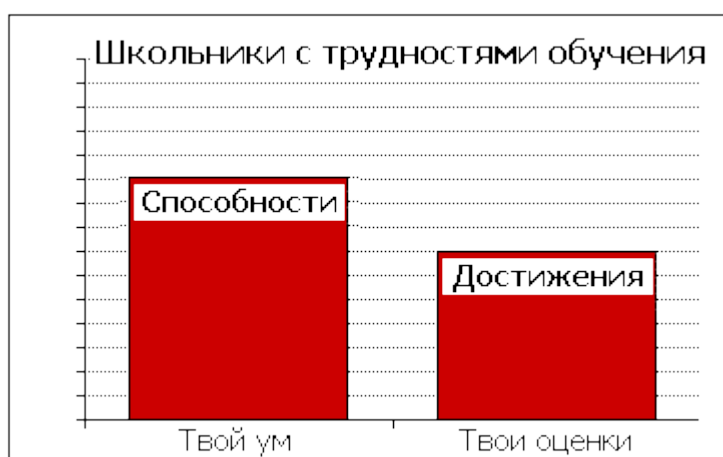
Помнишь гоночную машину, которая застряла в пробке или на дороге, которую ремонтируют? Он ведь «способна» ехать очень быстро, но не может «достичь» высокой скорости.



Когда у тебя есть учебные трудности, информация застревает, проходя через твой мозг. Большинство школьников (да почти все) могут достичь потолка своих способностей или подобраться к нему очень близко, как на этом рисунке:



Но школьники с учебными трудностями не могут проявить свои способности:





Первый признак несоответствия – плохие оценки. Твои родители и учителя могут сказать тебе, что ты учишься не так хорошо, как, по их мнению, ты должен. Вот что они могут сказать:



«Ты ленишься!»

«Ты не хочешь учиться!» или

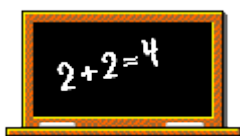
«Ты не стараешься!»

Но на самом-то деле они просто говорят, что знают, что ты умнее, чем ты кажешься в школе.

После того, как твои учебные проблемы заметят, учителя из специальной образовательной службы и школьные психологи проведут тестирование, чтобы измерить это «несоответствие» и понять, насколько серьезны твои учебные трудности.

Наличие учебных трудностей признают тогда, когда есть «резкое расхождение» как минимум в одной из следующих областей:

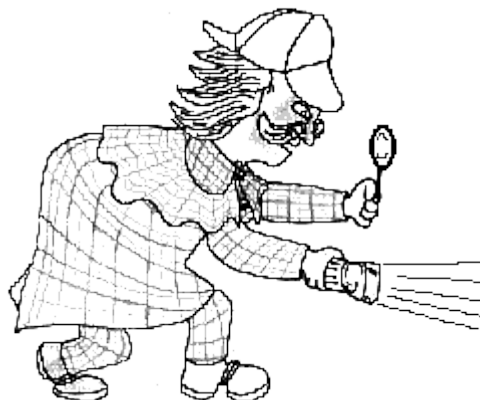
- Чтение
- Понимание прочитанного
- Математические вычисления
- Математические рассуждения, решение задач



- Умение передать информацию на письме
- Умение передать информацию устно
- Понимание услышанного



Так что несоответствие просто означает, что есть большая разница между твоими способностями учиться и тем, как ты действительно учишься по некоторым предметам в школе.



Ну, продолжим....

Рабочий лист: Несоответствие

Поставь на линии крестик там, где, по-твоему, должна стоять оценка твоих навыков в каждой области.

Чтение: скорость чтения, озвучивания написанных слов и т. п.	слабые навыки сильные навыки
Понимание прочитанного.	
Математические вычисления: решение простых примеров.	
Математические рассуждения: решение задач, сформулированных словами, применение правил математики в жизненных ситуациях.	
Умение передать информацию в письме: включая орфографию и пунктуацию.	

Умение передать информацию устно: речь.	
Понимание услышанного.	

Обработка информации: ключ к разгадке



Чтобы сделать следующий шаг к разгадке, мы должны исследовать темные и опасные пещеры твоего мозга. Мы пойдем теми же путями, по которым идет информация, чтобы понять, как работает твой мозг. Надень перчатки... это дело не очень чистое... Следуй за мной...



Как мы выяснили, наличие учебных трудностей означает, что информация «застревает» или искажается, когда проходит через твой мозг, то есть обрабатывается им.

Но что такое «обработка»?

Мозг обрабатывает информацию разных видов сотнями различных способов. Но мы остановимся на двух видах обработки, которые считаются самыми важными для учебы:

сенсорная (от слова «чувство») обработка – это то, как твой мозг использует информацию, получаемую от органов чувств (зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса)

и

когнитивная (от слова «познание») обработка – это то, что твой мозг делает после получения информации от органов чувств.

Вход в мозг: каналы чувственного восприятия

Информация поступает многими разными способами, но сначала попадает в мозг через пять каналов сенсорной обработки, пять чувств:

- зрение
- слух
- осязание
- вкус
- обоняние

Эти каналы – первая область, где могут возникнуть проблемы с обработкой информации. Но на уроках в школе часто ли тебе приходится пробовать на вкус или нюхать учебные пособия? Даже если иногда и приходится, больших учебных проблем у тебя не возникнет и в том случае, если ты не можешь чего-то потрогать или унюхать. Так что в действительности главными каналами восприятия, которые могут вызвать проблемы при обучении, остаются:

- Визуальный (зрительный): понимает ли твой мозг то, что ты видишь?
- Аудиальный (слуховой): понимает ли твой мозг то, что ты слышишь?



Очень важно! Сенсорная обработка информации – это совсем не то же самое, что хорошее зрение или хороший слух. Человек с проблемами обработки зрительной информации видит не хуже других, но его мозг с трудом улавливает смысл в визуальной информации. Такие школьники понимают информацию на слух гораздо быстрее и лучше.

Другой канал чувственного восприятия – через запах, вкус, прикосновения – может быть важной альтернативой. Они редко бывают (если вообще бывают) главной областью, обуславливающей учебные трудности, связанные с обработкой информации. Особенно важно осязание, о котором мы поговорим впоследствии, когда займемся исследованием обработки «осязательной» информации.

А сейчас присмотримся к обработке **визуальной (зрительной)** и **аудиальной (слуховой)** информации.

Под **обработкой визуальной информации** мы понимаем то, насколько хорошо твой мозг может этой информацией пользоваться. Когда ты видишь что-нибудь, особенно что-нибудь сложное, -- понимаешь ли ты это быстро и легко? Можешь ли ты «зрительно представлять себе» что-то (картинки, очертания, слова) в голове? Можешь ли запомнить информацию, которую ты увидел?

Обработка визуальной информации – это способность

- видеть различия между вещами

- запоминать детали, подробности внешнего вида, зрительного образа вещи
- дополнять отсутствующие части общей картины
- помнить общие характеристики
- соотносить свои движения с тем, что видишь (визуально-моторная координация)
- зрительно представлять себе образы, воображать
- организовывать пространство в своей комнате, на столе и т. п.
- заниматься изобразительным искусством

Людям, которые испытывают затруднения в обработке визуальной информации, зачастую тяжелее всего дается **математика** и **правописание**, потому что им трудно «представить себе» слова, буквы, символы и т. п.

Конкретные проблемы могут быть такими:

-- письмо:

плохой почерк

плохое правописание (не может представить себе слова)

-- математика:

трудно зрительно представить себе задачу

трудно работать с рабочими листами, которые перегружены рисунками, чертежами или имеют чужие пометки

-- чтение:

низкая скорость, плохое понимание

-- общие навыки:

плохая организация/трудности с планированием/неаккуратность

трудности с перепроверкой своей письменной работы

трудно учиться, глядя на демонстрацию чего-либо

трудно воспринимать учебные фильмы по видео

Как ты считаешь, трудно или легко тебе дается обработка зрительной информации?



Обработка аудиальной (слуховой) информации – это то, насколько хорошо ты понимаешь на слух. Можешь ли ты улавливать все сказанное, когда люди говорят быстро? Легко ли ты различаешь голоса (даже по телефону)? Можешь ли представить себе мысленно звучание голосов знакомых людей? Запоминаешь ли информацию, которую слышишь?

Обработка слуховой информации подразумевает:

-- понимание разницы между звуками и голосами

-- запоминание конкретных слов или цифр

-- запоминание общей звуковой последовательности

-- понимание даже в том случае, когда нескольких звуков не хватает

-- музыкальность

Люди с общими трудностями в обработке слуховой информации, чаще всего испытывают наибольшие трудности с чтением, письмом и языком (пониманием и выражением). Если конкретно, трудности могут быть такими:

-- чтение:

плохое распознавание новых слов

плохое понимание

-- письмо:

плохое правописание/плохая механика

плохая структура предложения

-- общение:

трудности с выражением мыслей и передачей информации вслух

плохое восприятие языка

-- общие навыки:

трудно выполнять устные указания

трудно учиться лекционным способом

(от себя я бы добавила:

трудности с аудированием при изучении иностранного языка

трудности с пониманием информации на фоне шума – тяжело разбирать речь при работающем телевизоре, например, или льющейся воде -- Прим. переводчика).

Как по-твоему, трудно или легко тебе дается обработка слуховой информации?



Не забудь!!! Обработка слуховой и зрительной информации – это гораздо больше, чем способность видеть и слышать.

Важно еще и то, насколько хорошо твой мозг может понять и применить информацию после того, как ты ее воспринял глазами или ушами.

Теперь давай углубимся в мозг.

Два главных канала обработки когнитивной информации:

Мы помним, что слово «когнитивный» происходит от слова «познание».

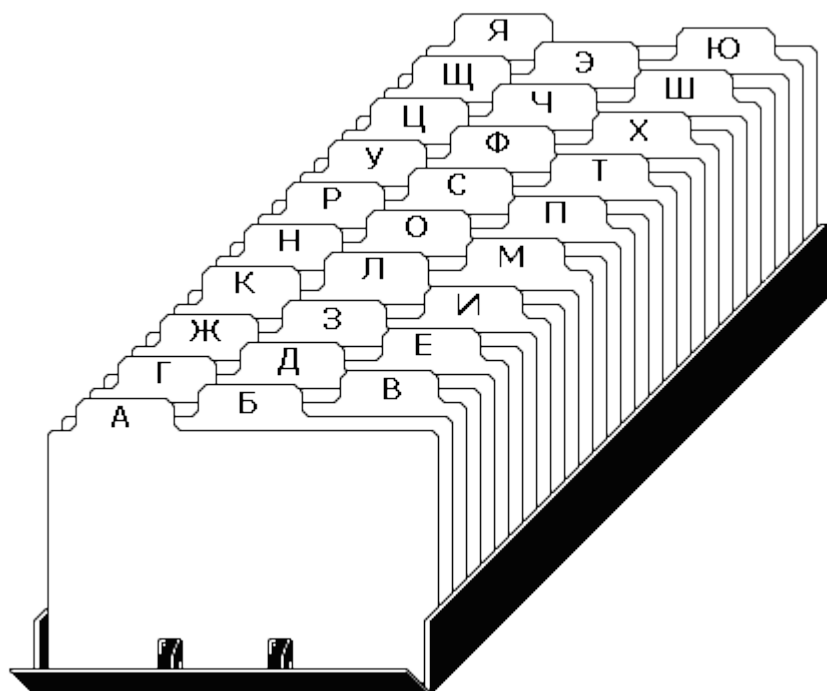
После того, как информация проходит через каналы чувственного восприятия, она передается дальше – в области, где происходит когнитивная обработка, для дальнейшего

понимания, хранения (в памяти) и обращения к ней впоследствии. Считается, что есть много разных конкретных типов когнитивной обработки, однако исследования мозга позволяют предположить, что две самые важные области обработки информации находятся в двух сторонах полушарий мозга. Давайте присмотримся к ним повнимательнее:



Левое полушарие:

Последовательная, логическая обработка – это главная система сортировки в твоём мозге. Эта работа выполняется в левом полушарии. Она включает в себя организацию и запоминание конкретных битов информации, включая факты, цифры и формулы. Это очень похоже на то, как компьютер организует и хранит информацию. Хорошо ли ты помнишь детали (имена, адреса, факты и т. п.)? Организованный ли ты человек?



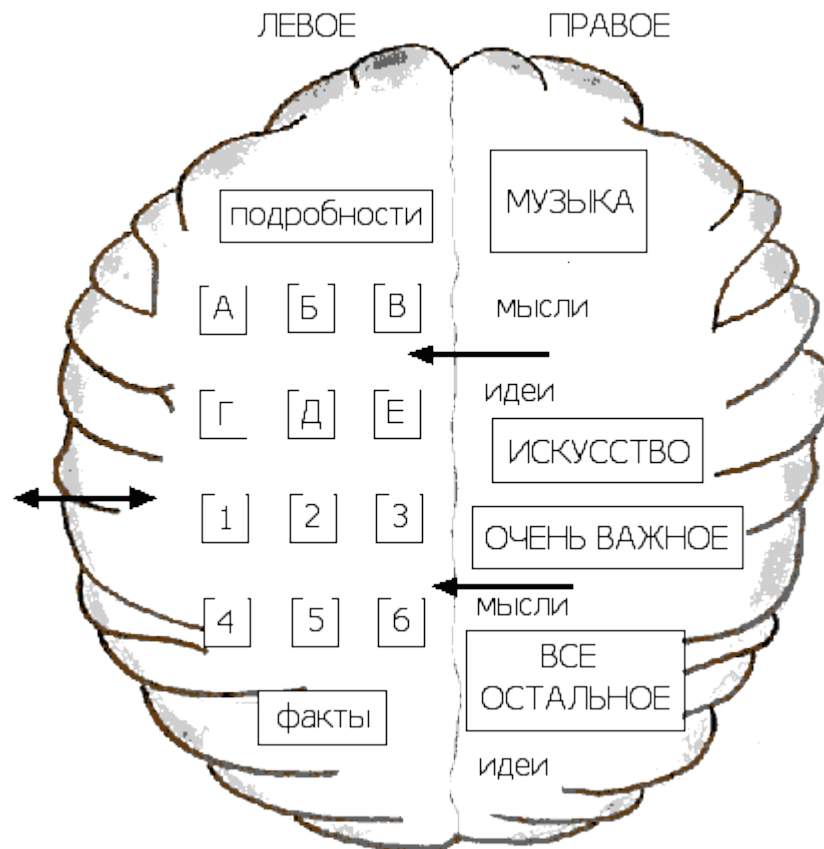
Правое полушарие:

Концептуальная/целостная обработка информации включает создание «общей картины», выявление общих законов и лежащих в основе информации концепций. Все это используется для мышления высшего порядка, творчества, рассуждения.

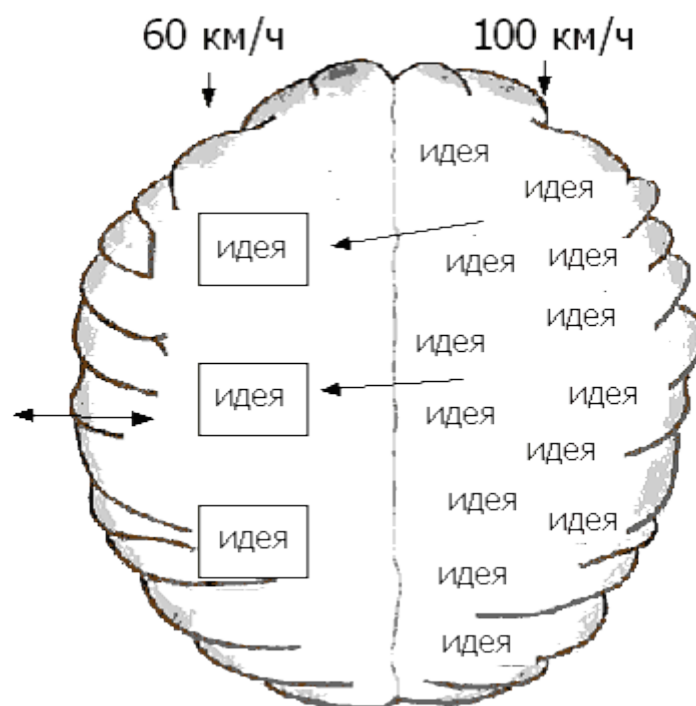
Концептуальная/целостная сортировка подобна раскладыванию вещей по коробкам с самыми общими названиями. А ты улавливаешь «общую картину»? Понимаешь ли общие идеи? Ты – человек творческий? Изобретательный?



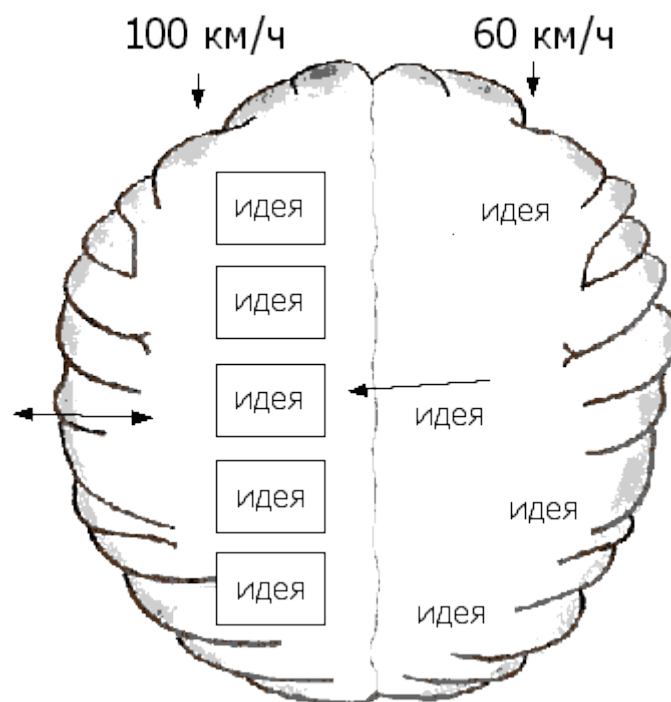
В целом, правое полушарие мозга отвечает за большую часть мышления, рассуждения, творчества. Левое полушарие организует эти мысли и идеи для эффективного хранения и выражения.



У большинства людей обе части мозга очень хорошо работают вместе. Но у многих школьников с трудностями обучения одна часть мозга работает лучше, чем другая. Это вызывает проблемы с усвоением информации определенного рода. Например, если правое полушарие у тебя работает значительно лучше (или быстрее), чем левое, то у тебя масса прекрасных идей, но ты не можешь их достаточно хорошо (или быстро) организовать и выразить (особенно на письме).



С другой стороны, если твое левое полушарие работает лучше (или быстрее), чем правое, то ты хорошо запоминаешь или организуешь подробную информацию, но с трудом создаешь новые идеи или понимаешь общие концепции.



Теперь давай посмотрим, как эти две области обработки информации влияют на твою учебу.

Последовательная/организационная (левополушарная) обработка информации включает в себя:

- Краткосрочную память на детали
- Способность вернуться к этим деталям и извлечь их из памяти спустя долгое время
- Точную координацию движений

- Поиск слов, которые ты хочешь сказать или написать
- Организацию мыслей или материалов
- Механику письма (правописание, пунктуацию)
- Скорость чтения/произнесения вслух новых слов
- Внимание к деталям
- Умение излагать слова и мысли по порядку

Тем, кто испытывает трудности с общей последовательностью/организацией, часто труднее всего даются чтение, вычисления, выразительная речь и механика письма. В частности, проблемы могут возникнуть с

-- почерком:

скоростью/четкостью письма

зеркальным изображением букв

написанием букв в неправильной последовательности

-- чтением:

распознаванием (прочтением слов вслух)

скоростью/беглостью

запоминанием деталей

вниманием/концентрацией

-- математикой:

запоминанием формул/последовательности действий

-- общением:

нахождением слов для того, чтобы выразить мысли устно или письменно

-- общими навыками:

планированием заданий, рассчитанных на долгое время

запоминанием деталей

внимательностью – эти люди легко отвлекаются

запоминанием имен людей или названий предметов

выполнением конкретных указаний

А тебе легко дается последовательная/организационная обработка информации?



Концептуальная/целостная обработка информации включает в себя :

- Память на общие темы или идеи
- Рассуждение
- Понимание пространственных отношений
- Общие знания
- Логическое мышление

- Оценку/приблизительное округление
- Понимание концепций
- Творчество/изобретательность
- Понимание прочитанного
- Умение пользоваться контекстом
- Ритм
- Музыку
- Искусство

Те, кто испытывает трудности с общей концептуальной/целостной обработкой информации, обычно довольно хорошо учатся в младших классах, но позднее им становится трудно понимать прочитанное, решать математические задачи и писать творческие работы.

Конкретные проблемы могут возникать с

-- чтением:

пониманием иронии, намеков, сарказма

общим пониманием

-- математикой:

обобщением, распространением известного на новые ситуации

задачами, изложенными в виде рассказа

-- письменными творческими работами

-- общением:

пониманием сказанного вообще

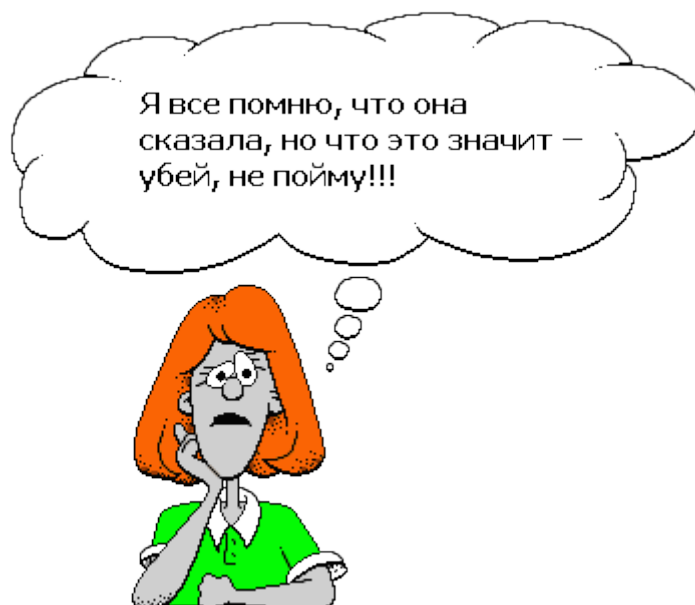
пониманием юмора

-- общими навыками:

пониманием глобального/общего

вниманием – такие люди могут слишком сильно сосредотачиваться на чем-то конкретном.

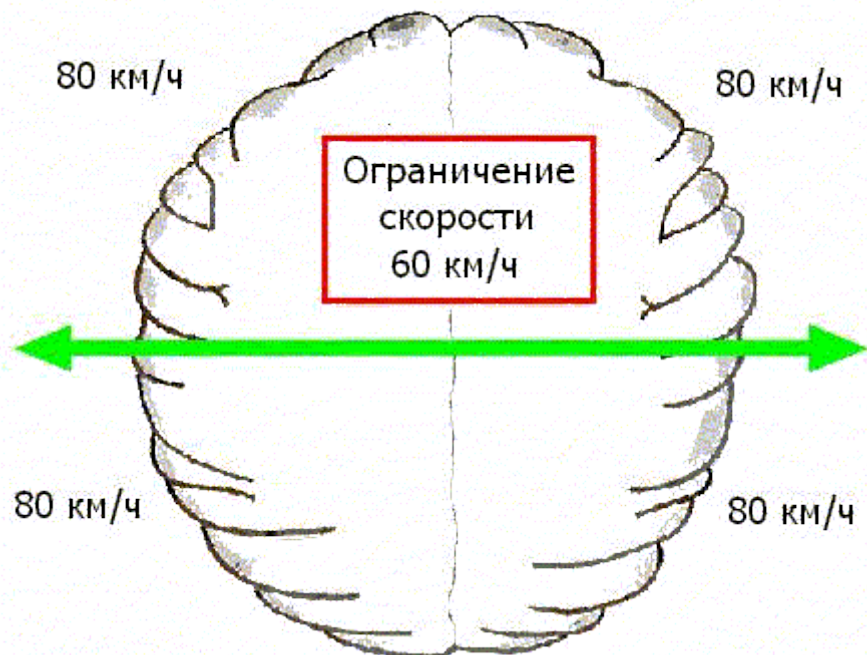
А тебе легко или трудно дается концептуальная/целостная обработка информации?



Последняя область, которую нам осталось исследовать, -- это **скорость обработки**: насколько быстро информация проходит через твой мозг.

Все школьники с учебными трудностями имеют какие-то проблемы со скоростью обработки информации, когда им приходится обрабатывать информацию, проходящую через их «самый

слабый» орган чувств, или канал. Но у других школьников с учебными трудностями общая проблема со скоростью обработки влечет за собой трудности со всеми каналами. Это как если бы твой мозг работал со скоростью 60 км/ч, когда весь мир (и вся информация вокруг тебя) несетя со скоростью 80 км/ч. Ты просто не успеваешь.



Скорость обработки влияет на:

- Краткосрочную память (при ограничении времени)
- Извлечение данных из памяти (при ограничении времени)
- Скорость речи, поиск нужных слов
- Скорость письма
- Скорость чтения
- Внимание
- Рассуждения (при ограничении времени)
- Общую скорость реакции

Людам, испытывающим общие трудности со скоростью обработки информации, часто тяжело дается учеба во всех областях, поскольку они неспособны быстро обрабатывать информацию всех типов. Конкретные трудности могут возникать с

-- чтением:

скоростью чтения

способностью сохранять внимание во время чтения

-- математикой:

выполнением серии действий

-- письменным изложением:

скоростью письма

механикой

ясностью (при ограничении времени)

-- общением:

задержками при ответах

замедленной, обдумываемой речью

поисками нужных слов

-- общими навыками:

умением справляться с жестко установленными или негласными ограничениями времени
такие люди всегда «на шаг отстают»
у них проблемы с концентрацией на выполнении задания
они превышают ограничения времени во время тестирования
им трудно справляться с предъявляемыми к ним требованиями делать все «побыстрее»

А у тебя есть проблемы со скоростью обработки информации?



Сенсорное + Когнитивное = Идеальное партнерство



Очень важно! Каждое задание, которое ты выполняешь, требует комбинированной – и сенсорной, и когнитивной – обработки информации. Помни: любая информация сначала попадает в мозг через как минимум один орган чувств, затем отправляется в области когнитивной обработки для понимания и хранения. Так что используются оба типа обработки.

Например, если ты ищешь телефонный номер в записной книжке, ты сначала пользуешься обработкой визуальной информации, чтобы данные попали в твой мозг, затем последовательной информации, чтобы установить порядок расположения определенных номеров.

Так что, если тебе трудно справиться с этим заданием, проблема может быть вызвана трудностями с обработкой или визуальной, или последовательной информации.

С другой стороны, если тебе трудно запоминать номера, которые тебе кто-то диктует, проблема может быть вызвана слабостью обработки слуховой или последовательной информации.

Вот еще пример. Представь себе, что ты только что стал свидетелем ограбления банка.



Давай перечислим, что ты заметил с помощью разных типов обработки информации, которые участвовали в этом процессе

Что ты заметил	Какая информация обрабатывалась
Человек бежал	Зрительная + концептуальная
На нем был зеленый свитер	Зрительная + последовательная
И маска	Зрительная + последовательная
Он был маленький и тощий	Зрительная + концептуальная
Он сказал «Уйди с дороги!»	Слуховая + последовательная
У него был хриплый голос	Слуховая + концептуальная
Судя по звуку шагов, он хромал	Слуховая + концептуальная

Похоже, твое свидетельство помогло поймать опасного преступника.

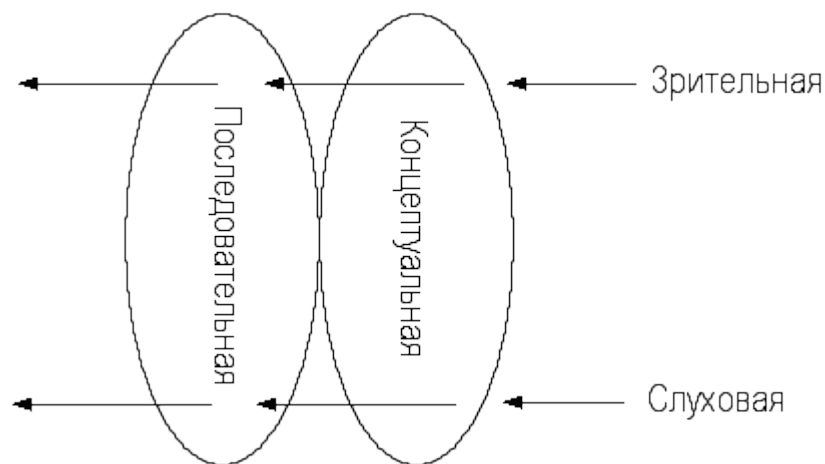


Из этих примеров видно, что конкретные наблюдения требуют «последовательной» обработки информации, а общие наблюдения более «концептуальны».

Как показывают эти примеры, ты пользуешься несколькими разными типами обработки информации для выполнения большинства задач.

Области обработки информации пересекаются, поэтому может казаться, что у тебя есть трудности в нескольких областях. Ничего страшного. Что нам нужно найти – так это ту область, которая тебе доставляет больше всего проблем большую часть времени.

Пересечения между обработкой информации, поступающей от органов чувств, и когнитивной обработкой, показаны здесь:



Очень важно! Если у тебя ослаблен один канал восприятия, другие становятся сильнее, для того, чтобы его компенсировать. Например, если обработка слуховой информации слаба, то обработка зрительной обычно бывает достаточно сильна. Если ослаблена последовательная обработка, то сильной будет концептуальная. Эта связь станет очень важной, когда мы станем рассматривать способы сделать учебу более легкой для тебя.



Итак, мы обнаружили, что главные области, где возникают трудности с обработкой информации, – это
 Область обработки информации визуальной, или зрительной
 Аудиальной, или слуховой,
 Последовательной
 И концептуальной;
 Кроме того, встречаются трудности, связанные со скоростью обработки информации.

Мы узнали, что каждое учебное задание требует совместной работы как минимум одной области обработки чувственной информации и одной области когнитивной информации. Некоторые задачи требуют разных типов обработки информации одновременно! Нашли ли мы область, в которой у тебя возникают самые большие трудности с обработкой информации?
 Большинство школьников с учебными трудностями найдет свою самую большую проблему среди приведенных в этой главе описаний проблем, связанных с пятью областями обработки информации. Если ты уже нашел свою проблему – поговори со школьным психологом и узнай больше о своем стиле обработке информации.

А как насчет обработки осязательной информации?

Многие специалисты по учебным трудностям считают, что для школьников, которые их имеют, очень важна осязательная информация. Это обучение через прикосновения, ощущения, движение. И действительно, многие школьники с учебными трудностями очень

хорошо учатся, когда задействован этот канал восприятия. Однако обработка осязательной информации – это не отдельная область, а комбинация обработки осязательной и концептуальной/целостной информации. Другими словами, учащийся, у которого сильна обработка концептуальной информации и хорошо развито осязание, будет очень хорошо учиться при помощи своих ощущений. Но, поскольку школа дает очень мало «осязательной» информации, эта область обработки информации не считается причиной учебных трудностей. Но, конечно, ты можешь оказаться очень хорошим «осязателем».



Итак, сыщики! Поскольку обработка информации – это ключ к разгадке, то кажется, что загадка решена? Правильно?

Нет! Я забежал вперед, как сделал бы любой хороший детектив, и обнаружил еще множество страниц, которые предстоит исследовать. Должно быть, впереди новые захватывающие тайны!



Продолжим?

Рабочий лист: Обработка информации

Поставь на линии крестик там, где, по-твоему, должна стоять оценка твоих навыков в каждой области.

Зрительная: Понимание того, что ты видишь, представление видимых образов в воображении, работа с рисунками, формами, математика, правописание.	слабые навыки сильные навыки 
Слуховая: Понимание того, что ты слышишь, способность «успевать» за говорящим, память на звуки, чтение, письмо, общение.	
Последовательная/Организационная: Память на детали, организация, скорость чтения, правописание, почерк.	
Концептуальная: Способность увидеть «общую картину», общее понимание того, что происходит, творчество, изобретательность, использование контекста.	
Скорость обработки: Скорость мышления, скорость письма, скорость речи, способность успевать за общим темпом.	

Как облегчить учебу



Сейчас ты уже довольно хорошо понимаешь, как твои «трудности с обработкой информации» мешают тебе учиться. Но просто понимать, в чем проблема, -- мало. Загадок в твоих учебных трудностях куда больше. На самом деле тебе и твоим учителям надо знать, как тебе помочь учиться лучше.

Очень важно!!! Когда у тебя есть учебные трудности, ты по закону имеешь право на особые условия, которые помогут тебе учиться лучше. *(Не менее важно: к российским школьникам этот пункт не имеет никакого отношения. Тем не менее эта глава помогает определить, как можно помочь ребенку с определенными трудностями, какие дополнительные условия ему нужны. А вот договариваться с учителями придется самостоятельно. – Прим. переводчика)*

Это значит, что учителям, возможно, понадобится изменить тесты или задания, или поменять способ, которым они преподносят тебе информацию. Но они должны предоставить тебе только те льготы, которые тебе действительно нужны.

Создание особых условий должно помочь тебе лучше учиться или дать тебе лучшие возможности показать свои знания.



Особые условия – это не более легкий способ получать оценки лучше.

Например, ты можешь чувствовать, что контрольную по математике будет легче решить, если ты сможешь взять калькулятор (а кому же от этого не станет легче!). Да, иногда возможность пользоваться калькулятором – очень нужная помощь. Но в других случаях использование калькулятора не позволит учителю понять, насколько хорошо ты в самом деле понимаешь математику.

Так что в большинстве случаев надо работать вместе с учителями.



Учителю и отвечающему за тебя коррекционному педагогу (с твоей помощью и помощью твоих родителей) придется установить, какие дополнительные условия тебе действительно нужны – и в каких случаях.

Ты можешь очень помочь им выяснить, что тебе больше нужно. Так что сразу скажи учителю или коррекционному педагогу, что тебе действительно нужно.

Большинству школьников с учебными трудностями помогают такие простые условия, как:

- Дополнительное время
- Меньше отвлекающих факторов
- Возможность составить план
- Возможность записать общий смысл
- Эксперименты, работа руками
- Возможность делать заметки или позаимствовать их у кого-то
- Более короткие задания

Однако при каждом типе учебных трудностей (когда затронуты разные области обработки информации) эти условия нужны по разным причинам. Важно понимать, для чего ты получаешь те или иные льготы – так ты сможешь извлечь из них максимум пользы.

Знай свою силу!!

Мы потратили массу времени на то, чтобы выяснить, как слабость в обработке информации мешает тебе учиться. Сейчас уже нужно понять, в чем твои сильные стороны и как они помогут тебе учиться лучше.



Не забывай: хотя некоторые области обработки информации у тебя довольно слабы, -- есть и множество сильных сторон, которые помогут тебе компенсировать слабые.

Например, незрячие могут пользоваться другими чувствами (слухом, зрением, осязанием, обонянием, вкусом), чтобы компенсировать невозможность видеть.

Так же и с людьми, у которых есть учебные трудности. Твои природные сильные стороны и предпочтения – это обратная сторона слабости. Те, у кого есть проблемы с обработкой зрительной информации, естественным образом «предпочитают» учиться на слух. Те, у кого

есть трудности с последовательной обработкой, лучше учатся с помощью канала концептуальной обработки.

Найди свою проблему в списке – и выясни, какие особые условия тебе нужны и какими методами компенсации ты можешь пользоваться.

[Проблемы обработки зрительной информации](#)

[Проблемы обработки слуховой информации](#)

[Проблемы обработки последовательной информации](#)

[Проблемы обработки концептуальной информации](#)

[Проблемы со скоростью обработки информации](#)

Проблемы обработки зрительной информации:

Если у тебя есть проблема с обработкой зрительной информации, естественно, что тебе легче учиться на слух. Но значительную часть визуальной информации на слух получить нельзя. Поэтому ее нужно упростить, прояснить и дополнить информацией, воспринимаемой через более сильные каналы (слух, зрение, вкус, запах).

Может быть, учителя следует попросить вот о чем:

1. Дополнительное время для рассматривания рисунков, видеофильмов, написанного на доске и т. п.



2. Рабочие листы и раздаточные материалы с более крупным шрифтом и меньшим количеством ненужных рисунков, надписей и т. п.
3. Словесное описание, помогающее понять визуальную информацию.
4. Опорные конспекты, заметки, планы, чтобы у тебя была возможность подольше разглядывать материал.
5. Выполнение заданий по математике на бумаге в клеточку, чтобы цифры стояли в линию.
6. Дополнительное время для тестов, требующих чтения и письма.
7. Ясное и понятное короткое изложение материала в начале урока или перед ним, чтобы путаная и непонятная визуальная информация была более осмысленной.
8. Выделение в учебниках и на раздаточных материалах самой важной информации.
9. Опыты, эксперименты, работа руками, чтобы другие чувства и навыки «обработки осязательной информации» тоже были задействованы.
10. Более короткие задания, чтобы не было чувства, что ты погребен под горой материала.
11. Книги и задания в аудиозаписи.



12. Контрольные и тесты в тихом месте, чтобы не отвлекаться.
13. Альтернатива тестам, которые проверяются при помощи компьютера (маленькие клеточки или кружочки, где надо ставить галочки, вносят много визуальной путаницы).
14. Оценка письменных заданий или тестов на основе содержания, а не правописания и пунктуации.

15. Использование калькулятора или программы проверки правописания там, где это не возбраняется.



А вот чем ты сам можешь себе помочь:

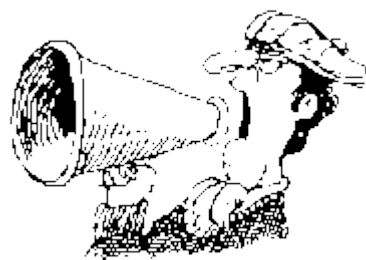
1. Зрительно представляй себе буквы, слова, цифры, когда заучиваешь правописание и правила в математике.
2. Слушай, слушай и слушай, старайся получать любую нужную тебе информацию на слух.
3. Проси объяснения, если не понимаешь смысла рисунка, таблицы, графика и т. п.
4. Составляй для себя списки заданий.
5. Когда учишь что-то – читай вслух, чтобы слышать то, что ты пытаешься выучить.
6. Разбивай большие задания на маленькие кусочки, с которыми легче справиться.
7. Составь расписание, где обозначено, когда надо сделать какие фрагменты большого задания.



8. Рисуй простые картинки для иллюстрации математических задач.

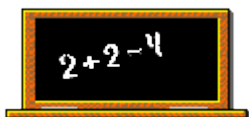
Проблемы обработки слуховой информации

Если тебе с трудом дается обработка слуховой информации, то естественно, тебе проще учиться при помощи информации визуальной. Но глазами не усвоишь очень многое из того, что приходится воспринимать на слух.



Поэтому слуховую информацию нужно будет упрощать, прояснять и дополнять информацией, поступающей через более сильные каналы восприятия (зрительный, осязательный, обонятельный, вкусовой). Учителя можно попросить вот о чем:

1. Повторять и пояснять указания, которые даются устно (чем больше слышишь – тем лучше запомнишь и поймешь).



2. Важную информацию зарисовывать или хотя бы записывать на доске.



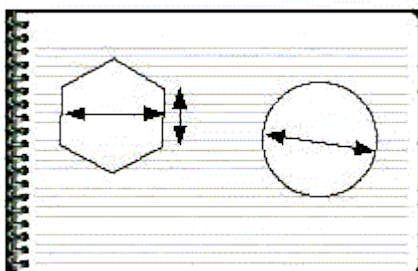
3. Давать тебе дополнительное время на выполнение заданий, связанных с чтением и письмом.
4. Посадить тебя на первую парту, чтобы убрать все, что отвлекает глаз и слушать внимательно.
5. Дополнять словесную информацию визуальной (рисунки, видео, графики, таблицы и т. п.).
6. Давать краткое, ясное и простое изложение материала урока перед уроком, чтобы непонятная на слух информация была более осмысленной.
7. Выделять самую важную информацию в учебниках и раздаточных материалах.
8. Включать в урок задания, которые позволяют делать что-то руками, чтобы у тебя была возможность задействовать другие органы чувств и «обработку осязательной информации» в учебных целях.
9. Давать тебе сокращенные задания, чтобы у тебя не возникало чувства, что ты погребен под горой материала.
10. Тестировать тебя в отдельном кабинете, чтобы избежать зрительных отвлекающих факторов.
11. Давать примеры и демонстрировать, как именно должны быть выполнены задания и проекты.
12. Не помещать тебя в центр внимания, задавая вопрос в классе, если ты сам не поднимаешь руки.
13. Предъявлять более мягкие или сокращенные требования по иностранным языкам.

А вот чем ты сам можешь себе помочь:

1. Пользоваться своими сильными визуальными навыками, чтобы зрительно представлять себе информацию, которую ты слышишь.



2. Слушать, слушать и слушать, воспринимая нужную тебе информацию. Тебе придется обращать куда больше внимания на словесную информацию, чем другим школьникам.
3. Попроси объяснения, когда ты не понимаешь словесной информации.
4. Сделай список заданий, можешь проиллюстрировать его картинками.
5. Разбивай большие задания на меньшие порции, с которыми легче справиться.
6. Составь расписание, где будет указано, к какому сроку надо сделать какую часть задания.
7. Рисуй картинки для иллюстрации математических задач.



Проблемы с установлением последовательности /организацией информации

Когда у тебя есть проблемы с установлением последовательности и организацией информации, тебе трудно упорядочивать детали в голове и запоминать их. Тебе и твоим учителям придется поискать способы, которые помогут тебе запоминать.

Кроме того, у тебя есть сильная сторона, которая помогает компенсировать этот недостаток, -- это обработка концептуальной (целостной) информации. Скорей всего, тебе легче учиться, если ты можешь увидеть всю картину в целом, ты глубже понимаешь предмет, даже если не можешь запомнить все подробности.

Тебе, скорей всего, понадобится попросить своего учителя помочь тебе так:

1. Давать «общую картину», предоставляя в кратком виде обобщенную информацию, до того, как переходить к более мелким частям урока.
2. Зарисовывать или как минимум записывать на доске важные факты и подробности.



3. Давать дополнительное время на тесты и задания, которые требуют чтения и письма.
4. Посадить тебя впереди класса, чтобы ты мог сохранять внимание и меньше отвлекаться.
5. Предоставлять наглядную (зрительную) информацию: рисунки, видеофильмы, графики, таблицы и т. п.).
6. Приводить примеры из жизни, чтобы помочь понять «общую картину» и показать, зачем пройденное на этом уроке вообще надо знать.
7. Выделять в учебниках и заданиях самое важное.
8. Включать в урок задания, которые позволяют делать что-то руками, чтобы у тебя была возможность задействовать другие органы чувств и «обработку осязательной информации» в учебных целях.
9. Давать тебе сокращенные задания, чтобы у тебя не было чувства, что ты погребен под горой материала.
10. Тестировать тебя в отдельном кабинете, чтобы помочь тебе не отвлекаться.
11. Давать примеры и показывать, как должны быть выполнены задания и проекты.
12. Не ждать от тебя быстрых ответов. Давать дополнительное время, чтобы собраться с мыслями.
13. Оценивать письменные задания по содержанию, а не по качеству написания, оформления и т. п.
14. Позволить тебе пользоваться проверкой правописания там, где это возможно.
15. Предъявлять более мягкие или сокращенные требования по иностранным языкам.

А вот чем ты сам можешь себе помочь:

1. Когда читаешь, сначала прочитай раздел «обобщение» и проверочные вопросы – это поможет тебе лучше понять, что тебе предстоит усвоить.
2. Когда ты пишешь, говори о самых главных, самых важных идеях, не вдаваясь в подробности. Составление плана очень тебе поможет!
3. Проси объяснения, если ты не понимаешь деталей.

4. Сделай список заданий. Можешь проиллюстрировать его картинками.



5. Разбивай большие задания на меньшие порции, с которыми легче справиться.
6. Составь расписание, к какому сроку надо закончить разные части задания.
7. Когда ты что-то учишь наизусть, запоминаешь большое количество мелких деталей, клади слова на музыку или ритм, чтобы появилось «чувство общего».



Проблемы с обработкой концептуальной/ целостной информации

Когда твоя слабая сторона – обработка концептуальной/целостной информации, ты, скорее всего, легко запоминаешь мелочи, подробности, факты, но тебе очень трудно понять их глубокий смысл, выделить общую концепцию. Ты читаешь легко и быстро, но с трудом понимаешь прочитанное.

При этом типе учебных трудностей особенно важно дополнительное время. Это поможет добиться более глубокого понимания того, что ты пытаешься усвоить. Ты можешь быстро заканчивать задания, но тебе обязательно нужно потратить больше времени на то, чтобы понять, почему каждое задание было нужно сделать, что ты на самом деле понял, чему научился.

Вот о чем нужно будет попросить учителя:

1. Давать больше информации и указаний, помогающих выделить основную концепцию и общий смысл. Почему эти сведения важны, почему это надо знать?
2. Давать короткие обобщения, обзоры содержания урока до него и после него.
3. Пользоваться наглядными пособиями (рисунками, таблицами, графиками, видеофильмами и т. п.), чтобы помочь тебе составить представления об общей картине.
4. Давать тебе дополнительное время для обдумывания тестов и заданий.



5. Выделять в учебниках и заданиях самую важную информацию и общие концепции.
6. Включать в урок задания, которые позволяют делать что-то руками, чтобы у тебя была возможность задействовать другие органы чувств в учебных целях.
7. Давать тебе более короткие задания, чтобы избежать чувства, что ты погребен под горой материала.
8. Давать конкретные примеры и/или демонстрации.
9. Связывать информацию с ситуациями из жизни.
10. Помогать тебе добиваться более глубокого понимания, чем просто поверхностное.
11. Прояснять концепции, повторять их.
12. Записывать, перечислять ключевые моменты и концепции.

А вот чем ты сам можешь себе помочь:

1. Побольше времени тратить на то, чтобы задуматься об общем, более глубоком смысле, когда ты закончишь задание.
2. Быть внимательным, смотреть, слушать, стараясь получить нужную тебе важную информацию.
3. Просить объяснения, когда ты не понимаешь смысла или общего значения.
4. Когда читаешь – останавливаться после каждого абзаца, чтобы оценить, понял ли ты, что прочитал.
5. Разбивать большие задания на меньшие порции, с которыми легче справиться.

Проблемы со скоростью обработки информации

Когда у тебя есть общие проблемы со скоростью обработки, информация проносится мимо тебя, прежде чем ты успеешь хоть что-то усвоить. Тебе жизненно необходимо дополнительное время на уроках, при выполнении домашнего задания и во время тестов и контрольных.

Вот о чем ты можешь попросить своего учителя:

1. Дать тебе дополнительное время во время урока, чтобы задуматься о том, что ты только сейчас узнал.
2. Разрешить тебе записывать урок на диктофон или даже на видео, чтобы потом еще раз его повторить.
3. Давать задания медленнее, говорить не так быстро.
4. Не ожидать быстрых ответов или участия в общей дискуссии. Задавать вопросы только тогда, когда у тебя много времени на обдумывание ответа.
5. Давать общую картину, предоставлять краткое обобщение содержания урока, прежде чем заниматься подробностями.
6. Зарисовывать или как минимум записывать на доске важные факты и подробности.
7. Давать тебе дополнительное время на выполнение тестов и заданий.
8. Посадить тебя на первую парту, чтобы помочь не отвлекаться.
9. Давать примеры из жизни, чтобы помочь составить представление об общей картине и показать, почему надо знать то, что вы сейчас проходили.
10. Выделять самую важную информацию в учебнике и в заданиях: тебе может не хватить времени прочитать все.
11. Включать в урок задания, которые позволяют делать что-то руками, чтобы у тебя была возможность задействовать другие органы чувств и «обработку осязательной информации» в учебных целях.
12. Давать сокращенные задания, чтобы у тебя не возникало ощущения перегруженности.
13. Тестировать тебя в отдельной комнате, чтобы ты меньше отвлекался.
14. Давать примеры, демонстрировать, как должны быть выполнены задания и проекты.
15. Оценивать письменные задания по содержанию, а не по аккуратности оформления и т. п.



16. Позволить тебе пользоваться проверкой правописания, когда это не возбраняется.

А вот чем ты сам можешь себе помочь.

1. Когда ты читаешь, прочти сначала обобщение и проверочные вопросы -- это поможет тебе понять общую идею того, что ты хочешь усвоить.
2. Когда ты пишешь, сначала запиши самые главные, самые важные мысли, прежде чем углубляться в детали. Составление плана действительно помогает!
3. Проси объяснений, когда чего-то не понимаешь.
4. Составь список заданий, можешь его проиллюстрировать картинками.
5. Разбивай большие задания на меньшие порции, с которыми легче справиться.
6. Составь расписание с указанием, когда надо закончить разные части задания.
7. Когда ты что-то учишь наизусть, запоминаешь много мелких фактов, клади слова на музыку или ритм, чтобы появилось чувство взаимосвязанности.

А что такое «стиль учебы»?



Может быть, ты слышал от учителей, что у всех школьников свой «стиль учебы». Очень многое из того, что ты слышишь о стиле учебы, похоже на наши открытия, связанные с твоими учебными трудностями. Это потому, что многие теории, объясняющие стиль учебы, имеют дело с теми же областями обработки информации, о которых мы здесь говорим. Но между стилем учебы и учебными трудностями на самом деле есть большая разница.

Как ты уже узнал, учебная трудность означает, что в процессе обработки информации твоим мозгом есть какое-то слабое звено. Поэтому при наличии учебных трудностей у тебя есть очень конкретные слабые и сильные стороны, от них и зависит, как ты учишься.

Стиль учебы подразумевает скорее влияние твоей личности. Другими словами, это способ, который тебе в разных ситуациях приятнее и удобнее других. У большинства людей «стиль учебы» не имеет ничего общего со слабостью обработки информации.

У всех школьников есть свой собственный стиль учебы, все предпочитают учиться тем или иным способом. Но предпочитаемый ими стиль учебы обычно не слишком мешает учиться. Лучше всего разницу между стилем учебы и учебными трудностями демонстрирует такой пример:

Знаешь ты это или нет, но у тебя есть ведущая нога, которой ты почти всегда пинаешь футбольный мяч (или своего брата и т. п.). Но это не означает, что она сильнее, чем другая, просто тебе удобнее пинаться именно ею.

Но что, если одна нога у тебя гораздо слабее, чем другая? Тогда ты будешь пинать своей сильной ногой – не потому, что у тебя такой стиль, не потому, что ты ее предпочитаешь, а просто потому, что это лучшее (и часто единственное), что ты можешь сделать.

Вот и вся разница между стилем и трудностью.



Когда у тебя есть учебные трудности, твой «стиль учебы» очень во многом зависит от слабых и сильных сторон в обработке информации. Так что на самом деле у тебя есть очень четко определенный учебный стиль. Это может быть единственный способ, которым ты можешь хорошо учиться.



Ну вот, мы выяснили, что кроме учебных трудностей, у тебя есть и четко определенные сильные стороны в учебе, или предпочтения.

Мы выяснили, кроме того, что ты можешь пользоваться тем, что тебе легко дается, и при некоторой помощи со стороны сможешь преодолеть свои учебные трудности.

Но помни, особые условия и специальная помощь приносят пользу только тогда, когда ты пользуешься ими с умом.

Рабочий лист «Дополнительные условия»

Пометь галочкой, какие дополнительные условия тебе могут быть нужны

В классе мне может быть нужно:

☐ Больше визуальных указаний и заданий (рисунки, видео, графики, таблицы и т. п.)

☐ Примеры и демонстрация того, что я должен сделать

☐ Краткий обзор того, что будет сказано на уроке, перед его началом.

☐ Место подальше от всего, что отвлекает, -- может быть, на первой парте

- ___ Магнитофонная запись лекций
- ___ Конспективное изложение сказанного
- ___ Краткое перечисление ключевых моментов и идей
- ___ Работа своими руками: опыты, эксперименты и т. п.
- ___ Словесное описание картинок и графиков
- ___ Дополнительное время на рассматривание и обдумывание
- ___ Повторение и разъяснение устных заданий
- ___ Возможность избежать необходимости отвечать на вопросы, требующие моментального ответа
- ___ Частые перерывы, чтобы можно было подвигаться
- ___ Другое: _____
- ___ Другое: _____
- ___ Другое: _____
- ___ Другое: _____

Для тестов и контрольных мне могут быть нужны:

- ___ Примерные задания или вопросы, чтобы попрактиковаться
- ___ Дополнительное время на тестировании
- ___ Тестирование в отдельном (тихом) кабинете
- ___ Зачитывание вопросов вслух или возможность их прослушать на пленке
- ___ Разрешение выполнить отчетную работу в виде проекта, а не теста или контрольной
- ___ Замена тестирования, где используются рабочие листы для компьютерной обработки, на другие формы экзамена
- ___ Разъяснение контрольных вопросов в приемлемых пределах
- ___ Выделение ключевых слов или фраз
- ___ Оценка работы по содержанию, а не по оформлению и правописанию
- ___ Возможность наговорить на диктофон/магнитофон ответы на вопросы, требующие свободного размышления
- ___ Визуальные иллюстрации (графики, таблицы, рисунки) к содержанию заданий

___ Тесты для домашнего выполнения и тесты, где можно пользоваться книгами

___ Возможность пользоваться калькулятором

___ Возможность попросить кого-то записывать мои ответы

___ Использование напечатанных, а не написанных от руки тестовых заданий

___ Разделение теста на несколько маленьких частей

___ Другое: _____

___ Другое: _____

Другие проблемы, связанные с учебными трудностями



Мы уже много узнали о твоих учебных трудностях. Теперь пора поговорить о других проблемах, которые возникают у школьников, имеющих такие трудности. Конечно, у тебя есть проблемы с учебой. Но вместе с ними появляются и другие, которые мешают тебе и в школе, и за ее пределами.

Мы остановимся на четырех самых распространенных проблемах, связанных с учебными трудностями:

Самооценка

Социальная дезориентация

Общение

Внимание

Низкая самооценка – вероятно, самая большая и самая распространенная эмоциональная проблема тех, кто имеет учебные трудности. Когда тебе тяжело учиться, ты теряешь уверенность в себе и низко себя оцениваешь. Это чаще всего начинается в школе, где тебе приходится особенно нелегко, но часто мы переносим это отношение к себе и на другие ситуации.



- Когда у тебя низкая самооценка, ты можешь бояться ввязываться во что-то новое, в том числе:
 - Браться за новую работу в школе
 - Вступать в новые отношения
 - Заниматься новым видом спорта

- Начинать новые игры
- Завязывать разговоры с незнакомыми людьми

Это называется «страхом неудачи»: ты боишься попробовать что-то, потому что опасаясь провала.

- Или даже ты можешь нарочно делать что-то плохо (даже то, что ты можешь делать хорошо), чтобы другие (родители, учитель, друзья) не ожидали от тебя слишком многого. Это называется «страхом успеха».
- Ты можешь стать застенчивым, чтобы избежать угрожающих ситуаций.
- Ты можешь стать «противным», пытаясь показать другим, какой ты на самом деле умный.
- Ты можешь злиться и упорно отказываться, когда тебя просят сделать что-то трудное.
- Ты можешь стать агрессивным и лезть в драку, когда тебе стыдно за свои трудности.
- Ты можешь лениться и казаться незаинтересованным, чтобы казалось, что ты можешь учиться хорошо, если захочешь.

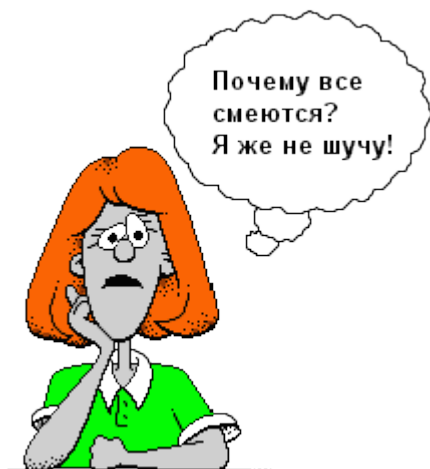
Все это – «нормальные» попытки скрыть трудности и повысить низкую самооценку. Но, к сожалению, такое поведение только все портит.

Лучшее, что ты можешь сделать, чтобы поправить свою самооценку – это:

- Научиться принимать свои учебные трудности
 - Заставлять себя пробовать что-то новое. Тебя может удивить, как хорошо у тебя все получается.
- И самое главное:
- Не трать зря энергию на попытки скрыть свои учебные трудности от других!

Социальная дезориентация – область, в которой есть проблемы у множества школьников с учебными трудностями, поскольку имеющиеся у них затруднения в обработке данных мешают правильно понимать некоторые ситуации в общении. Ты можешь:

- С трудом понимать смысл жестов или выражения лица
- Неправильно понимать «нормальные» шутки и дразнилки
- Слишком сильно реагировать на ситуации
- Преувеличивать масштаб ситуаций и событий
- Реагировать импульсивно, а не обдуманно
- Реагировать на ситуацию слишком медленно и «оставаться за бортом».



Потеря социальной ориентации может приводить в отчаяние. Ты можешь чувствовать себя «странным», поскольку ведешь себя и реагируешь на что-то не так, как другие школьники.

Возможно, тебе нужно больше работать, чтобы действительно разбираться в ситуации и реагировать более «нормально».

Общение – еще один важный вопрос для тех, у кого есть учебные трудности. Поскольку тебе тяжело дается обработка информации, тебе может быть трудно выражать свои мысли и понимать других.

Трудности в общении могут привести к осложнениям в любых отношениях, включая:

- Друзей
- Семью
- Учителей
- Тренеров
- И т. д.

- Когда тебе трудно общаться, ты можешь избегать социальных ситуаций, потому что тебе тяжело поддерживать «короткие разговоры».
- Ты можешь реагировать на затруднения агрессией вместо того, чтобы «мирно все обговорить».
- Ты можешь избегать завязывания дружеских отношений из опасения, что не сможешь общаться.
- Ты можешь казаться недружелюбным.



Трудности в общении могут приводить в отчаянье и тебя, и окружающих. Если у тебя есть проблемы в этой области, очень важно быть честным и открытым, не скрывать этих проблем, чтобы другие их понимали и могли тебя поддержать.

Внимание – область, в которой возникают проблемы практически у всех учеников с учебными трудностями. Тебе может быть трудно сохранять внимание и в классе, и при выполнении домашней работы.

Иногда трудности с вниманием вызваны медицинской проблемой, которая называется **«синдром дефицита внимания» (СДВ)**. Если ты очень активен и импульсивен, -- возможно, у тебя дефицит внимания с гиперактивностью (СДВГ). У многих школьников, имеющих учебные трудности, есть СДВ или СДВГ, многие принимают лекарства, которые помогают им контролировать поведение и быть внимательными.

У других школьников с учебными трудностями тоже есть проблемы с вниманием, но нет СДВ или СДВГ. Иногда эти школьники просто научились «выключаться», когда учеба становится совсем невыносимой. В других случаях проблемы с вниманием вызваны способом обработки информации, характерным для школьника.

Например, школьники с проблемами в области установления последовательности с трудом сохраняют внимание, когда приходится иметь дело с мелочами и организацией сведений воедино (например, на лекции, при демонстрации чего-либо или при чтении), но они прекрасно замечают все, что происходит вокруг них (и отвлекаются на это). Такие школьники могут быть более внимательными, если учитель изложит общую идею – о чем сейчас пойдет речь – прежде чем переходить к рассмотрению деталей. Школьники с проблемами обработки слуховой информации обычно «уплывают» на лекциях, но «включаются», когда им показывают видео или наглядные пособия.



- Если у тебя есть проблемы с вниманием, тебе надо много работать, чтобы не «уплывать», когда в классе дают задание.
- Тебе может быть трудно контролировать импульсивное поведение: возможно, ты говоришь что-то или делаешь прежде, чем обдумаешь это.
- Друзей может огорчать отсутствие у тебя самоконтроля.
- Родителей и друзей может выводить из себя твоя кажущаяся «незаинтересованность» и «нежелание что-то делать».

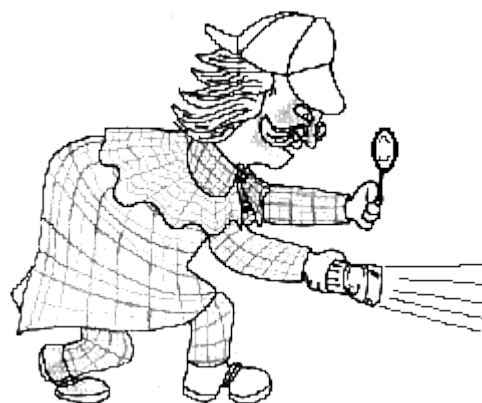
Проблемы внимания очень затрудняют учебу в школе. Не бойся просить, чтобы тебе повторили информацию, которую ты «пропустил».

«Кажется, что низкая самооценка, социальная дезориентация, проблемы с общением и вниманием очень типичны для школьников с учебными трудностями. Проблема ли это для тебя?»

Лучший способ бороться с этими проблемами – быть открытым и честным – не скрывая ни своих учебных трудностей, ни связанных с ними проблем.

Когда ты действительно дашь другим понять, в чем твоя проблема, ты вдруг обнаружишь, что тебе уже больше не надо ее стесняться или стыдиться.

Ты увидишь, кроме того, что родители, друзья и учителя лучше тебя принимают и больше поддерживают, когда действительно понимают, с чем тебе приходится бороться.



«Ну, давай распутывать дело дальше».

Рабочий лист: «Другие проблемы»

Пометь крестиком на стрелочке, как у тебя обстоят дела в каждой из этих областей.

Самооценка: Как ты оцениваешь себя, твоя уверенность в себе, желание принимать вызовы и преодолевать трудности, способность принимать критику.	слабые навыки сильные навыки 
Социальное понимание: понимание ситуаций, возникающих при контактах с другими, понимание языка жестов, понимание шуток и дразнилок.	
Общение: способность выражать мысли, понимать других, поддерживать разговор.	
Внимание: способность быть внимательным, концентрироваться, контролировать импульсы (внезапные желания что-то сделать или сказать), способность обдумать поступок прежде, чем его совершить.	

Ум и IQ

(Эта глава приводится, главным образом, для сведения читателей: в российской системе образования IQ-тесты не используются. Однако обращаем внимание на то, что наши школьные оценки также ни в коей мере не могут служить инструментом, измеряющим интеллект. – Прим. переводчика).

Мы многое узнали о твоих учебных трудностях. Среди самых важных сведений – то, что тебе иногда может быть трудно показать, какой ты на самом деле умный. Особенно в школе.



Но что такое «ум» или «интеллект»???

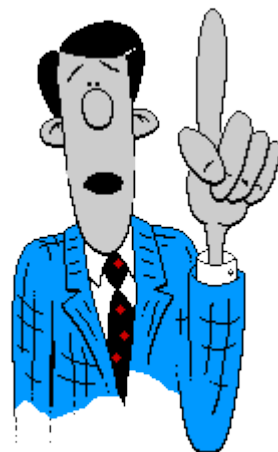
Когда об уме говорят учителя и психологи, они пользуются такими словами:

- Способности
- Возможности
- Потенциал
- Сообразительность
- Одаренность

Все эти термины показывают, что ты можешь сделать при наилучших условиях... когда тебе ничто не мешает.

Но тебе действительно что-то мешает. Твои учебные трудности в некоторых ситуациях очень мешают.

Так что – можно ли на самом деле измерить твой интеллект?



На это мы ответим определенно: «может быть!»

Может быть, тебе уже пришлось пройти один-два теста на интеллект, или IQ–теста (*Intellectual Quotient* , *коэффициент интеллекта* – Прим. переводчика) , -- их обычно проходят в процессе диагностики учебных трудностей.

Вот две главные причины пройти IQ-тесты:

1. Оценить твой интеллект и «учебный потенциал». Это важно для того, чтобы измерить «расхождение» между тем, чему ты должен быть способен научиться, и тем, чему ты уже научился.
2. Чтобы начать выяснение, как именно ты обрабатываешь разные виды информации.

Для большинства людей IQ-тесты – довольно хороший способ оценки интеллекта. Но когда у тебя есть учебные трудности, слабость обработки информации обязательно мешает выполнять тест – точно так же, как она мешает в школе.

Школьные психологи умеют смотреть глубже, чем результаты IQ-тестов, когда измеряют твой интеллект. Может быть, с одними его частями ты справляешься лучше, чем с другими. Эти различия могут дать психологам важные сведения о том, каков твой настоящий «потенциал» и как ты обрабатываешь информацию.

Результаты тестов на интеллект бывают трех типов:

- Вербальный (словесный) IQ
- Невербальный IQ
- Полная шкала (общий) IQ

Хотя общий результат обычно используется для того, чтобы оценить интеллект в общем, для некоторых типов учебных трудностей лучшей оценкой реального интеллекта считается или вербальная, или невербальная часть. Но при других типах учебных трудностей любой результат IQ-теста не будет отражать реальных способностей и окажется слишком низким. Так что твой результат теста может быть не самой лучшей оценкой твоего интеллекта.

Очень важно, чтобы психолог, который давал тебе тест, ясно объяснил, какие результаты ты показал, что означают набранные тобой суммы баллов в разных областях, и является ли этот результат IQ–теста реальной оценкой твоего интеллекта.

Если ты не помнишь или тебе никогда не говорили, каковы результаты твоего последнего IQ-теста, может быть, тебе придется попросить психолога объяснить это тебе еще раз.



Очень важно! Результаты IQ-тестов очень хорошо предсказывают, легко ли тебе будет учиться в школе, но они могут не точно измерять твой реальный интеллект. Не чувствуй себя тупицей, если твой результат низкий. Видимо, он означает, насколько серьезны твои учебные трудности... а не насколько ты умен.

А другие формы интеллекта?

Многие считают, что IQ-тесты дают слишком мало информации о реальном интеллекте. Психолог доктор Ховард Гарднер выдвинул популярную идею о том, что каждый обладает одним из семи разных типов интеллекта:

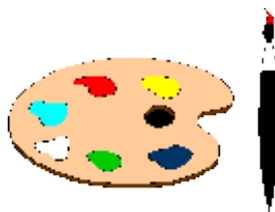
1. Лингвистический. Эти люди способны хорошо пользоваться словами, писать, говорить. Это писатели, ораторы и т. п.



2. Логико-математический. Такие люди хорошо пользуются цифрами и решают задачи (ученые, например).



3. Пространственный. Они способны точно видеть мир (художники).



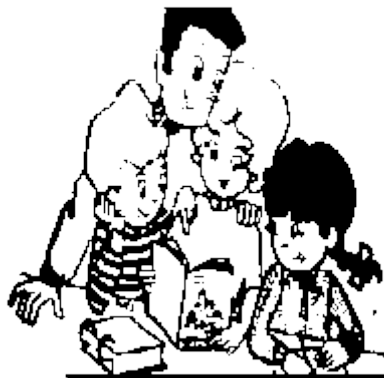
4. Музыкальный. Способны создавать и использовать музыкальные произведения, и наслаждаться ими (композиторы, музыканты и т. п.).



5. Телесный/Кинестетический. Способны хорошо контролировать свое тело и выражать с его помощью чувства и идеи (танцоры, скульпторы, спортсмены).



6. Межличностный. Такие люди «настраиваются на волну» других людей, понимают их настроения и чувства (учителя, психологи и т. п.).



7. Внутриличный. Такие люди способны понимать и чувствовать себя, разбираться в душе (психологи, социальные работники и т. п.).

Примечание: Как считает доктор Гарднер, для учебы в школе в основном нужны лингвистический и логико-математический типы интеллекта.

Если эта теория верна, ты можешь отличаться большими способностями в каких-то областях, хотя в школе тебе трудно.

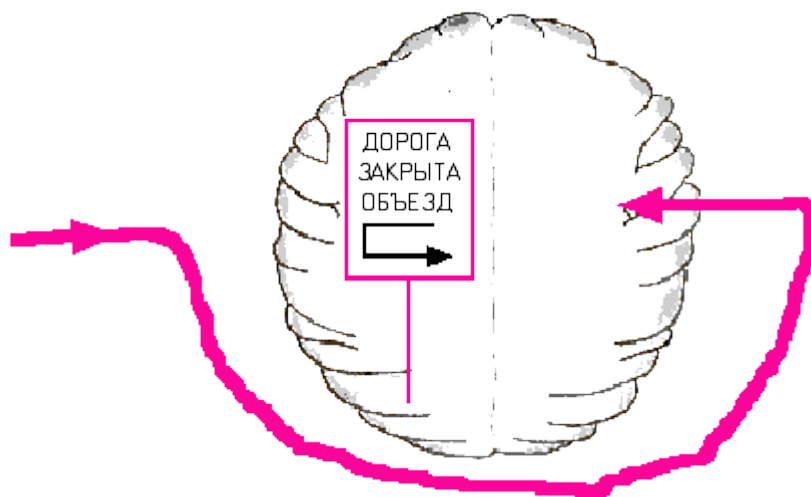


Очевидно, что ум – это гораздо больше, чем просто результаты тестов или школьные оценки. Я рад, что мы это выяснили

Развивай свои слабые стороны

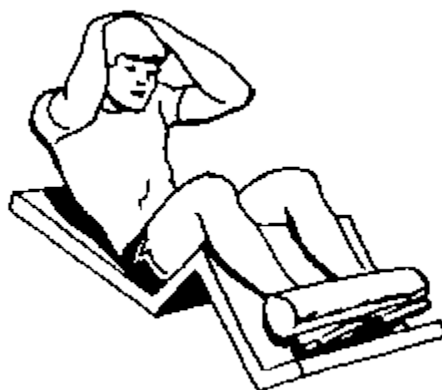


Мы пока по большей части говорили о том, как «объезжать» твои учебные трудности. Другими словами, мы выясняли, что сделать, чтобы не дать им так сильно мешать тебе в жизни.



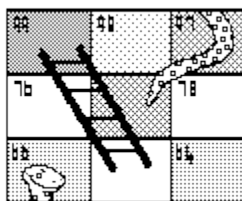
Но, к сожалению, когда мы не пользуемся тем, что у нас развито слабо, оно обычно слабеет еще больше. Если это справедливо – то справедливо и то, что слабые места в обработке информации могут стать сильнее, если ты заставишь себя пользоваться ими.

Эта глава – о том, что ты сам можешь сделать, чтобы укрепить те навыки обработки информации, которые у тебя слабы. Это не очень легко. Ты потратил всю жизнь на то, чтобы избегать того, что дается тебе с трудом и заставляет чувствовать себя идиотом. Но, может быть, если поработать над этим, трудное станет полегче. А может быть, и поприятнее .



Довольно легко понять, чем именно тебе нужно заниматься. По большей части – тем, что тебе дается труднее всего. Это как в физкультуре – если что-то вообще не трудно, то и пользы тебе от этого никакой.

Но мы постараемся сделать трудное максимально приятными, так что вполне достаточно будет игры, а не работы.



Посмотри на области, где у тебя есть проблема с обработкой информации, и выясни, чем тебе стоит побольше заниматься, чтобы стать в этой области сильнее.

[Проблемы обработки зрительной информации](#)

[Проблемы обработки слуховой информации](#)

[Проблемы обработки последовательной информации](#)

[Проблемы обработки концептуальной информации](#)

[Проблемы со скоростью обработки информации](#)

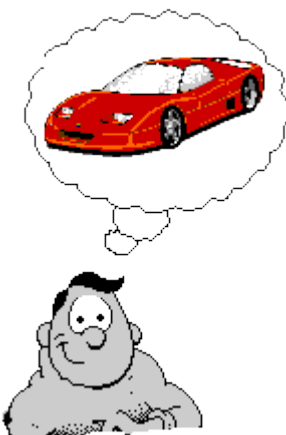
Проблемы обработки зрительной информации

Чтобы стать сильнее в этой области, надо заставлять себя обрабатывать как можно больше визуальной (зрительной) информации. Может быть, тебе понравятся задания, перечисленные ниже, и тебе захочется сыграть с друзьями или членами семьи.

1. Заткни уши, когда смотришь телевизор. Можешь ли ты понять, что происходит, если только смотришь?
2. Складывай паззлы.



3. Строй конструкции из кубиков или «Лего».
4. Рисуй.
5. Закрой глаза и зрительно представь себе что-нибудь – что угодно.

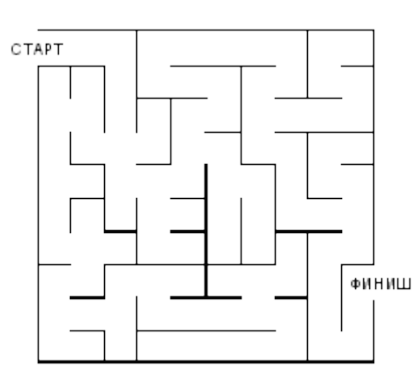


6. Старайся представлять себе буквы, цифры, слова как картинки.
7. Посмотри на рисунок, спрячь его и постарайся вспомнить все, что на нем изображено.
8. Поиграй в «парочки» -- можно при помощи колоды карт. Разложи их вверх рубашками и постарайся искать пары с одинаковыми цифрами.
9. Найди среди того, что тебя окружает, как можно больше предметов определенной формы (круглых, квадратных, прямоугольных, треугольных).
10. Решай задачки, где надо расставить по порядку буквы в словах или предложениях или найти слова среди множества букв.



11. Ищи в словах «спрятанные» слова.
12. Повтори серию движений, которые кто-то делает.
13. Попробуй понять, что нарисовано на картинке «Соедини точки» до того, как соединишь точки.

14. Ищи ошибки в заданиях «Что напутал художник» или «Что неправильно на этой картинке» (сейчас такие публикуются в журнале «Геоленок», например. – Прим. переводчика).
15. Рассортируй игральные карты разными способами: по цвету, масти, старшинству.
16. Поищи изображения (лица, животных) в облаках, на камнях, в узорах обоев и т. п.
17. Придумай и рисуй лабиринты или решай задачки «как попасть от старта к финишу».

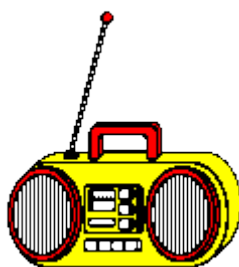


18. Вырежи комикс, разрежь на отдельные картинки, перемешай и разложи в правильном порядке.

Проблемы обработки слуховой информации

Чтобы укрепить свои навыки в этой области, тебе надо заставлять себя обрабатывать как можно больше слуховой информации. Возможно, тебе понравится заняться чем-то из этого списка самостоятельно, с друзьями или с членами семьи:

1. Закрой глаза и слушай телешоу. Можешь ли ты понять, что происходит?
2. Проводи больше времени за прослушиванием радио, чем за просмотром музыкальных видеоклипов.



3. Помолчи и прислушайся: сколько разных звуков ты можешь расслышать?
4. Читай вслух и слушай себя.
5. Поупражняйся вместе с другом: пусть он называет серии любых цифр, а ты их повторяй.



6. То же самое – только повторяй слова одно за другим.
7. Закрой глаза, когда члены твоей семьи или друзья разговаривают друг с другом. Можешь ли ты разобрать, кто говорит?
8. Называй по порядку дни недели, начиная каждый раз с разного.
9. Закрой глаза и попытайся представить себе голоса друзей или членов семьи.
10. Быстро назови названия месяцев в обратном порядке.
11. Быстро назови дни недели в обратном порядке.



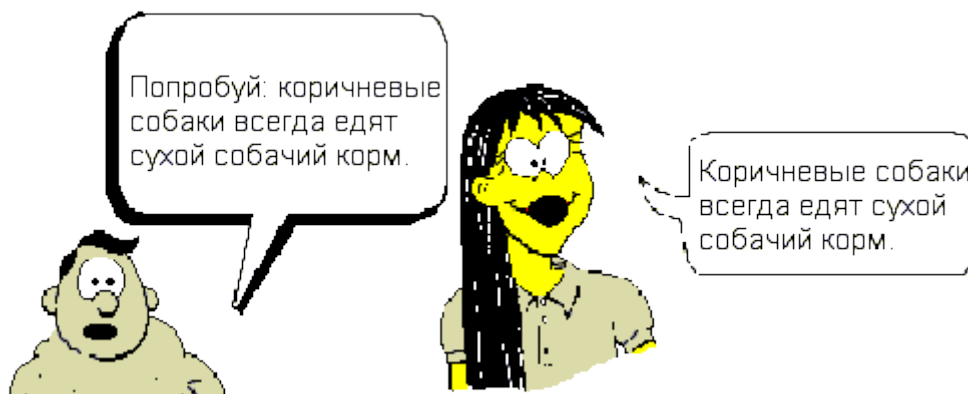
12. Попробуй спеть или намурлыкать новую песню.
13. Слушай песни и старайся запоминать все слова.
14. Называй по порядку буквы алфавита, начиная с разных.
15. Назови буквы алфавита в обратном порядке.
16. Выполни несколько команд, которые тебе дает друг.
17. Сделай громкость радио минимальной. Слушай очень внимательно и попытайся понять то, что ты слышишь.

Проблемы обработки последовательной информации

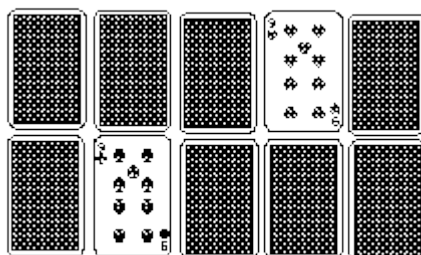
Чтобы укрепить свои навыки в этой области, тебе нужно обрабатывать как можно больше последовательной информации. Ты можешь попробовать делать что-то из приведенного ниже списка самостоятельно, с семьей или друзьями:

1. Расположи имена членов семьи, друзей и одноклассников в алфавитном порядке.
2. Найди в комнате предметы, названия которых начинаются на каждую букву алфавита (по возможности).
3. Называй по порядку дни недели, начиная с разных дней. Назови их в обратном порядке.
4. То же – с названиями месяцев.
5. Слушай песни и старайся запомнить все слова.
6. Называй по порядку буквы алфавита, начиная с разных букв.

7. Назови буквы алфавита в обратном порядке.
8. Выполни несколько команд друга.
9. Выбери букву алфавита и быстро назови буквы, стоящие с ней по соседству.
10. Пусть друг называет тебе серии букв, слов, цифр, а ты повторяй.
11. Повтори предложение слово за словом.



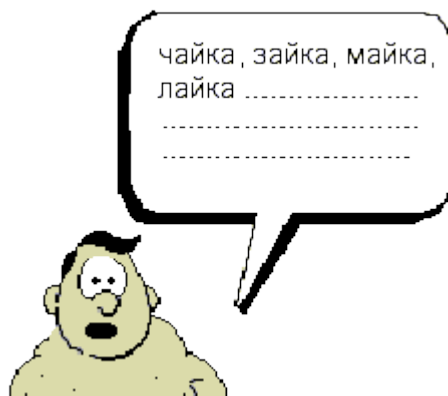
12. Посмотри на любого человека или предмет и опиши его во всех подробностях – все, что ты видишь.
13. Попробай найти в детективе все «ключи» к разгадке.
14. Поиграй в игру «Подсказка» («Ключ»; *Clue в оригинале - компьютерная детективная игра*). Можешь ли ты запомнить все подсказки, не записывая их?
15. Выполни по порядку указания в кулинарном рецепте, или инструкции по сборке модели и т. п.
16. Попробай запомнить как можно больше имен из телешоу, кино или книжки.
17. Попробай запомнить телепрограмму одного канала на один день. Потом попробуй удержать в голове программу двух каналов или одного, но на два дня.
18. Запомни, не записывая, как пройти к школе, дому друга, магазину и т. п.
19. Попробай запомнить дни рождения членов семьи или друзей.
20. Повторяй серии движений, которые делает друг.
21. Возьми карты и сыгрой в игру на запоминание. Положи карты лицевой стороной вниз и попробуй найти две с одинаковыми номерами.



Проблемы с обработкой концептуальной/ целостной информации

Чтобы укрепить свои навыки в этой области, тебе нужно обрабатывать как можно больше концептуальной информации. Ты можешь попробовать делать что-то из приведенного ниже списка самостоятельно, с семьей или друзьями:

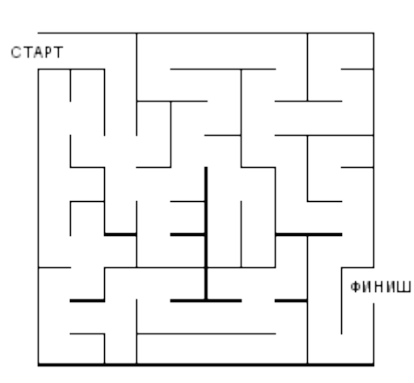
1. Составь как можно больше слов из букв своего имени и фамилии. Прodelай то же самое с именами других.
2. Запиши как можно больше слов с одной рифмой.



3. Помолчи и прислушайся: какие звуки ты слышишь?
4. Попробуй вспомнить как можно больше слов на каждую букву алфавита (кроме *ъ, ы, ь* – *Прим. переводчика*).
5. Попробуй понять, что изображено на картинке в задании «Соедини точки», не соединяя точки.
6. Выполняй без подсказок (кто или что спрятано) задания, где на картинке надо отыскать спрятанных героев или предметы.
7. Выполняй задания, где надо отыскивать выходы из лабиринта или искать среди беспорядочно разбросанных букв слова, расположенные по вертикали, горизонтали или диагонали.



8. Отыскивай ошибки в заданиях «Что напутал художник» или «Что неправильно на этой картинке».
9. Сортируй игральные карты по цвету, старшинству, масти и т. п.
10. Ищи изображения (лица, животных и т. п.) в облаках, скалах, растениях и т. п.
11. Рисуй лабиринты или решай задания, где надо их проходить.



12. Читая рассказ, останавливайся и пытайся предсказать, что случится дальше. Попробуй придумать как можно больше возможностей и вариантов.

13. Посмотри на какой-нибудь предмет и попробуй найти как можно больше способов его применения.
14. Собирай паззлы. Любые.
15. Прежде, чем куда-то идти (в зоопарк, большой торговый центр и т. п.), попробуй представить себе, что ты там увидишь.
16. Читай сборники анекдотов, шуток, загадок. В каждом случае попытайся понять, в чем суть смешного.
17. Задавай себе вопросы «что, если» (например, «Что было бы, если бы не было телевидения?»), старайся подумать и ответить на них.
18. Играй в стратегические игры: шашки, шахматы и т. п.



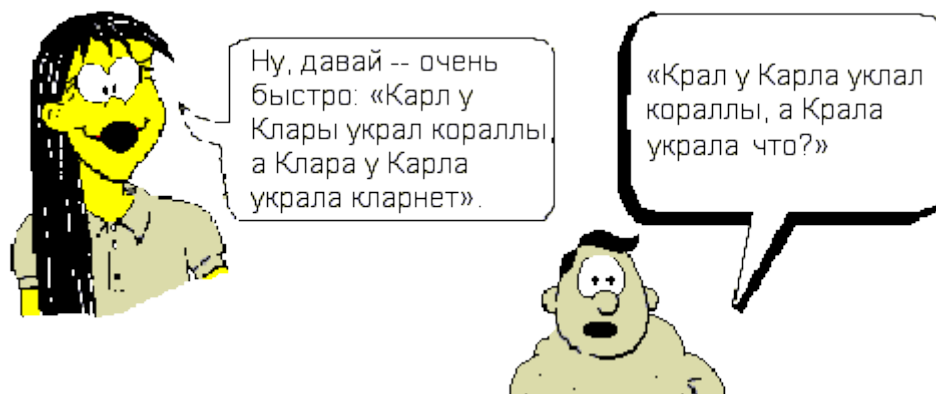
19. Решай ребусы.

Проблемы со скоростью обработки информации

Чтобы укрепить свои навыки в этой области, тебе нужно стараться обрабатывать информацию как можно быстрее. Это может быть любая игра или деятельность, в которой надо соревноваться с другими или с компьютером, чтобы сделать задание быстрее их. Ты можешь попробовать делать что-то из приведенного ниже списка самостоятельно, с семьей или друзьями. И помни, что надо или засекают время и стараться побить собственные рекорды, или соревноваться с другими – кто быстрее.



1. Быстро выполняй задания, где надо восстановить перепутанный порядок букв или слов.
2. Как можно быстрее найди все ошибки на картинке «Где ошибся художник».
3. Рассортируй колоду карт по цвету, масти, старшинству. Засекай время.
4. Ищи выходы из нарисованных лабиринтов. Засекай время.
5. Вместе с другом придумывайте и повторяйте серии букв или цифр – как можно быстрее.
6. Вместе с другом повторяйте предложения слово в слово. Попробуйте справиться со скороговорками.



7. Быстро называй дни недели, начиная каждый раз с разного.
8. Быстро назови месяцы задом наперед -- от декабря к январю.
9. Быстро перечисли дни недели в обратном порядке.
10. Быстро назови по порядку буквы алфавита, начиная каждый раз с разной.
11. Быстро прочитай алфавит в обратном порядке.
12. Выбери букву алфавита и назови ее соседей.
13. Ищи выходы из нарисованных лабиринтов, отыскивай в массе букв слова, расположенные по вертикали, горизонтали, диагонали. Засекай время.



14. Складывай любые паззлы.
15. Играй в стратегические игры: шашки, шахматы и т. д. Установи временные ограничения для каждого хода.
16. Играй в компьютерные и видеоигры.
17. Проиграй аудиозапись в ускоренном режиме. Можешь ли ты разобрать слова?
18. Посмотри, за какое время ты делаешь что-то (заправляешь кровать, выносишь мусор и т. п.). Постарайся каждый раз делать это быстрее.
19. Ставь себе ограничения во времени, когда читаешь короткие рассказы – или даже при чтении одного абзаца. Старайся читать быстрее и быстрее.



Уф! Я уже устал! Кое-что из этих забав оказывается труднее, чем кажется. Но если ты будешь продолжать практиковаться, они будут даваться тебе все легче и легче. И, похоже, кое-что из этих игр может и в самом деле несколько облегчить для тебя учебу. Стоит попробовать, правда?

Ну, похоже, мы достаточно потрудились в этой главе. Давай двигаться дальше.

Как защищать свои права эффективно



Ну вот, мы уже здорово продвинулись в нашем деле. Мы уже решили множество загадок, касающихся твоих учебных трудностей, в том числе:

- Что такое учебные трудности?
- В чем их причина?
- Что такое «несоответствие»?
- В чем твоя слабость обработки информации?
- Как тебе могут помочь «особые условия»?
- Какие другие проблемы могут сопровождать учебные трудности?
- Что такое интеллект?
- Как ты можешь стать сильнее в том, где ты слаб?
- Какие у тебя есть права по закону?

Но последняя «тайна» -- это как все эти сведения могут облегчить тебе жизнь в школе и за ее стенами.

Это как раз и есть эффективная защита своих прав!



Десять шагов на пути к эффективной защите своих прав:

Шаг 1: Прими свои трудности

Прежде чем ты сможешь себя защитить, тебе надо признаться себе в том, что у тебя действительно есть учебные трудности. Ты не тупой. Ты не ленивый. Возможно, ты даже очень много потрудился над тем, чтобы скрыть свои проблемы (может быть, даже от самого себя). Сейчас пора признаться себе, что у тебя есть некоторые проблемы, и что для достижения успеха может потребоваться дополнительная помощь.

Шаг 2: Объясни свои трудности другим

Нельзя защитить свои права успешно, если продолжать прятать свои трудности от других. Естественно, нельзя ожидать от учителей, что они предоставят особые условия, если они не знают, каковы твои трудности. Но так же важно рассказать о своей проблеме друзьям. Когда ты действительно честно рассказываешь о своих учебных трудностях, уже не надо стыдиться их и смущаться. Ты сможешь несколько расслабиться в школе и тратить энергию на учебу, а не на попытки скрыть свои проблемы.

Шаг 3: Определи свой стиль учебы

Надеюсь, ты сейчас достаточно хорошо понимаешь, как работает твой мозг и как твои трудности в обработке информации мешают тебе учиться. Школьные психологи и учителя могут поделиться с тобой мыслями о том, как справиться с твоими учебными трудностями, но только ты можешь решить, что тебе подходит лучше всего. Если мысли, изложенные в этом курсе, тебе не слишком прояснили ситуацию, попроси помощи, чтобы понять лучше. Или попроси дополнительных сведений о тех областях обработки информации, которые вызывают твои трудности. Если ты не понимаешь, как ты учишься, ты не сможешь попросить о той помощи, которая тебе действительно нужна.

Шаг 4: Пойми, какие «другие проблемы» могут мешать тебе защищать свои права

Ты узнал о таких распространенных следствиях учебных трудностей, как низкая самооценка, проблемы с общением и проблемы с вниманием. Подумай, могут ли эти проблемы мешать тебе защищать собственные интересы? Не слишком ли ты застенчив или замкнут, чтобы просить о помощи? Злишься ли ты, бываешь ли агрессивен, когда тебе стыдно или когда что-то не получается? Можешь ли ты рассказать о том, что тебе нужно, или тебе лучше обратиться к кому-то (родителю, учителю, другу) помочь тебе попросить о предоставлении особых условий? Может быть, ты импульсивен и часто говоришь или делаешь что-то такое, о чем потом жалеешь? Тебе надо открыто и честно признать эти проблемы – так же, как и свои учебные трудности – прежде чем ты сможешь эффективно защитить свои права.

Шаг 5: Знай, что тебе нужно

Какие из особых условий, перечисленных в этом курсе, тебе нужны больше всего? Какие, по-твоему, принесут больше всего пользы? Подумай, не нужно ли тебе что-то еще, что поможет еще лучше? Нельзя сразу предвидеть всех проблем, которые поставят перед тобой твои учебные трудности. Тебе придется постоянно обдумывать, какие тебе нужны условия, и, возможно, предлагать что-то свое.

Шаг 6: Оцени свои потребности по каждому предмету

Не жди выпускных экзаменов, чтобы задуматься о том, что тебе нужно. Прямо с начала уроков по каждому предмету ты должен задуматься, что можно сделать, чтобы ты усваивал материал лучше. Может быть, тебя запутывает чей-то стиль преподавания. Может быть, в

классе слишком многое тебя отвлекает. Может быть, задания излагаются не слишком ясно. Начни говорить с каждым из учителей как можно раньше.

Шаг 7: Знай свои права и обязанности

Ты узнал о своих законных правах на подходящее образование и подходящие условия, соответствующие твоим потребностям. Но действительно ли ты готов разговаривать о своих правах с учителем, который отказывается пойти тебе навстречу и обеспечить необходимые условия? Знаешь ли ты, где искать поддержки, когда твои потребности не удовлетворяют? И помни: особые условия нужны для того, чтобы нейтрализовать негативное влияние твоих учебных трудностей, а не для того, чтобы тебе стало легко учиться. Не злоупотребляй своим правом на особые условия, не требуй того, что тебе на самом деле не особенно нужно.

Шаг 8: Будь готов к компромиссам

Некоторые учителя с удовольствием пойдут навстречу и подстроятся под твои особые учебные потребности. Другие окажутся не такими «гибкими». Будь готов пойти на компромисс, чтобы добиться хотя бы каких-то нужных тебе условий. Может быть, тебе понадобится «доказать» кому-то из учителей, что тебе действительно нужна помощь, что ты не просто «ленишься». Может быть, нужно будет заключить с учителем «сделку» или «контракт». Если ты на это пойдешь, постарайся выполнять все, на что ты согласился. Это помогает построить доверие.

Шаг 9. Знай, куда обратиться за поддержкой

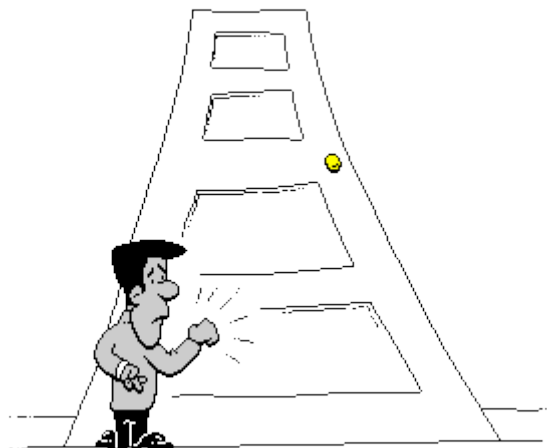
Иногда поддержка нужна даже тем, кто умеет эффективно защищать свои права. Может быть, возникнут проблемы с «трудным» учителем. Может быть, тебе понадобится совет, если ты «застрянешь» на чем-то. Или, возможно, тебе просто станет одиноко. Найди кого-нибудь, кто понимает твои учебные трудности и может оказать поддержку (или даже защитить твои права), когда это необходимо.

Шаг 10: Планируй на будущее

Многие школьники с учебными трудностями стараются просто пережить сегодняшний день и не слишком задумываются о долгосрочных целях.

Но чтобы действительно эффективно защищать свои права, тебе надо подумать, где ты хочешь быть через год, два, три, пять, десять лет. Какой работой хочешь заниматься после того, как твое образование будет закончено? Хочешь ли получить высшее образование? Если тебе ясны планы на будущее, ты гораздо лучше понимаешь, зачем тебе учиться сегодня.

Ну, вот теперь ты готов к самозащите. Или нет? Самое трудное – еще впереди... пойти к учителю и обсудить нужные тебе условия.



Вот несколько советов, как облегчить эту встречу.

1. У тебя должно быть очень четкое представление о том, чего ты хочешь и почему.
2. Отрепетируй то, что будешь говорить... можно даже перед другом или родителем.
3. Говори ясно.
4. Смотри учителю в глаза (насколько это возможно).
5. Не торопись, когда говоришь, и попроси время подумать, если тебе это нужно.
6. Перефразируй то, что ты услышал, чтобы удостовериться, что ты все понял правильно.
7. Проявляй уважение к учителю.
8. Внимательно следи за своей жестикуляцией и выражением лица (не кажешься ли ты злым, нетерпеливым и т. п.?)
9. Будь гибок и готов к компромиссам.
10. Очень ясно объясни, что ты можешь сделать в обмен на дополнительные условия (быстрее делать задания, быть более внимательным на уроках, больше стараться и т. п.).
11. Если учитель отказывается, попроси о следующей встрече с участием человека, который может тебя поддержать (кейс-менеджер, другой учитель, родитель и т. п.).
12. Будь очень благодарен за любые предоставленные тебе особые условия (как если бы тебе вручили очень дорогой подарок).