

*Методические рекомендации для
родителей и педагогов
образовательных учреждений*

**Организация
индивидуального
сопровождения гиперактивных
детей**

г.о. Новокуйбышевск, 2007 год

**Методические рекомендации
для родителей и педагогов
образовательных учреждений**

**Организация
индивидуального сопровождения
гиперактивных детей**

г. о. Новокуйбышевск, 2007 год

Печатается по решению Редакционного Совета «Ресурсного центра»
г. о. Новокуйбышевска.

Составитель: Лобина С.А. – методист отдела специального и
психологического сопровождения

Ответственный редактор: Ульянова Ю.А.

Рецензенты:

Парфёнова О.И., директор «Ресурсного центра»

Воронков Д.А., заместитель директора «Ресурсного центра»

**Организация индивидуального сопровождения гиперактивных
детей:** методические рекомендации для родителей и педагогов
образовательных учреждений. – г. о. Новокуйбышевск, 2007 г., 90 стр.

Предлагаемые методические рекомендации содержат информацию о механизмах, причинах и проявлениях синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей дошкольного и младшего школьного возрастов, о влиянии данного нарушения на физическое и психическое развитие ребёнка, об основных требованиях к организации образовательно-воспитательного процесса, а также путях и методах коррекции лиц данной категории в условиях общеобразовательного учреждения. В них представлены основные принципы и направления коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими СДВГ, описываются методы и приёмы индивидуального сопровождения детей в условиях образовательного учреждения и в домашних условиях, а также практические рекомендации педагогам и родителям по сохранению здоровья подрастающего поколения.

Содержание:	стр.
1. Диагностические критерии СДВГ	5
• Как выявить гиперактивного ребёнка	6
• Анкета «Признаки импульсивности»	10
• Активные или гиперактивные дети: как определяется СДВГ	11
2. Причины и механизмы СДВГ	14
• Какие дети предрасположены к СДВГ	15
• Возрастная динамика гиперактивности	16
• Основные формы проявления СДВГ	17
• Причины гиперактивности	18
3. Коррекция детей с СДВГ	20
• Лечение гиперактивности	20
• Дифференцированный подход к коррекции детей с СДВГ	21
• Как помочь эмоциональным детям?	23
• Роль семьи и коррекция в семье	26
• Роль педагогов в коррекции поведения ребёнка	32
• Коррекция поведения гиперактивного ребёнка	33
• Рекомендации для родителей и педагогов	35
• Психотерапевтическое влияние домашних животных на гиперактивных детей	41
• Работа с «особым» ребёнком (цикл занятий для педагогов)	43
4. Приложение №1. «Признаки импульсивности ребёнка»	51
5. Приложение №2. «Характерные особенности поведения ребёнка»	52
6. Приложение №3. «Критерии выявления гиперактивного ребёнка»	54
7. Приложение №4. «Список вопросов для беседы с родителями гиперактивного ребёнка»	56
8. Приложение №5. «Образец карточки по переписке с родителями»	58
9. Приложение №6. «Открытое письмо гиперактивных детей к учителям»	59
10. Приложение №7. «Как помочь гиперактивному ребёнку в ОУ»	60
11. Приложение №8. «Игры для гиперактивных детей»	67
12. Приложение №9. «Рекомендации психологам по работе с гиперактивными детьми: индивидуальная карта на ребёнка»	85
13. Список используемой литературы	90

Диагностические критерии СДВГ

В России синдром дефицита внимания стал диагностироваться не более десяти лет назад, вслед за появившимися работами европейских и американских исследователей.

Первоначально его рассматривали в сочетании с гиперактивным поведением ребенка, описывая характерное двигательное беспокойство ребенка и невозможность длительного сосредоточения на каком-либо объекте. Данный синдром был описан на детях с нормальным интеллектом. Дети этой категории, несмотря на хороший интеллект, часто оказывались неуспевающими в школе или относились к "детям с проблемами".

Были попытки расценивать синдром дефицита внимания с гиперактивностью как вид "задержки психического развития" или вариант "минимальной мозговой дисфункции". Такой подход связан с тем, что причинами возникновения синдрома назывались все те же остаточные явления раннего органического поражения головного мозга в период внутриутробного формирования плода или в первые месяцы жизни ребенка. Несколько позже специалистами было высказано мнение, что синдром дефицита внимания можно наблюдать и у детей без признаков гиперактивного поведения.

Следует отметить, что в России психологическая диагностика синдрома разработана слабо. На практике диагноз "синдром дефицита внимания" стали ставить и умственно отсталым детям, и детям с психопатией, и даже детям, больным шизофренией. Дело в том, что нарушения внимания можно диагностировать практически при любом виде детской психопатологии. Если нарушается ход психического развития ребенка, то в той или иной форме нарушаются разные стороны внимания: концентрация, распределение, переключение, объем. При нарушении развития произвольности психических процессов естественно страдает и произвольное внимание. При органических повреждениях головного мозга страдает непроизвольное внимание, связанное с нарушением ориентировки в окружающем мире.

Представляется более правильным диагностировать синдром дефицита внимания у детей с проблемами в обучении, имеющими нормальный интеллект, когда, например, трудности их обучения можно объяснить особенностями поведения: плохим сосредоточением, отвлекаемостью, неусидчивостью.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей

Среди детей с расстройствами поведения можно выделить особую группу без выраженных органических повреждений мозга. Речь идет о детях, у которых постепенно количественно нарастают отклонения в отдельных психических функциях, выражающиеся главным образом в изменении поведения.

Среди этих нарушений наибольшее внимание привлекает повышенная двигательная активность ребенка, первое описание которой появилось около 100 лет назад.

Интерес и сложность проблемы заключается в том, что она является комплексной: медицинской, психологической и педагогической.

Поводом для обращения к специалистам могут быть приведенные ниже проявления. Детям дошкольного возраста диагноз СДВГ при первом обращении специалисты обычно не ставят, а наблюдают за ребенком несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок.

Как выявить гиперактивного ребёнка

Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)

Хотя порой бывает трудно отличить нормального подвижного ребенка от гиперактивного, существует ряд характерных критериев. Гиперактивный ребенок наверняка проявлял себя подобным образом и в младенческом возрасте: он много плакал, мало спал, имел сбитый режим сна, его трудно было успокоить, он страдал от коликов, плохо ел, был раздражителен, не любил, когда его жалели, вздрагивал от каждого звука, все время хотел пить, колотился головой в кровати, у него все время текли слюнки.

Многие из нижеперечисленных признаков довольно типичны для двухлеток, но не для детей более старшего возраста. К категории гиперактивных можно отнести таких детей, у которых после трех лет на протяжении хотя бы полугода сохраняются следующие устойчивые симптомы:

- Ребенок неловок или подвержен травмам.
- Ребенок непоседлив, не может даже короткий период усидеть или устоять на одном месте.

- Часто агрессивен.
- Перескакивает с одного занятия на другое, невнимателен и ни одно дело не доводит до конца.
- Обостренно реагирует на мелочи, его трудно успокоить.
- Все время плохо спит.
- Имеет низкую самооценку.
- Не умеет ждать своей очереди.
- Все трогает руками, мешается под ногами.
- Страдает от задержки речи или, наоборот, излишне болтлив.
- Имеет плохой аппетит и страдает от постоянной жажды.
- Совершает опасные поступки, не осознавая последствий.
- Не любит перемен.

Имеет проблемы со здоровьем, такие, как воспаление уха или постоянные респираторные заболевания, экзему, гастрит.

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив. Двигательная расторможенность
8. Постоянно ерзает.
9. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегают, забирается куда-либо).
10. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.

11. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Особенности поведения:

- появляются до 8 лет;
- обнаруживаются по меньшей мере в двух сферах деятельности;
- не обусловлены психотическими, тревожными, аффективными, диссоциативными расстройствами и психопатиями;
- вызывают психологический дискомфорт и дезадаптацию;
- наличие невнимательности или гиперактивности и импульсивности (или всех этих проявлений одновременно), не соответствующих возрастной норме.

Невнимательность

Из перечисленных ниже признаков хотя бы шесть должны сохраняться не менее 6 мес.:

- 1) Неспособность сосредоточиться на деталях.
- 2) Ошибки по невнимательности.
- 3) Неспособность вслушиваться в обращенную речь.
- 4) Неспособность доводить задания до конца.
- 5) Низкие организаторские способности.
- 6) Отрицательное отношение к заданиям, требующим умственного напряжения.
- 7) Потери необходимых предметов при выполнении задания.
- 8) Отвлекаемость на посторонние раздражители.
- 9) Забывчивость.

Гиперактивность и импульсивность

Из перечисленных ниже признаков хотя бы четыре должны сохраняться не менее 6 мес.:

- 1) Ребенок суетлив, не может сидеть спокойно, бесцельно ерзает, бегает, карабкается и т.п.
- 2) Вскочивает с места без разрешения.
- 3) «Влезает» в разговор старших, занятия других детей.
- 4) Не может играть в тихие игры, отдыхать.
- 5) Выкрикивает ответ, не дослушав вопрос.
- 6) Не может дождаться своей очереди.

Дополнительные признаки:

- нарушения координации (выявляются примерно в половине случаев СДВГ), тонких движений, равновесия, зрительно-пространственной координации;
- эмоциональные нарушения (неуравновешенность, вспыльчивость, нетерпимость к неудачам);
- нарушения отношений с окружающими вследствие «плохого поведения»;
- парциальные задержки развития при сохранном интеллекте;
- нарушения сна.

Очень часто педагоги задают себе вопрос: “Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности? Диагноз в медицинской карте не поставлен, а родители не придают значения возникшим проблемам, надеясь, что с возрастом все пройдет”.

В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к специалисту: психологу или невропатологу. Согласитесь, что ответственность за постановку

диагноза должен взять на себя врач. Важно убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста.

Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: “Импульсивность — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все “за” и “против”, он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях”.

Анкета «Признаки импульсивности»

Выявить импульсивность можно с помощью анкеты “Признаки импульсивности”, которая рекомендована научно-методической комиссией Министерства образования Украины. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов, и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

Анкета

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуется, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.

10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требуется к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2—3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15—20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7—14 — о средней, 1—6 баллов — о низкой.

Активные или гиперактивные дети: как определяется СДВГ

Не следует любого возбужденного ребенка относить к категории гиперактивных. Если ваш ребенок полон энергии, если она бьет через край, отчего малыш порой становится упрямым и непослушным - это не значит, что он гиперактивен. Если вы заболтались со своей подружкой, а ребенок начинает злиться, не может устоять на месте, усидеть за столом - это нормально. Утомляют детей и длительные поездки.

У всякого ребенка время от времени случаются минуты гневливости. А сколько детей начинают "разгуливаться" в постели, когда пора спать, или балуются в магазине! То, что ребенок становится как заводной, давая выход скуке, вовсе не признак гиперактивности.

Шумный ребенок-баловник или малыш, который просыпается ни свет, ни заря, полный сил и энергии - это радость, а не повод для беспокойства.

Участие специалистов здесь просто необходимо: психолога, педагога по коррекции, врача (невролога, психоневролога). Помощь ребенку разрабатывается на индивидуальной основе и включает психолого-педагогическую коррекцию, психотерапию, а при необходимости и лекарственную терапию. Кроме того, работая с гиперактивными детьми, специалисты отделяют СДВГ от других состояний, имеющих с ним лишь внешнее сходство и требующих принципиально иных подходов.

Прежде всего, СДВГ не следует путать с нормальной, свойственной многим детям высокой двигательной активностью, обусловленной индивидуальными особенностями темперамента и становлением, формированием у них внимания и самоконтроля. Внимание ребенка неразрывно связано с мотивацией: он не станет уделять внимание тому или иному занятию до тех пор, пока не поймет, почему должен это делать, тем более, если оно не кажется ему интересным и не влечет за собой поощрения. Кроме того, нарушения в поведении ребенка могут быть реакцией на психическую травму: на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к ребенку, определение его в несоответствующий класс школы.

Нередко родители обращаются к врачу в связи с повышенной утомляемостью, истощением, низкой умственной и психической работоспособностью ребенка. Наряду с этим он еще и беспокоен, суетлив, расторможен, капризен, плаксив. Тщательное обследование обычно позволяет поставить диагноз: астенический синдром на фоне различных соматических заболеваний, перенесенных инфекций, интоксикаций. Для клинических проявлений астенического синдрома характерны также головные боли и симптомы вегетативной неустойчивости. Гиперактивность и нарушения внимания возникают и при лечении некоторыми лекарствами (антигистаминные препараты, теофиллин).

Заболевания щитовидной железы также способствуют поведенческим нарушениям, снижению психической активности: повышенной утомляемости, быстрой истощаемости, затруднениям концентрации внимания и ухудшению работоспособности. Колебания в настроении сопровождаются постоянной внутренней напряженностью, беспокойством, тревожностью. Внешне это проявляется чрезмерной оживленностью, повышенной возбудимостью, немотивированной вспыльчивостью, раздражительностью, торопливостью. Ребенок постоянно спешит, не может подождать, говорит сбивчиво и бестолково. Снижение функции щитовидной железы – это, как правило, снижение интеллектуальной и моторной активности, замедленность речи и мышления. Поведение детей однообразно, апатично, они

редко смеются и плачут, однако это не исключает вспышек гнева и агрессивности. Иногда приходится разграничивать СДВГ и с некоторыми психическими расстройствами. Изменения поведения, похожие на СДВГ, могут наблюдаться у детей со значительным снижением остроты зрения или слуха различной природы, а также при эпилепсии. Для проведения дифференциального диагноза привлекаются дополнительные исследования.

Причины и механизмы СДВГ

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) – самая распространенная форма нарушения поведения у детей. Проявляется он расстройством внимания, двигательной расторможенностью (гиперактивностью) и импульсивностью поведения. Дети с СДВГ подвижны чрезвычайно: они постоянно бегают, крутятся, куда-то забираются. Родители в таких случаях обычно говорят “не могут усидеть на месте, как будто бы к ним прикрепили мотор”. Гиперактивность может отмечаться в часы сна, а также в беспокойстве, посторонних движениях при выполнении заданий, требующих усидчивости. Ребенок ерзает на стуле, не в состоянии удержать в покое руки и ноги.

СДВГ наблюдается у 7,2 % учащихся начальных классов школ, при этом у мальчиков – 11,5%, у девочек – только 1,9%.

Чрезмерная двигательная активность может сочетаться с деструктивным поведением. В школе гиперактивный ребенок постоянно мешает учителям и провоцирует одноклассников. Хотя в непривычной обстановке, при встрече с незнакомыми людьми, он может вести себя какое-то время спокойно, что объясняется усилением тормозных механизмов на фоне волнения.

В школьном возрасте рассеянное внимание становится причиной плохого выполнения заданий на уроках. Ребенок не способен сосредоточиться больше чем на несколько минут. Невнимательность, быстрое переключение с одного занятия на другое создают проблемы при общении со сверстниками. Но надо отметить, что если такой ребенок занят делом, с которым успешно справляется, то он способен сосредотачиваться на несколько часов. Причина такой “избирательности” – в заинтересованности, увлеченности и удовольствии от данной деятельности.

Гиперактивному ребенку трудно сконцентрироваться из-за того, что он постоянно отвлекается. Одно время эта проблема считалась настолько серьезной, что некоторых детей с СДВГ даже сажали в классах за специальные перегородки. Но пользы от этого было мало – ребенок все равно отвлекался на любой раздражитель.

Еще одна особенность гиперактивности – импульсивность. На уроках ребенок с трудом дожидается своей очереди, перебивает других, на вопросы отвечает невпопад, поскольку не выслушивает их до конца. Гиперактивный ребенок больше, чем другие дети, подвержен различным травмам, поскольку часто совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях. И, как уже говорилось, у него возникают проблемы в общении. Хотя ребенок

очень разговорчив и легко вступает в контакт, его действия не всегда соответствуют ситуации, поскольку он не восприимчив к оттенкам межличностных взаимоотношений.

Наконец, гиперактивный ребенок просто непредсказуем – проявления СДВГ зависят также от времени суток и от конкретной ситуации. В классе он шумит, берет без спроса чужие вещи, мешает окружающим, отвлекая их. Отсюда конфликты, и ребенок становится *persona non grata*. Сталкиваясь с этим, он часто сознательно выбирает для себя роль классного шута, надеясь таким образом наладить отношения со сверстниками. Но общаться с гиперактивным ребенком могут лишь младшие дети или сверстники с аналогичными проблемами.

Дома же гиперактивный ребенок постоянно страдает от того, что его то и дело сравнивают с братьями и сестрами, которые лучше и ведут себя, и учатся. Родителей раздражает его беспокойный характер, частые перемены настроения, недисциплинированность. Он безответственно относится к повседневным поручениям, неаккуратен. У большинства детей с СДВГ низкая самооценка, а некоторые из них еще и упрямы, лживы, вспыльчивы, задиристы, агрессивны, вороваты.

В школе эти проблемы усиливаются, так как гиперактивный ребенок не в состоянии в полной мере соответствовать требованиям к обучению, несмотря на часто хороший общий уровень интеллектуального развития. На уроках ему сложно справиться с предлагаемыми заданиями, поскольку он не может организовать и завершить работу.

Навыки чтения и письма у него значительно ниже, чем у сверстников, и не соответствуют его интеллектуальным способностям. Письменные работы выполняются неряшливо, с ошибками из-за невнимательности. При этом ребенок не склонен прислушиваться к советам взрослых. Специалисты предполагают, что дело здесь не только в нарушении внимания, что трудности формирования навыков письма и чтения связаны с недостаточностью координации движений, зрительного восприятия, речевого развития.

Какие дети предрасположены к СДВГ

СДВГ наблюдается у детей с незначительными повреждениями мозга, когда происходит задержка в темпах развития его систем, обеспечивающих такие функции, как поведение, речь, внимание, память и др.

Причиной нарушений в поведении и трудностей обучения могут быть перенесенные во внутриутробном развитии повреждения центральной нервной системы, хотя связь здесь не всегда очевидна и часто игнорируется. Различные патологические факторы или их сочетание могут вызвать гипоксию (кислородное голодание) плода и асфиксию (удушьё) новорожденного. А наиболее чувствителен к этому головной мозг ребенка, в котором при этом происходят серьезные биохимические и морфологические изменения, не только

вызывающие его структурные нарушения, но в той или иной степени искажающие нормальный ход его дальнейшего развития.

Факторы риска гипоксии плода – токсикозы 1-й и 2-й половины беременности, нефропатия, повышенное артериальное давление и другие заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы, сахарный диабет, инфекции, патология плаценты (инфаркт, фиброз, отслойка), пуповины (выпадение, узлы, сдавление, обвитие), плода (анемия, инфекции, внутриутробная гипотрофия, недоношенность, переношенность) и нарушения течения родов. Кроме того, причиной СДВГ может стать курение будущей матери во время беременности, употребление алкоголя и некоторые лекарственные препараты.

Если у детей из благополучных семей последствия гипоксии и асфиксии постепенно исчезают, то у детей из малообеспеченных или социально неблагополучных семей они не только остаются, но и становятся причиной серьезных проблем в школе.

В последнее время специалисты стали обращать внимание и на наследственный фактор. О генетической природе СДВГ говорят результаты семейных исследований и анализ родословных. Среди близнецов СДВГ чаще встречается у однояйцевых и риск его развития больше в семьях, где родители имели такие же проблемы в детстве.

Причиной детской гиперактивности могут стать также пищевые токсины или аллергены. Их исключение из продуктов питания значительно улучшает поведение и снимает трудности обучения у большинства гиперактивных детей. Склонные к непослушанию и нарушениям рациона питания, они периодически поглощают избыточное количество сладкого. Это безопасно, если в продуктах питания преобладают белки, преобладание же углеводов приводит к еще большему нарушению внимания.

Возрастная динамика гиперактивности

У многих детей с СДВГ период новорожденности сопровождается общим беспокойством, повышенной возбудимостью, нарушениями сна и аппетита, частыми срыгиваниями, дрожанием подбородка и рук. До 3 лет отмечается также слабая прибавка в весе, некоторое отставание в психоречевом и двигательном развитии, а после 3 лет – моторная неловкость, повышенная утомляемость, отвлекаемость, двигательная гиперактивность, импульсивность, упрямство и негативизм. До 4 лет у них нередко наблюдается задержка в формировании навыков опрятности.

Нередко наблюдается возникновение симптомов СДВГ или их усиление при поступлении в детсад или школу. Это можно объяснить тем, что ребенок просто не справляется с увеличением психических и физических нагрузок. В школьном возрасте значительные психологические трудности, о которых мы уже говорили, нередко приводят к

различным психосоматическим нарушениям и проявлениям вегетативно-сосудистой дистонии.

К подростковому возрасту гиперактивность у детей с СДВГ значительно уменьшается или исчезает вовсе, но нарушения внимания в той или иной степени сохраняются вплоть до взрослости. У некоторых подростков нарастают агрессивность, возникают трудности во взаимоотношениях в семье и школе, ухудшается успеваемость. Им свойствен “бунтарский” дух, незрелое и безответственное поведение, они отрицают авторитеты, нарушают семейные и общественные правила, им трудно выбрать и освоить какую-то профессию, их тянет к алкоголю и наркотикам. Поэтому для родителей и специалистов очень важно своевременно выявить и скорректировать СДВГ, сведя к минимуму факторы, действие которых усугубляет его проявления, трансформируя их из “минимальных” в весьма драматичные.

Основные формы проявления СДВГ

По международной классификации выделяют три формы СДВГ.

- В первой форме гиперактивность сочетается с нарушениями внимания. По распространенности это самая частая форма СДВГ.
- Во второй форме преобладают нарушения внимания (однако нарушения внимания, как правило, имеют место и у детей с неврозами и невротическими состояниями; в этом состоит трудность диагностики).
- В третьей форме преобладает гиперактивность. Последняя форма встречается наиболее редко. В большинстве случаев, если у ребенка есть только гиперактивность, это скорее всего связано с его индивидуальными особенностями, в частности с темпераментом, и здесь не всегда можно говорить о патологии.

СДВГ относят к группе минимальных мозговых дисфункций (ММД). Симптоматика СДВГ почти всегда проявляется до 7 лет, обычно в 4 года. При этом средний возраст при обращении к специалистам - 7-8 лет, когда школьная неуспешность вследствие указанных причин становится очевидной.

СДВГ практически не выявляется при обычном неврологическом обследовании. Только при проведении электроэнцефалограммы становится возможным обнаружить очаги патологической активности в коре головного мозга.

Причины гиперактивности

Существует много теорий относительно того, что приводит к гиперактивности, но точные причины до сих пор не выявлены.

Наследственность

Как правило, у гиперактивных детей кто-то из родителей был гиперактивным, поэтому одной из причин считают наследственность. Но до сих пор не обнаружен какой-то особый ген гиперактивности. Гиперактивность больше присуща мальчикам (пять мальчиков на одну девочку): большая часть гиперактивных детей - светловолосые и голубоглазые.

Здоровье матери

Гиперактивные дети часто рождаются у матерей, страдающих аллергическими заболеваниями, например сенной лихорадкой, астмой, экземой или мигренью.

Беременность и роды

Проблемы, связанные с беременностью (стрессы, аллергия), осложненные роды также могут привести к гиперактивности у ребенка.

Окружающая среда

Наличие свинца и нитратов в водопроводной воде, выхлопные газы, пестициды и другие химикаты в окружающей среде могут привести к гиперактивности.

Дефицит жирных кислот в организме

Исследования показали, что многие гиперактивные дети страдают от нехватки основных жирных кислот в организме. Симптомами этого дефицита является постоянное чувство жажды, сухость кожи, сухие волосы, частое мочеиспускание, случаи аллергических заболеваний в роду (астма и экзема).

Дефицит питательных элементов

У многих гиперактивных детей в организме не хватает цинка, магния, витамина В₁₂.

Питание

Всевозможные добавки, пищевые красители, консерванты, шоколад, сахар, молочные продукты, белый хлеб, помидоры, нитраты, апельсины, яйца и другие продукты, при употреблении их в большом количестве, считаются возможной причиной гиперактивности.

Коррекция детей с СДВГ

Лечение гиперактивности

Если у вашего ребенка полный набор таких симптомов, вам следует решать, как с этим бороться. С гиперактивным ребенком следует вести себя твердо, но не жестоко: наказание не приведет ни к чему хорошему. Ребенку нужна размеренная жизнь, родительская любовь, хотя порой мы так злимся на малышей, когда они устраивают в доме разор! Вам придется подлаживать состояние жилища под то, что в семье растет маленький человек.

Если вы сами не в состоянии справиться с собственным ребенком, обратитесь за помощью к специалисту. Если вам поставят диагноз "гиперактивность", возможно, последует курс психологической коррекции, прием витаминов, а также специальная диета. Возможно, вам придется обратиться в специальную группу поддержки гиперактивных детей.

В последнее время появилась информация об эффективности нового препарата *Strattera*TM (атомоксетин гидрохлорид) для лечения рассеянного внимания у детей, подростков и взрослых. Это первый препарат, получивший разрешение FDA который не является стимулятором.

Гиперактивность и диета

Хотя не существует точных подтверждений, что гиперактивность связана с неправильным питанием, все же ребенку не повредит, если вы исключите из употребления продукты, содержащие добавки, пищевые красители, консерванты, или другие продукты, которые вы считаете "виновниками" гиперактивности, например помидоры, сладости и пр. Впрочем, некоторые продукты опасно исключать из детского рациона: к примеру, соевое молоко вместо коровьего может вызвать аллергию, а недостаток молочного или мучного - привести к дефициту питательных элементов в организме.

Если вы подозреваете, что какие-то продукты дали всплеск гиперактивности, вам следует посоветоваться с педиатром или с врачом-диетологом.

Дифференцированный подход к коррекции детей с СДВГ

Проявления СДВГ беспокоят родителей с первых дней жизни ребенка: дети часто имеют повышенный мышечный тонус, чрезмерно чувствительны ко всем внешним раздражителям (свету, шуму, духоте, температуре и т.п.), плохо спят, во время бодрствования подвижны, возбуждены.

В 3-4 года отчетливой становится неспособность ребенка сосредоточенно заниматься чем-либо: он не может спокойно дослушать сказку, играть в игры, требующие даже минимального уровня произвольности деятельности.

Ребенок с СДВГ любопытен, но не любознателен. Он на все смотрит, все слушает, трогает, пробует, но беспорядочные сенсорные и моторные акты не складываются в необходимый опыт. Его знания, рассуждения, умозаключения очень поверхностны, поскольку основополагающее детское «почему?» удовлетворяется первыми словами без попыток постижения сути. В результате ориентация сводится к поверхностным представлениям о предметах и явлениях, к упрощенному пониманию социальных и межличностных отношений.

Ребенок с СДВГ всегда выбирает самые шумные игры. Он не может усидеть на месте даже во время приема пищи. Его руки постоянно в движении: что-то мнут, рвут, ломают, вертят пуговицы, отковыривают краску на стене. На нем «горит» одежда и обувь. Он все теряет. Действует, не задумываясь о последствиях. Часто проявляет агрессивность. Плохого не замечает. Не помнит обиды, и хотя поминутно ссорится со сверстниками, тут же мирится с ними. От избытка чувств не говорит, а кричит. Это самый шумный ребенок в коллективе.

Пожалуй, никакое другое нарушение при СДВГ не вызывает так много нареканий со стороны родителей, воспитателей, родителей, как вопиющая расторможенность и отвлекаемость. Такому ребенку более всех грозит неприятие, так как он способен вывести из себя даже самых спокойных взрослых. Никого столько не укоряют, не наказывают, не одергивают, сколько его. В результате ребенок ожесточен и часто становится лидером в группе детей и подростков с демонстративно отклоняющимся поведением.

В процессе консультирования родителей по поводу развития ребенка по гиперактивному типу нами создавались "портреты" этих детей, которые могут служить подтверждением вышесказанного.

На консультации у психолога мальчик 6,5 лет. Пока идет беседа психолога с мамой, ребенок немного порисовал, поиграл, покачался на стуле, осмотрел все в комнате. Видно, что одним типом занятий он пресыщается довольно быстро. Интерес к деятельности восстанавливается, когда ему разрешают работать стоя, передвигаться по комнате, выйти в коридор. Вернувшись, мальчик снова продолжает выполнять задание, одновременно встречая в беседу, комментируя высказывания, задавая вопросы психологу.

Согласившись поиграть с психологом (игра "Да" и "Нет" не говорите"), ребенок никак не может запомнить правила игры. Наконец, поняв ее суть и выполнив часть заданий правильно, вдруг начинает снова уточнять правила. Допускает много ошибок, которых не замечает по ходу деятельности. Получив новое задание от взрослого – вычеркивать фигурки в методике "Корректирующая проба", выполняет его хаотично: посмотрел первую строчку фигурок, затем ринулся вниз, прошел нижнюю строчку справа налево, поднялся вверх по диагонали, опять вернулся к первой строке.

Гиперактивного ребенка (а бывает, что их двое, трое и больше в группе) можно также заметить, если понаблюдать, как дети приступают к деятельности, которую им предлагает психолог в центре. Такой ребенок начинает выполнять задание, не дослушав инструкцию до конца, но через некоторое время, когда другие дети обычно уже активно включаются в работу, он не знает, что нужно делать.

Гиперактивный ребенок либо продолжает бесцельные действия, либо назойливо переспрашивает, что и как делать. Несколько раз в ходе выполнения задания он меняет цель, а в некоторых случаях может и вовсе забыть о ней. Во время работы часто отвлекается, причем нередко по поводам, совершенно не связанным с выполнением деятельности. Ребенок не пытается хоть как-то организовать свою работу, чтобы облегчить выполнение задания, не использует предложенные средства, поэтому допускает много ошибок, которых не видит и не исправляет.

Гиперактивный ребенок постоянно находится в движении, независимо от того, чем он занимается: математикой, физкультурой или проводит свободное время. На занятиях физкультурой, например, он в один миг успевает начертить мелом полосу для бросков мяча, построить группу и стать впереди всех для выполнения задания. Однако результативность подобной "брызжущей" активности не всегда имеет высокое качество, а многое начатое просто не доводится до конца.

Внешне создается впечатление, что ребенок очень быстро выполняет задание, и, действительно, быстрым и активным является каждый элемент движения, но в целом у него много лишних, побочных, ненужных и даже каких-то навязчивых движений.

Дефицит внимания, контроля и самоконтроля подтверждается и другими особенностями поведения: перескакиванием с одного дела на другое, недостаточно четкой пространственной координацией движений (заезжает за контуры рисунка, задевает при ходьбе за углы). Тело ребенка как бы не "вписывается" в пространство, задевая предметы, натываясь на простенки, дверные проемы. Несмотря на то, что нередко у таких детей "живая" мимика, быстрая речь, подвижные глаза, они часто оказываются как бы вне ситуации: застывают, выключаются, "выпадают" из деятельности и из всей ситуации, то есть "уходят" из нее, а затем, спустя некоторое время, снова в нее "возвращаются".

Как помочь эмоциональным детям?

(Тревожные, агрессивные и гиперактивные дети)

Однако вышеописанные особенности поведения все же не дают полной характеристики этого типа детей, хотя и лежат на поверхности в виде повышенной двигательной активности и недостаточно сформированных действий самоконтроля. Может быть, не столь ярко выступающими, но имеющими чрезвычайно важное значение и для понимания природы гиперактивного поведения детей, и для коррекции отдельных ее проявлений являются разнообразные симптомы и нарушения эмоциональной сферы.

Во-первых, дети этого типа часто или возбудимы, или внутренне напряжены. Для них характерны смена настроений, переживание, чувства страха, проявления тревожности, негативизма.

Во-вторых, обследования подтверждают, что эти дети бедны эмоциональными ощущениями: у них не выразительны в цветовом отношении рисунки, стереотипны и поверхностны образы; беден эмоциональный отклик на музыкальные, художественные произведения; неглубоки эмоциональные проявления по отношению к другим людям.

В-третьих, чему следует уделить особое внимание, подобная картина эмоционального поведения дошкольника может быть существенно дополнена изучением эмоциональной взаимосвязи между ребенком и близким взрослым, в первую очередь между ребенком и матерью.

Эмоциональное развитие ребёнка начинается с первых мгновений беременности матери, и даже ещё раньше. Ведь хроническая усталость, семейные неурядицы и прочее уже подготовили "негативную почву" для эмоциональных проблем ребёнка. Процесс рождения, первые минуты, месяцы жизни определяют многое в эмоциональной сфере мальчика или девочки. И очень важно, если в семье единый стиль воспитания. Тогда ребёнку не придется «разрываться» в выборе своих действий, не нужно будет приспосабливаться, ловчить. При авторитарном, командном стиле воспитания, у детей чаще наблюдается склонность к обманам, упрямству и даже мелкому воровству. Эмоциональность ребёнка определяется и наследственным фактором (на кого похож ребёнок). Некоторые дети эмоциональны внешне (шумные, плаксивые), иные внутренне эмоциональны (боязливые, тревожные), но и тем и другим сложно справиться со своими эмоциями. Крики и наказания со стороны взрослых лишь усиливают проблемы у детей. Что же делать?

Прежде всего, необходимо попытаться понять ребёнка, понять, что с ним происходит, что он чувствует, думает. Когда родители в конфликтах проговаривают свое понимание детям, ситуация значительно меняется. Например: «Я тебя понимаю, ты сейчас чувствуешь (печаль радость, страх...) или хочешь (играть, гулять, кричать ...), но ты пойми и меня, я чувствую ...». После этого останется только предложить ребёнку альтернативу или ограничить эмоциональные проявления во времени. Для этого на помощь приходит игрушка (лучше всего звуковая). Например: «Ты еще немного поиграешь, а когда зайчик тебя позовет, игра закончится».

Таким образом, убирается агрессия, направленная на взрослых, и родителям легче быть более последовательными в требованиях. А когда последовательности нет, т. е. если сегодня вы сказали «да», а завтра «нет», не объясняя причин, или после детских приставаний вы «сдались», тогда можете считать, что ребёнок начнет вами манипулировать, искать «новые кнопки».

Что делать, если такое уже случилось и ребёнок путает «можно» и «нельзя»? На помощь приходит игра «Солнышки», в которую родители могут поиграть с детьми дома (жетонная терапия).

Красиво оформляется лист бумаги или блокнот. Детям предлагается вступить в игру: «Ты у нас уже совсем большой, многое можешь делать самостоятельно (необходимо перечислить 2 — 3 положительных качества ребёнка), но, например, убирать игрушки у тебя еще не совсем получается. (Объясняется, как надо убирать.) Можно формировать любое другое желаемое взрослыми качество, назвав его ребёнку».

«Мы будем рисовать солнышки, когда ты поиграешь и сам правильно уберешь игрушки. Если у тебя будет более двух солнышек (затем количество увеличивается), то в конце дня получишь сюрприз». (Детям не объясняется, что именно, но в качестве сюрприза используются нематериальные ценности. Например: игра с папой, чтение любимой сказки, просмотр мультфильма, разрешение лечь спать на 15 минут позже и др.) Сюрприз обязателен! Когда одно качество сформировано (сроки индивидуальны), тогда можно приступать к формированию другого.

Родителям перед проведением такой игры рекомендуем выяснить, чего же все хотят от ребенка, каким его видят в будущем папа, мама, бабушка, дедушка. Некоторым семьям это удобно делать в письменном виде. Возможно, каждая семья сама выберет общий, единый образ-мечту для ребенка.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной физической активности. Можно использовать «агрессивные игры» («Злая — добрая кошка», «Упрямая подушка», «Минута шалости» и др., см. в описании игр). Кроме того, необходимо обучать их расслаблению, релаксации (игры на расслабление см. в описании игр), так как постоянные зажимы у детей (агрессивные или тревожно-боязливые) могут приводить к психосоматическим заболеваниям.

В играх, как и в требованиях, желательно быть последовательными и систематичными. Если родителям не хватает предложенных психологических приемов, или что-то не получается, необходимо почувствовать свой путь, найти свои интересные решения. Собственная интуиция родителя может подсказать удивительные психологические техники. Например, мама, ребенка, страдающего перевозбуждением перед сном, придумала игру в «Бессонницу». Поглаживая теплыми ладонями по телу малыша, мама «собирала бессонницу», а затем выбрасывала ее, прогоняя прочь, т. е. в игровой форме производилась релаксация ребенка.

Однако, прежде чем применять свои педагогические находки, рекомендуем родителям посоветоваться с профессиональным психологом. Так как иногда родительское творчество вместо положительных результатов приносит отрицательные. Например, в семье, где с гиперактивным ребенком использовалась игра «Солнышки», родители добавили «тучки» (как элемент наказания), и ребенку стало нравиться «получать тучки».

И действительно, с точки зрения детской психологии, обращать на себя внимание ребенку легче негативным поведением. А быть «хорошим» трудно и не так уж весело. Поэтому психологи рекомендуют только позитивные подкрепления, поощрения (в речи — «Если

сделаем так, то будет еще лучше», в действиях — обнять, погладить; в сюрпризах). Родительская любовь и профессионализм психолога помогут ребенку справиться с любыми трудностями.

Роль семьи и коррекция в семье

Рисунок семьи гиперактивные дети передают в своём своеобразии. Понимая, что такое семья, перечислив всех ее членов, в том числе и себя, они прежде всего рисуют предметы, дома, деревья, облака, траву, лишь постепенно переходя к людям. А изобразив членов семьи: папу, маму, тетю, бабушку, очень часто "забывают" найти в этом кругу людей место для себя. На вопрос психолога: "Почему же тебя нет на рисунке?" – ребенок обычно отвечает: "А я на кухне", "А я в детском саду", "А я на улице". То есть через рисунок семьи передается отсутствие теплого, тесного контакта ребенка с близкими взрослыми, чувства других и себя среди этих других, проявляется отдаленность и отделенность от них, и прежде всего от матери.

И действительно, услышав предложение психолога сесть рядом с ребенком, некоторые мамы удивляются: "Как это рядом? Мы так никогда не сидим!". Другими словами, они всегда "над" ребенком, "напротив" – в положении судьи и контролера. А вот рядом, вместе, чтобы было тепло и удобно обоим, – это трудно и непривычно.

Итак, роль семьи, и прежде всего эмоциональной связи ребенка с матерью, в закреплении, а иногда и в возникновении гиперактивности как определенного способа взаимодействия ребенка с миром чрезвычайно высока. Именно неудовлетворенность ребенка общением с близкими взрослыми часто является причиной такого поведения, ибо взрослый для дошкольника – центр его эмоциональной жизни: отношений, контактов с другими людьми, привязанностей.

Итак, мамы гиперактивных детей очень часто не выдерживают бурного темперамента, чувствительности и эмоциональности своих детей и прибегают к угрозам "лишения любви", воздействуя, таким образом, на неокрепшие чувства ребенка, манипулируя ими и создавая основу для возникновения тревоги, беспокойства и страха.

Можно дополнить картину взаимоотношений гиперактивного ребенка с близким взрослым еще некоторыми особенностями. Во многих семьях гиперактивные дети находятся под постоянным контролем матери, но именно поэтому у них плохо развиваются чувства независимости и самостоятельности. Матери, контролируя, дают больше указаний, но менее ласковы к детям, мало поощряют и хвалят их.

Результатом же этого становятся чаще всего неумеренное ужесточение режима воспитания, иногда жалость, апатия от ощущения безысходности или, наоборот, чувство вины за неправильное воспитание. Создается ситуация, когда в процессе воспитания ребенок получает значительно больше негативных, чем позитивных, воздействий. Его часто наказывают, начинают сомневаться в его способностях, постоянно указывают на ошибки, а иногда начинают считать неполноценным.

В некоторых случаях дети с гиперактивностью могут провоцировать родителей к резко агрессивным реакциям, особенно если сами родители неуравновешены и неопытны. То есть, с одной стороны, гиперактивность у детей может быть сильно выражена из-за недостаточного или неадекватного воспитания, а с другой стороны, ребенок с гиперактивностью сам создает условия, которые становятся причиной трудностей взаимоотношений в семье, вплоть до ее распада.

Гиперактивные дети имеют огромный дефицит физического и эмоционального контакта с матерью. В силу своей повышенной активности они как бы сами "уходят", отстраняются от таких контактов с матерью, но на самом деле глубоко нуждаются в них. Из-за отсутствия этих важных контактов чаще всего и возникают нарушения в эмоциональной сфере: тревожность, неуверенность, возбудимость, негативизм. А они, в свою очередь, отражаются на умении ребенка контролировать себя, сдерживаться, быть внимательным, переключаться на другое.

Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Поэтому родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

Необходимо также позаботиться о рабочем месте ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным — не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, а там, где ребенок мог бы заниматься без помех. В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Как уже отмечалось выше, требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: “Я буду хорошо себя вести”, “Я буду всегда тебя слушаться”. Можно, например, договориться с ребенком, что он “не будет обижать кошку” или “с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место”. На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две—четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

Коррекция в семье

Обогатить и разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного ребенка, помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности – значит изменить взаимоотношения его с близким взрослым, и прежде всего, с мамой. Этому будут способствовать любое действие, любая ситуация, событие, направленные на углубление контактов, их эмоциональное обогащение.

Задачей психологов и педагогов становится изменение отношения близких родственников и прежде всего матери к ребенку, с тем чтобы лучше его понять и снять излишние напряжения, формирующиеся вокруг него.

Матери нужно объяснить, что улучшение состояния ребенка зависит не только от назначаемого специального лечения, даже если таковое нужно (направленно-компенсаторное нейропсихологическое или медикаментозное, замещающее дефект развития психических функций за счет других зон мозга), но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

При воспитании гиперактивного ребенка мать (и другие близкие) должна избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

Частое изменение указаний и колебания настроений родителей оказывают на таких детей гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на других. В беседах с родителями важно подчеркивать, что сопутствующие нарушения в поведении поддаются коррекции, но

процесс улучшения состояний ребенка занимает обычно длительное время и наступает не сразу.

Конечно, указывая на важность эмоционально насыщенного взаимодействия ребенка с близким взрослым и рассматривая атмосферу семьи как условие закрепления, а в некоторых случаях даже и возникновения гиперактивности как способа поведения ребенка, мы не отрицаем, что свой негативный вклад в формирование гиперактивности могут принести также болезнь, травма или их последствия.

В последнее время некоторые ученые связывают гиперактивное поведение с наличием у детей так называемых минимальных мозговых дисфункций, то есть врожденного неравномерного развития отдельных мозговых функций. Другие объясняют явление гиперактивности последствиями ранних органических поражений головного мозга, вызванных патологией беременности, осложнениями при родах, употреблением алкоголя, курением родителей и т.д.

Однако в настоящее время проявления гиперактивности у детей значительно распространены и не всегда, как отмечают физиологи, связаны с патологией. Нередко некоторые особенности нервной системы детей в силу неудовлетворительного воспитания и жизненных условий являются только фоном, облегчающим формирование гиперактивности как способа реагирования детей на неблагоприятные условия (что показано вышеприведенными примерами).

Рекомендации родителям

Какие же рекомендации можно дать родителям гиперактивного ребенка и тем самым помочь им в процессе его воспитания?

Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже

говорить "нет", "нельзя", "прекрати" – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.

- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановки в семье.

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную "территорию"). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность – игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

Как можно помочь гиперактивному ребенку

Очень многое зависит от активной позиции родителей, педагогов, специалистов-психологов и медиков. Важнейшее условие успеха – понимание проблем ребенка, что его поступки не являются умышленными. Такой подход родителей и учителей позволит снять излишнее напряжение, возникающее вокруг него.

Улучшение состояния гиперактивного ребенка зависит не только от специальной коррекции, но и от доброго, спокойного отношения к нему. В его воспитании родители должны избегать двух крайностей: проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с

одной стороны, а с другой – постановки непосильных, заведомо невыполнимых задач. Частые колебания в настроении родителей и изменения указаний влияют на ребенка с СДВГ гораздо негативнее, чем на здоровых детей. Родители должны знать, что нарушения СДВГ лечатся, но процесс этот долгий.

Помните о том, что присущие детям с СДВГ трудности хотя и неизбежны, но могут удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер:

*В своих отношениях с ребенком придерживайтесь “позитивной модели”. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

*Избегайте повторения слов “нет” и “нельзя”.

*Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

*Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

*Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

*Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, выбор заданий зависит от возраста ребенка, его интересов).

*Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнение домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

*Избегайте мест и ситуаций большого скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.

*Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

*Давайте ребенку больше возможностей расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Высокая двигательная активность, в силу психофизиологических причин, свойственна всем детям в дошкольном возрасте. Но в отдельных случаях она достигает патологической степени выраженности, что затрудняет социальную адаптацию ребенка, мешает его развитию и обучению.

Повышенная двигательная активность является симптомом нарушения психической деятельности ребенка при различных нарушениях развития и чаще всего - последствием раннего органического поражения ЦНС. Хотя этот синдром называют гипердинамическим, т.е. синдромом повышенной двигательной активности, основным дефектом в его структуре

является дефект внимания.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) представляет исключительно актуальную проблему в связи с его высокой распространенностью среди детского населения. Социальная значимость проблемы определяется тем, что без своевременной и квалифицированной помощи у таких детей к подростковому возрасту может наблюдаться нарастание нарушений поведения.

Роль педагогов в коррекции поведения ребенка

В организации помощи гиперактивным детям и их родителям необходимо и участие педагогов – воспитателей, учителей. И здесь роль психолога центра или школьного психолога неопределима. Выполнение ряда его рекомендаций позволяет нормализовать взаимоотношения педагога с "трудным" ребенком и его родителями, помогает ребенку достигать более высоких результатов на занятиях, в учении.

Прежде всего, психолог предоставляет учителю, воспитателю подробные сведения о природе гиперактивности, о характере поведения детей с гиперактивностью в детском саду, школе. Подчеркивает, что работа с такими детьми должна строиться на индивидуальной основе, а особое внимание следует уделять их отвлекаемости, слабой саморегуляции и самоорганизации. Целесообразно по возможности игнорировать вызывающие поступки и поощрять хорошее поведение ребенка.

Во время занятий или уроков важно ограничивать до минимума отвлекающие факторы. Этому, в частности, может способствовать оптимальный выбор места для гиперактивного ученика в группе или в классе за партой – в центре помещения напротив стола воспитателя, классной доски.

Ребенку должна быть предоставлена возможность в случаях затруднений быстро обратиться за помощью к педагогу. Его занятия необходимо строить по четко распланированному, стереотипному распорядку, используя для этого специальный календарь или дневник.

Задания, предлагаемые на занятиях, следует разъяснять ребенку отдельно или, если это в школе, писать на доске, ни в коем случае не сопровождая ироничным объяснением, что делается это специально для "нашего особого мальчика" (девочки).

На определенный отрезок времени ребенку дается лишь одно задание. Если предстоит выполнить большое задание, оно предлагается в виде последовательных частей, и педагог периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы. Во время учебного дня предусматриваются возможности для двигательной "разрядки": физического труда, спортивных упражнений.

Все эти моменты школьной жизни ребенка психологу целесообразно постоянно отслеживать.

Коррекция поведения гиперактивного ребенка

Наиболее ярко гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей – учебной – деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка и, обеспокоенные этим, ищут контактов с психологом.

Так, имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, имеют некоторые другие отклонения от средних возрастных характеристик, что приводит к отсутствию у них интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит, и будущей или настоящей учебной деятельности.

В повседневном поведении им свойственны непоследовательность, импульсивность, непредсказуемость. Все это делает их нежелательными членами детского коллектива, осложняет взаимодействие со сверстниками, а дома с братьями, сестрами, родителями.

Некоторые приемы поведения

В целом приемы модификации поведения детей с гиперактивностью можно свести к следующему:

- В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самооценку.
- Избегайте повторений слов "нет" и "нельзя".
- Разговаривайте с ребенком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму.
- Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.
- Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.
- Постоянно учитывайте недостатки ребенка.

Гиперактивность может сдерживаться с помощью вышеназванных мер.

Рекомендации для родителей и педагогов

Чтобы предупредить социальную и школьную дезадаптацию, с расторможенностью ребенка необходимо бороться еще до того, как он научится ходить, четко разграничивая целенаправленную активность и бесцельную подвижность.

Поскольку врожденные особенности нервной системы не позволяют ребенку обуздать избыточную двигательную активность, ее надо четко направлять и организовывать с раннего возраста. Именно организация двигательной активности является фундаментом обуздания расторможенности. Вся организация деятельности гиперактивного ребенка (игровой, трудовой, учебной и т.п.) осуществляется как бы на бегу, что требует значительной самоотдачи от педагогов и родителей. Таким детям очень полезно заниматься ритмикой, хореографией, танцами. Очень полезно играть с ребенком в спортивные игры с правилами (кроме травматичных видов), поскольку они требуют достаточной организованности и подчинения точной цели. Постановка цели, действия по плану для такого ребенка буквально спасение, так как при этом происходит превращение бесцельной подвижности в целенаправленную активность. И так должно быть до тех пор, пока целенаправленная активность не станет привычкой.

Когда ребенок устал от беготни, его следует сажать с собой за стол, занимая делом в соответствии с возрастом. При этом давайте ребенку только одно задание, чтобы он смог его завершить. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Он может строить, конструировать, лепить, рисовать и т.п. Пусть убедится, что эти занятия так же интересны, как и подвижная игра. Усидчивость постепенно станет для него привычкой. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению у него самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Режим дня гиперактивного ребенка выстраивается таким образом, чтобы он не позволял ему слоняться без дела. Бесцельное времяпрепровождение необходимо не допускать и решительно пресекать.

Излишне говорить о том, что подход к воспитанию такого ребенка должен быть максимально индивидуализирован и сочетаться с консультативной и коррекционной комплексной медицинской и психолого-педагогической помощью.

Родителям и педагогам важно различать патологические проявления в развитии ребенка, связанные с состоянием соматического или нервно-психического здоровья, и индивидуальные особенности его развития, обусловленные индивидуальным типом

темперамента, характера, условиями семейного воспитания и др. Помочь им в этом смогут только специалисты.

Если родители и педагоги понимают проблемы ребенка, совместно вырабатывают подходы и требования к его воспитанию, организуют своевременную коррекционную и медикаментозную поддержку, то к началу школьного обучения проявления СДВГ могут быть преодолены, что в конечном итоге предопределяет школьную успешность ребенка.

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребёнка

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка. В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект:

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра

телевизионных передач;

—избегайте по возможности больших скоплений людей;

—помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

—организуите поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

4. Специальная поведенческая программа:

—придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.

Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;

—не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;

—чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;

—составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;

—воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;

—не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

—постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;

—не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

—не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

—помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

—не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;

—объясните гиперактивному ребенку о его проблемах и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

—лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
- прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);
- чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на «скамейке штрафников»;
- холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;
- внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами. Ю.С. Шевченко приводит следующие примеры:

—если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам;

—если 12-летний ребенок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответственность за решение проблемы. Пусть ребенок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину, например ежедневным мытьем его автомобиля в течение недели.

В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им решение несет только он сам;

—если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убирать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуждена лишиться себя лакомств, развлечений и обещанных покупок, это обязательно окажет свое воспитательное воздействие.

—если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка и игнорировании нежелательного. Необходимым условием успеха является понимание проблем своего ребенка родителями.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки

гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности — это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5—10 лет.

Практические рекомендации учителям гиперактивного ребенка.

Школьная программа коррекции гиперактивных детей должна опираться на когнитивную коррекцию, чтобы помочь детям справиться с трудностями в обучении:

1. Изменение окружения:

—изучите нейropsychологические особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;

—работу с гиперактивным ребенком стройте индивидуально. Гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски;

—оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка — первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду.

—измените режим урока с включением физкультминуток;

—разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса;

—предоставьте ребенку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения;

—направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради

и т. д.

2. Создание положительной мотивации на успех:

—введите знаковую систему оценивания;

—чаще хвалите ребенка;

—расписание уроков должно быть постоянным;

—избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ;

— вводите проблемное обучение;

— используйте на уроке элементы игры и соревнования;

—давайте задания в соответствии со способностями ребенка;

—большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них;

—создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;

—научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных;

- игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные;
- стройте процесс обучения на положительных эмоциях;
- помните, что с ребенком необходимо договариваться,

а не стараться сломить его!

3. Коррекция негативных форм поведения:

- способствуйте элиминации агрессии;
- обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;
- регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

4. Регулирование ожиданий:

- объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро, как хотелось бы;
- объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.

Помните, что прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Прикосновение помогает поставить якорь на положительном опыте. Педагог начальной школы в Канаде провел эксперимент с прикосновением в своем классе, который подтверждает сказанное. Учителя сосредоточились на трех детях, которые нарушали дисциплину в классе и не сдавали своих тетрадей с домашними работами. Пять раз в день учитель как бы случайно встречал этих учащихся и поощрительно касался их плеча, говоря в доброжелательной манере: «Я одобряю тебя». Когда они нарушали правила поведения, учителя игнорировали это, словно не замечая. Во всех случаях на протяжении первых двух недель все учащиеся стали хорошо вести себя и сдавать тетради с домашними работами.

Помните, что гиперактивность — это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а, скорее, ухудшат его. Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические коррекционные программы.

Психотерапевтическое влияние домашних животных на детей

Человек и его животные

Связь между человеком и животным имеет очень древние корни.

Их взаимоотношения описаны в литературе, отражены в искусстве и фольклоре. Человеку свойственно **приписывать** животному чисто человеческие качества. Но бывает и так, что домашнее животное и в самом деле становится по-настоящему преданным помощником и даже другом для близкого ему человека. До настоящего времени остается неясен механизм благотворного влияния домашних животных на человека и, в особенности на детей. О положительном эффекте от общения ребенка с домашними нашли животными известно давно, но только в последнее время широкое применение в психотерапии во всем мире нашли планомерные занятия с привлечением домашних животных. Известны успехи в лечении с помощью животных - **детей с задержками в развитии** и с проблемами **поведения** – аутистов, гиперактивных детей, детей с повышенной агрессивностью и также **страдающих от различных неврозов**.

Езда верхом

В Израиле очень популярен такой вид психотерапии для детей и взрослых, как езда верхом на лошадях. Хорошим тому примером может служить ферма “Хават Цах” в Кфар-Варбухе. Один из её владельцев, Оded Тамм, говорит: “Отношения между лошастью и человеком нельзя измерить и оценить в денежном исчислении. Лошадь-друг, умный и преданный. Она верит человеку и прыгнет для него в огонь или с обрыва. Будет бежать, пока не упадет”.

При езде верхом активизируются различные способности, такие, как **сенсомоторная интеграция, координация движений и ориентация в пространстве** (происходит задействование всех групп мышц и повышаются самооценка, уверенность в себе и чувство достоинства).

Также, наблюдаются значительные улучшения состояния у детей с **проблемами обучения, внимания, двигательных функций, страдающих от различных заболеваний, в том числе и детским церебральным параличом**.

Представьте себе на минуту Ваши ощущения, когда Вы верхом на лошади.

Такие же сильные и уверенные чувства ощутит и Ваш малыш.

Кошка, собака и другие меньшие братья ребенка

Ребенку, страдающему от **заикания**, как одного из проявлений **невроза**, намного легче войти в контакт с животным, таким же маленьким, молчаливым и беззащитным, как и он сам, и начать с ним общаться. Ребенок может гладить и обнимать животное, играть с ним. Выведена даже специальная порода кошек- -Ragdoll. Это кошка с ярковыраженным

открытым и игривым характером.

Животные в доме помогают ребенку преодолеть **страх одиночества** в случаях временного отсутствия его родителей. Общение с животными способствует эмоциональному росту и зрелости малыша, развитию у него чуткости, чувства привязанности к другим, способности сопереживания, преодолению чувства зависти по отношению к братьям и сестрам, а, другими словами - **эмоциональному развитию ребёнка**.

Гиперактивный малыш успокаивается, глядя кошку, собаку или хомячка; учится контролировать силу своих движений. При этом очень важен контроль и присутствие взрослых во время этих контактов. Ребенок чувствует, что животное принимает его таким, какой он есть, без критики и с полным доверием.

Это облегчает ему общение. При этом, ролевое влияние имеющихся у него различных **нарушений в развитии** снижается; животное служит как бы **посредником** и открывает малышу двери к отношениям со взрослыми и всем окружающим миром.

Наш иммунитет и домашние животные

Американские педиатры провели серию исследований и установили, что наличие в доме двух и более кошек или собак приводит к снижению риска возникновения **аллергии** у детей. Много раньше врачи, напротив, предупреждали об опасности возникновения аллергии у ребенка из-за шерсти животных.

Врач-педиатр **Деннис Оунби** из медицинского колледжа штата Джорджия провел исследование с участием 474 детей в возрасте от 6 лет и старше. Была проверена их **реакция** на все возможные **аллергены**. Выяснилось, что около 77% детей, живущих в семьях, где есть домашние животные, показали высокую устойчивость к **аллергии**. Возможное объяснение этого явления, по мнению ученых, состоит в том, что в данных случаях **иммунная система** ребенка активизируется, что приводит к подавлению некоторых видов аллергических реакций и, соответственно, активизируется и сам ход **развития больного ребёнка**.

Работа с «особым» ребёнком

Цикл занятий для педагогов

Пояснительная записка

Кабинет психолога посещают не только учащиеся и их родители. С различными вопросами к психологу обращаются и учителя, и воспитатели. В большинстве своем они прекрасно знают, чему и как учить, но не всегда могут найти контакт с некоторыми учащимися и воспитанниками. Как правило, к ним относятся дети с различными нарушениями эмоциональной сферы: гиперактивные, агрессивные, тревожные, аутичные и др.

Целью данной программы является формирование у педагогов начальной школы и воспитателей детских садов навыков работы с различными категориями детей (агрессивными, гиперактивными, аутичными и тревожными).

На занятиях по этой программе необходимо выполнение следующих условий.

Оптимальное количество участников на занятии — 12–18 человек.

Желательно, чтобы на каждом занятии было два тренера-ведущих (психолог и опытный методист).

Если невозможно обеспечить всех участников раздаточным материалом, то надо оснастить помещение кадоскопом, а на доске и стендах разместить плакаты.

На занятиях участники располагаются по кругу. Количество стульев должно быть равно количеству участников. Стулья не должны быть жестко скреплены друг с другом.

Для проведения подвижных игр и упражнений необходимо свободное пространство.

Оборудование — мягкий (поролоновый) мяч, который можно заменить мягкой игрушкой; колокольчик (или другой сигнальный инструмент).

Основная форма проведения занятий — практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки взаимодействия с детьми. Практической работе обязательно предшествует теоретический материал.

В программе используется множество игр (как общеизвестных, так и авторских) и практических упражнений. Каждый тренер-ведущий может взять из них то, что сочтет целесообразным.

Большинство игр и упражнений предусматривает последующее их обсуждение в кругу. Вся программа рассчитана на 4 часа.

Мы предлагаем вашему вниманию занятие по организации взаимодействия педагогов с гиперактивными детьми.

Галина МОНИНА,
педагог-психолог,
Елена ЛЮТОВА,
педагог-психолог,
ППМС-центр «Доверие»,
г. Санкт-Петербург

Тема занятия:
Работа с гиперактивными детьми

Приветствие

Ритуал приветствия может быть таким: каждый из участников группы встает и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день!», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т.д.

Далее проходит обсуждение правил занятия. Их предлагают как ведущий, так и участники. Правила могут быть самыми разными в зависимости от конкретных задач занятия и состава аудитории. (Например: «На занятия приходите без опозданий», «Один говорит, все слушают».)

Правила записываются на стенде или на доске и дополняются по мере необходимости.

Желательно, чтобы все формулировки были в позитивном ключе: без частицы «не».

Например, правило «не опаздывать» можно сформулировать так: «приходить вовремя»; «не перебивать» — «один говорит, все слушают»; «не критиковать» — «выступать без критики» и т.д.

Приветствие желательно проводить в быстром темпе, задавая деловой настрой всему занятию.

Теоретический блок

Что такое гиперактивность?

Выступление ведущего

Термин «гиперактивность» до сих пор не имеет однозначного толкования. К внешним проявлениям гиперактивности многие авторы относят невнимательность, импульсивность, повышенную двигательную активность.

Существует много мнений о причинах гиперактивности ребенка. Среди них могут быть генетические факторы, родовые травмы, инфекционные заболевания и др. Подробные сведения о гиперактивности можно почерпнуть, например, из книг В. Оклендер «Окна в мир ребенка» (М., 1997); Ю.С. Шевченко «Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом» (М., 1997).

В выступлении также целесообразно остановиться на таких проявлениях гиперактивности в

поведении ребенка, как невнимательность и импульсивность. Последнее вызывает наибольшие диагностические трудности. Помочь педагогу в определении импульсивности может анкета «Признаки импульсивности» (см. приложение №1).

Практическое задание

Портрет гиперактивного ребенка

Группа делится на 3–4 подгруппы. Каждой из них выдается карточка (см. приложение №2), на которой перечислены характерные особенности поведения ребенка. Участники подгрупп совместно выбирают те из них, которые свойственны гиперактивным детям. Они могут дополнить этот список. Таким образом, составляется портрет гиперактивного ребенка. Каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение.

Игра «Давайте поздороваемся»

Ведущий обучает участников этой игре, для того чтобы они могли ее применять в работе со своими воспитанниками.

Эта игра дает возможность подвижному ребенку почувствовать свое тело и снять мышечное напряжение. Смена партнеров помогает преодолевать отчужденность.

Содержание игры

Дети по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

один хлопок — здороваемся за руку,
два хлопка — здороваемся плечиками,
три хлопка — здороваемся спинками.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры.

Теоретический блок

Как выявить гиперактивного ребенка в группе

Выступление ведущего

Диагноз «гиперактивность» ставит невропатолог, у некоторых детей он отмечен в медицинской карте. Опытный педагог в самом начале своей работы с таким ребенком дает рекомендации его родителям.

Если диагноз отсутствует, а у ребенка день за днем проявляются признаки гиперактивности, то педагог и другие сотрудники образовательного учреждения (психолог, медицинские

работники, методист, музыкальный руководитель) должны вести за ним целенаправленное наблюдение.

Затем педагог (или психолог) может в тактичной форме порекомендовать родителям ребенка обратиться к детскому невропатологу.

Критерии выявления гиперактивного ребенка в группе, которые помогают воспитателю в практической работе, приведены в приложении №3.

Практический блок

Как выявить гиперактивного ребенка в группе

Педагог может получить дополнительную информацию о ребенке из бесед с родителями (бабушками, дедушками) или с помощью анкетирования.

Для того чтобы научить участников составлять анкеты или опросники, предлагается следующее задание.

Группа делится на пары, каждой из которых выдается карточка со списком вопросов для родителей гиперактивного ребенка (см. приложение №4).

Каждая пара разыгрывает следующую ситуацию: один из участников играет роль воспитателя, другой — родителя. Воспитатель выбирает из списка вопросы, которые кажутся ему наиболее информативными и корректными по отношению к родителям.

Родитель отвечает на поставленные вопросы. Пары работают 5–7 минут.

После этого проводится групповое обсуждение. Составляется список вопросов, которым воспитатель может пользоваться в работе.

Участники, исполнявшие роль родителей, делятся впечатлениями о том, что они чувствовали во время выполнения упражнения, какие ощущения и мысли вызвал у них тот или иной вопрос.

Игра «Запрещенное движение»

Эта игра имеет четкие правила, поэтому она дисциплинирует детей. Она также сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает положительные эмоции.

Содержание игры

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое запрещено выполнять, даже если ведущий показывает его. Тот, кто случайно повторит его, выходит из игры.

Существует такой вариант этой игры: ведущий называет вслух цифры. Играющие повторяют их хором, кроме одной цифры, повторять которую запрещено. Когда ведущий называет запрещенную цифру, дети должны просто хлопнуть в ладоши.

Теоретический блок

Как помочь гиперактивному ребенку

Выступление ведущего

Помня об индивидуальных особенностях гиперактивных детей, целесообразно работать с ними в начале дня, а не вечером, уменьшить их рабочую нагрузку, делать перерывы в работе. Перед началом работы (занятий, мероприятия) воспитатель может провести индивидуальную беседу, заранее оговорив правила, за выполнение которых ребенок получает вознаграждение (не обязательно материальное). Гиперактивного ребенка необходимо чаще поощрять. Например, каждые 15—20 минут выдавать ему жетоны, которые в течение дня он может менять на «награды»: право идти на прогулку в первой паре, дежурство во время обеда и др. Воспитателю необходимо помнить, что все инструкции, предъявляемые гиперактивному ребенку, должны быть четкими и краткими (не более 10 слов). Зачастую гиперактивные дети склонны к манипулированию родителями и воспитателями. Чтобы не допустить этого, взрослый должен помнить: в любой ситуации ему нужно сохранять спокойствие.

Практический блок

Игровые приемы работы с гиперактивными детьми

Выступление ведущего

При подборе игр следует учитывать такие индивидуальные особенности гиперактивных детей, как неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быстрая утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции. В игре гиперактивному ребенку трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем подключать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм.

Игра «Ласковые лапки»

Эта игра снимает напряжение, снижает агрессивность, развивает чувственное восприятие, способствует гармонизации отношений между ребенком и взрослым.

Содержание игры

Взрослый кладет на стол 6–7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату. Ребенку предлагается оголить руку по локоть. Воспитатель объясняет ему, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикоснулся к руке, — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» прикасается к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком ролями.

Игра «Кричалки — шепталки — молчалки»

Эта игра регулирует поведение возбужденных детей, успокаивает их. Развиваются наблюдательность, умение действовать по правилу, волевая регуляция.

Содержание игры

Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую ладонь — «шепталку», можно тихо передвигаться и шептаться; синюю ладонь — «молчалку», дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой». После того как дети в конце игры лягут на пол, можно включить спокойную музыку.

Игра «Гвалт»

Игра направлена на развитие внимания.

Содержание игры

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни. Каждому участнику достается одно слово. Затем входит водящий, и игроки одновременно громко повторяют каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня.

Желательно, чтобы каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово еще до прихода водящего.

Игра «Менялки»

Игра вносит оживление в группу и направлена на развитие коммуникативных навыков.

Содержание игры

Участники садятся в круг, выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг. Таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются те, у кого... (светлые волосы, часы и т.д.). Имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами. В это время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим. После проведения всех или нескольких игр (по усмотрению ведущего) целесообразно обсудить в группе эффективность и сферы применения каждой игры.

Теоретический блок

Как работать с родителями гиперактивного ребенка

Выступление ведущего

Родители гиперактивного ребенка часто испытывают чувство вины за его поведение, особенно в общественных местах, а иногда просто не знают, что делать с малышом. Прежде всего, необходимо тактично разъяснить им, что ребенок не виноват в том, что он такой. Многочисленные окрики, замечания и частые запреты не приведут к улучшению поведения. Гиперактивный ребенок требует внимания взрослых и чуткого отношения к нему. Снизить эмоциональное напряжение ребенка помогают приятные тактильные ощущения, например поглаживания, а также ряд игр, описанных в книге М.И. Чистяковой «Психогимнастика» («Шалтай-болтай», «Насос и мяч», «Винт» и др.).

Воспитатель должен стремиться установить контакт и доверительные отношения с родителями ребенка. Для этого можно ежедневно обмениваться карточками. Каждый вечер воспитатель может передавать родителям карточку (см. приложение №5), в которой зафиксированы даже самые незначительные достижения ребенка в течение дня. Родители могут поощрить его за эти достижения (например, разрешить немного дольше погулять, почитать любимую книгу и др.). Утром следующего дня мама или папа приносят воспитателю аналогичную карточку о том, что удалось ребенку хорошо сделать дома. Таким образом, устанавливается контакт между воспитателем и родителями, а главное, у ребенка формируется чувство уверенности в себе, повышается самооценка.

«Веселая игра с колокольчиком»

Развивает слуховое восприятие.

Содержание игры

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий. Если желающих нет, то роль водящего отводится тренеру. Ему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу. Задача водящего — поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

Практический блок

Игры для родителей с детьми

Пальчиковые игры

Выступление ведущего

Гиперактивные дети непоседливы, а их руки часто находятся в постоянном, иногда бесцельном движении. Поэтому таких детей полезно обучить специальным играм, которые бы направили их избыточную активность в нужное русло. Можно использовать, например, пальчиковые игры. М. Рузина в книге «Страна пальчиковых игр» собрала и адаптировала целый ряд подобных игр.

Психологический практикум

Как правило, педагоги и воспитатели приходят на занятия с конкретными вопросами. Самый простой способ помощи им в этом случае — работа в группе в форме «вопрос–ответ». В первый день работы участники на специальном стенде записывают свои вопросы. В течение всего семинара каждый участник может написать под вопросом свое предложение, способ выхода из ситуации.

В конце каждого дня ведущие анализируют собранный материал и выносят на обсуждение важные для всех проблемы.

Заключительное упражнение

Участники тренинга делятся на четыре команды, каждая из которых составляет обращение от имени гиперактивных детей к родителям, воспитателям, учителям, товарищам.

По окончании работы в группе зачитываются все четыре письма и проходит их общее обсуждение.

(Один из вариантов такого письма в адрес учителей, составленный слушателями группы повышения квалификации психологов при СПбГУПМ в 1999 году, см. в приложении №6.)

ПРИЗНАКИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ РЕБЕНКА

01. Всегда находит быстрый (необязательно верный) ответ, когда о чем-то спрашивают.
02. У него часто меняется настроение.
03. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
04. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
05. Обидчив, но не злопамятен.
06. Часто чувствуетея, что ему все надоело.
07. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
08. Может решительно отказаться от еды, которую не любит.
09. Часто отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он тоже кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требуе к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняея общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

**ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА**

излишне говорлив
продуктивно работает по пооперационным картам
отказывается от коллективной игры
чрезмерно подвижен
имеет высокие требования к себе
не понимает чувств и переживаний других людей
ощущает себя отверженным
любит ритуалы
имеет низкую самооценку
часто ругается со взрослыми
создает конфликтные ситуации
отстает в развитии речи
чрезмерно подозрителен
вертится на месте
совершает стереотипные механические движения
контролирует свое поведение
чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо
событий
сваливает вину на других
беспокоен в движениях
имеет соматические проблемы: боли в животе,
головные боли...
часто спорит со взрослыми
суетлив
кажется отрешенным, безразличным к окружающему
любит заниматься головоломками, мозаиками
теряет контроль над собой
отказывается выполнять просьбы
импульсивен
плохо ориентируется в пространстве
часто дерется
имеет отсутствующий взгляд

часто предчувствует «плохое»
самокритичен
не может адекватно оценить свое поведение
имеет мускульное напряжение
увлекается коллекционированием
имеет плохую координацию движений
опасается новой деятельности
часто специально раздражает взрослых
задает много вопросов, но редко дожидается ответов
робко здоровается
годами играет в одну и ту же игру
мало и беспокойно спит
говорит о себе во втором и третьем лице
толкает, ломает, рушит все кругом
чувствует себя беспомощным
задевает и роняет предметы
завистлив, мстителен
избегает прямых взглядов
ведет себя однообразно
раздражителен
легко отвлекается
часто страдает головными болями, спазмами
винит других в своих ошибках
стремится разозлить маму, воспитателя
избегает общения со взрослыми
боится потерять над собой контроль
имеет хорошую механическую память
думает, что он хуже других
не хочет разлучаться с родителями
имеет низкий уровень эмпатии (сопереживания)
неуклюж
избегает общения с детьми
часто сердится и отказывается что-либо делать

**КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОГО
РЕБЕНКА В ГРУППЕ**

ОЦЕНКА ВНИМАНИЯ

имеет много незаконченных проектов
непоследователен в поведении
не может долго удерживать внимание
не слышит, когда к нему обращаются
с большим энтузиазмом берется за задание, но так и
не заканчивает его
имеет трудности в организации поведения
теряет вещи
избегает задач скучных и тех, которые требуют
умственных усилий
часто бывает забывчив

ОЦЕНКА СВЕРХАКТИВНОСТИ

ерзает, как червяк
беспокоен (барабанит пальцами, двигается в кресле,
забирается куда-либо)
спит намного меньше, чем другие дети (даже в
младенчестве)
находится в постоянном движении, «с мотором»
очень говорлив

ОЦЕНКА ИМПУЛЬСИВНОСТИ

отвечает до того, как его спросят
не может дождаться своей очереди в игре, на
занятиях
часто вмешивается, прерывает говорящего
плохо сосредоточивает внимание
не может отложить вознаграждение
не может регулировать свое поведение, не умеет
подчиняться правилам
на некоторых занятиях спокоен, на других — нет
(вариативность выполнения)

заданий)

Если в возрасте до семи лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных характеристик, воспитатель может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок является гиперактивным.

**СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ БЕСЕДЫ С
РОДИТЕЛЯМИ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**

01. Каковы особенности протекания беременности и родов у матери?
02. Каковы особенности раннего развития ребенка?
03. Является ли ребенок правшой или левшой?
04. Есть ли в семье родственники, склонные к депрессиям, к алкоголизму, к употреблению наркотиков?
05. Какова амплитуда настроений ребенка?
06. Трудно ли ребенку приступить к занятиям?
07. Характерны ли для него нервные движения (раскачивание ногой и др.)?
08. Нет ли склонности принижать свои успехи?
09. Трудно ли доводить до конца начатое?
10. Трудно ли справляться с гневом?
11. Легко ли отвлечь от выполнения задания?
12. Нет ли привычки «перепрыгивать» с одной программы TV на другую?
13. Умеет ли следовать указаниям взрослых?
14. Легко ли приходит в состояние гнева?
15. Когда слушает, заняты ли его руки (играет в машинки, чертит линии)?
16. Часто ли проявляется агрессия? Какая чаще: вербальная, невербальная?
17. Имеет ли привычку лгать?
18. Учится ниже своих способностей?
19. Является ли чрезмерно экспрессивным?
20. Характерна ли низкая переносимость огорчений?
21. Умеет ли планировать последствия своего поведения?
22. Каков уровень самооценки?
23. Каков уровень развития мелкой моторики?
24. Насколько хорошо развита координация

движений?

25. Страдает ли нарушением сна?

26. Не является ли аллергиком?

27. Страдал ли кто-либо из членов семьи дефицитом внимания?

28. Трудно ли ему выслушать до конца сказку (рассказ, историю), которую читает взрослый?

29. Часто ли нарушает правила?

30. Часто ли проявляет беспокойство?

31. Характерна ли роль «клоуна» в группе?

32. Является ли полной семья?

33. Не было ли в семье усыновлений?

34. Есть ли в семье другие дети? Старшие?

Младшие?

35. Какова очередность рождения данного ребенка в семье?

36. Трудно ли ему хранить секреты?

37. Нравится ли, когда появляются новые вещи?

Хватает ли он их сразу?

38. Часто ли приходит в ярость?

39. Склонен ли к депрессиям?

40. Часто ли отказывается выполнять требования, просьбы?

41. Подчиняется ли правилам, инструкциям?

42. Трудно ли ему дожидаться своей очереди в игре, на занятиях?

43. Способен ли длительное время ждать вознаграждения?

44. Часто ли является инициатором конфликтных ситуаций?

45. Случается ли, что ребенок задевает, роняет вещи?

46. Есть ли в семье другие гиперактивные члены?

47. Как реагирует на замечания взрослых?

48. Часто ли ребенку делают замечания дома, на прогулке?

49. Теряет ли ребенок свои вещи?

Приложение №5.

**ОБРАЗЕЦ КАРТОЧКИ ПО ПЕРЕПИСКЕ С
РОДИТЕЛЯМИ**

Сегодня..... в группе:

Саша в течение 20 минут строил башню из конструктора «Лего»;
на прогулке Саша играл вместе с Мариной, Сережей и Федей в «семью»;
во время чтения воспитателем сказки «Три медведя» Саша построил из кубиков дом для медведей.

Сегодня..... дома:

Саша прослушал от начала до конца сказку «Три медведя», которую ему читал папа;
вместе с мамой нарисовал рисунок к прочитанной сказке и во время рисования пересказал ее;
вечером Саша играл вместе с братом: в течение трех минут строил башню из кубиков.

**ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО ГИПЕРАКТИВНЫХ
ДЕТЕЙ К УЧИТЕЛЯМ**

Дорогие учителя!!!

Чтобы вам было легче с нами жить, а мы вас любили:

1. Не загружайте нас скучной и нудной работой.

Больше жизни! Больше динамики! Мы все можем!

2. Не вздумайте давать нам длинных инструкций!

На пятнадцатом слове нас больше интересует, какого цвета носки у соседа, чем ваша поучительная речь. Говорите конкретно, по делу, не более десяти слов.

3. Не требуйте от нас, чтобы мы были одновременно внимательными, аккуратными и усидчивыми. Это выше наших сил!

4. А вообще — запомните: похвала и порицание действуют на нас сильнее, чем на других.

Как помочь гиперактивному ребенку в ОУ (примеры)

Появление гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести урок (или занятие в детском саду), вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает учителя. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

Пример

Учительница первого класса пришла к психологу с жалобой на одного из своих учеников. “Рома П., — сказала она, — просто издевается надо мной. Он настолько избалован, что совершенно не умеет вести себя в классе. Все ответы выкрикивает с места, перебивает меня, не дослушав вопрос до конца, постоянно роняет вещи с парты, успевает болтать чуть ли не со всеми детьми вокруг, кривляется, смешит и отвлекает весь класс. А когда я делаю ему замечания, он или притворяется, что не слышит меня, или обижается и хамит. Я испробовала все способы воздействия на него: ставила в угол, писала замечания в дневник, водила к завучу, оставляла в классе на перемене, вызывала родителей. Мама и бабушка, которые воспитывают Рому, иногда вынуждены по несколько раз в неделю приходить в школу и выслушивать жалобы на него. Но и они не в состоянии изменить что-либо. Рома с каждым днем дерзит все больше, а однажды даже пытался уйти из дома. Что делать?”

Пример

Диане М. всего 5 лет. Но родители были вынуждены уже дважды переводить ее в другой детский сад, потому что ее присутствие в группе, по словам воспитателя, опасно для здоровья окружающих. Диана то носится по группе, как вихрь, то бросает в детей игрушки, когда они говорят что-нибудь неприятное для нее, то пытается выхватить у воспитателя тарелку с супом, проливая ее содержимое на детей. В тихий час она не спит, а громко поет песни.

Появление Дианы в новом детском саду в первый же день вызвало беспокойство родителей других детей. Заведующая детским садом и воспитатели обратились к психологу ДООУ.

Подобные примеры из практики консультирования знакомы многим из нас. Забегая вперед, отметим, что эффективность работы воспитателя и учителя будет во многом зависеть

от выбранной ими стратегии. Первый шаг в решении проблемы уже сделан: гиперактивные дети выявлены. Более того, и учитель Ромы, и воспитатели Дианы готовы сесть за стол переговоров с родителями, привлечь к работе других специалистов (педагогов, психологов, медиков). Итогом такой совместной работы может стать выработка единой стратегии воспитания каждого ребенка.

В случае с Ромой выход из создавшегося положения был предложен одним из учителей. На педсовете педагоги проанализировали уже использованные методы и способы воздействия на “неудобного” ребенка и пришли к выводу, что ни один из них не оказался эффективным. Совместными усилиями стали искать новые возможности. Вот тут-то и помогла учительница музыки. Она отметила, что у Ромы абсолютный слух и очень редкий для мальчиков такого возраста голос. Она пригласила Рому в школьный хор, а родителям посоветовала отдать его в музыкальную школу. Ребенок с удовольствием стал заниматься музыкой и наконец-то смог почувствовать свою успешность. Родители, которые привыкли, что Рому, где бы он ни появился, только ругают, по-другому взглянули на него. Оказывается, есть чем гордиться и есть за что хвалить сына. А ведь гиперактивные дети гораздо более чувствительны к похвале, чем другие. Рома “раскрылся”, обрел свое “я”, и, пусть не сразу, но и взрослые, и сверстники стали замечать происходящие в нем изменения. А педагоги совместно с психологом продолжали наблюдать за ребенком и разрабатывать новую стратегию взаимодействия с ним. Количество окриков и замечаний снизилось, что благотворно повлияло на поведение мальчика.

К Диане был найден другой подход. Оказалось, что дома с поведением девочки проблем не возникало. “Диана послушна и некапризна, — сказала мама, — ведь папа держит ее в “ежовых рукавицах””. Психолог ДОУ провел тренинг для воспитателей на тему “Работа с гиперактивным ребенком”, в ходе которого педагогическим коллективом были сформулированы методы индивидуальной работы с Дианой. Раньше воспитатели пытались использовать в общении с Дианой только демократический стиль воздействия: долго объясняли ей, почему надо поступать тем или иным образом, пытались делать замечания в мягкой форме. Такой подход педагогов был противоположен домашнему воспитанию, где любое действие девочки сопровождалось окриком, запретом: “Отойди!”, “Перестань!”. Ее зачастую подвергали и физическим наказаниям. Эти подходы вступали в противоречие друг с другом, а непоследовательность взрослых порождала все новые и новые капризы ребенка. Как показывает практика, в работе с гиперактивными детьми ни тот, ни другой способ не является эффективным. Поэтому воспитатели выбрали иной подход к Диане, который оказался приемлемым и для родителей.

Мягкая форма замечаний и запретов воспитателей была заменена категоричным, но кратким “нельзя”, после чего ребенку предлагалась альтернативная форма поведения. Например: “Нельзя разрисовывать обои, но если ты хочешь рисовать на стене, давай прикрепим на нее лист бумаги”. Или: “У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик”.

Прежде чем делать такие запреты, стоит подумать, насколько они обоснованы. И еще если запретов будет очень много, они потеряют свою эффективность.

Поведение Дианы, ощутившей единый стиль общения с ней родителей и воспитателей, постепенно стало изменяться. Она стала меньше манипулировать взрослыми, почувствовав уверенность в их действиях и одновременно внимание к своим желаниям и стремлениям.

В результате такой целенаправленной работы удалось наладить взаимоотношения с девочкой. Воспитатели в группе поняли, что они нужны ребенку, и применили несколько новых приемов, одним из которых (он оказался очень эффективным) стал тактильный контакт. Так, укладывая ребенка спать в тихий час, воспитатель садился рядом с Дианой, поглаживая ее, произнося тихие и ласковые слова. Мышечное беспокойство и эмоциональная напряженность Дианы снижались, иногда она даже засыпала, а, просыпаясь отдохнувшей, становилась менее импульсивной и непредсказуемой.

Таким образом, работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную именно для этого случая. И уже опираясь на это, можно выработать индивидуальную линию поведения. Это, конечно же, очень ответственный шаг. Ведь если мы выберем неверную стратегию, положение ребенка в детском коллективе и дома может только ухудшиться. Поэтому возрастает необходимость совместной работы педагогов, психологов, медиков.

Однако бывает, что, даже работая в едином ключе, взрослые не могут добиться желаемого результата. Почему?

Пример

Денис Д. учится в 3 классе. Он очень много читает, на уроках естествознания и истории любит дополнять рассказ учителя интересными фактами. Правда, при этом бесцеремонно перебивает педагога, вскакивает из-за парты и всегда хочет успеть первым. Однако при написании диктантов и контрольных работ Денис допускает пропуски букв и целых слов в

предложениях, ошибается в вычислениях. Учитель и родители, обсудив проблемы ребенка, стараются совместными усилиями помочь ему.

В медицинской карте Дениса стоит диагноз “дефицит внимания с синдромом гиперактивности” Зная, что к проявлениям гиперактивности относятся импульсивность, дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, взрослые приняли решение бороться с недугом жестко и непреклонно. Но не учли того, что от ребенка нельзя требовать выполнения такой сложной комплексной задачи: быть внимательным, усидчивым и одновременно сдержанным.

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя или учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается какое-то время вести себя “хорошо”, но уже не сможет сосредоточиться на задании.

В другой раз, в подходящей ситуации, вы сможете тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания. Если у ребенка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше попытаться научить его выплескивать энергию приемлемыми способами: занимаясь плаванием, легкой атлетикой, танцами, футболом.

Конечно же, воспитатели детских садов и школьные учителя обязаны помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале урока, а не в конце. Интересно, что ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

Нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Например, если дети в группе детского сада могут заниматься какой-либо деятельностью 20 минут, а гиперактивный ребенок работает продуктивно лишь 10 минут, не надо заставлять его продолжать занятие дольше. Пользы это не принесет. Разумнее переключить его на другой род деятельности: попросить полить цветы, накрыть на стол, поднять “случайно” оброненный карандаш и так далее. А если ребенок в состоянии будет продолжить занятие, можно разрешить вернуться к нему.

Школьный урок продолжается 40—45 минут, и любой ребенок должен подчиняться режиму. К сожалению, гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное

внимание в течение такого длительного отрезка времени. Ему будет легче, если урок разделить на короткие периоды. Например, после выполнения 2—3 заданий, можно поиграть с детьми в какую-либо игру, провести физкультминутку или сделать гимнастику для пальцев.

Психологи заметили: чем более драматичен, экспрессивен, театрален воспитатель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое. Необычность поведения педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.

В процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие — повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

В случае с Дианой воспитателям удалось найти подход к девочке, используя тактильный контакт. Можно применять этот метод в работе с гиперактивными детьми и в школе. С этой целью можно посадить ребенка рядом с учителем (за первую парту). Проходя по классу, педагог в тот момент, когда ребенок начнет отвлекаться, может положить руку ему на плечо. Это прикосновение работает как сигнал, помогающий “включить” внимание. Взрослого он избавит от необходимости делать замечания и читать бесполезные нотации.

Школьные программы, по которым учатся наши дети, усложняются год от года. Растет нагрузка на детей, увеличивается интенсивность занятий. Порой за 45 минут урока ученикам приходится сменить род деятельности 8—10 раз. Для детей без отклонений это имеет положительное значение, поскольку монотонная, однообразная работа надоедает. Но гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует учитель или воспитатель. Поэтому взрослому необходимо договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятий. Учитель в школе за несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания может предупредить: “Осталось 3 минуты”.

Помимо этого, в группе детского сада или в классе на специальном стенде можно отметить основные моменты распорядка дня, очередность выполнения заданий, правила поведения. Причем и дошкольникам, и школьникам будет легче и удобнее воспринимать

информацию, если для этой цели использовать не только слова, но и символы, понятные детям.

Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного и понятного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, к примеру, сигнал таймера, заведенного на определенный отрезок времени. О том, на какое время завести таймер и что необходимо будет сделать после его сигнала, с ребенком тоже договариваются заранее. В этом случае у него не возникает агрессии по отношению к педагогу, и он готов к перемене вида деятельности. Конечно, это не решит полностью проблемы, но поможет педагогу сохранить добрые отношения с ребенком.

С первых же дней обучения в школе ребенку необходимо перестраивать свою жизнь, менять привычки. На каждом уроке и даже на перемене ему приходится подчиняться новым требованиям и правилам. Гиперактивному ребенку очень тяжело заставить себя делать то, что требуют взрослые, ему приходится особенно трудно. Именно поэтому желательно уже в детском саду учить детей соблюдать определенные правила и следовать инструкциям.

Для этого можно использовать следующий прием. Когда педагог дает детям новое задание, он может попросить именно гиперактивного ребенка “озвучить” правило его выполнения, рассказать сверстникам, как и что надо сделать. А для получения более эффективного результата можно еще до начала работы обсудить с ребенком, что он сам себе хочет посоветовать для успешного выполнения задания. Если ребенок уже умеет писать, пусть он напишет правило (инструкцию) на листе бумаги и поместит его на видном месте.

В процессе работы, если ребенок нарушит одно из правил, установленных им же самим, взрослый может без лишних слов указать ему на список правил. Свод правил может иметь постоянное название, например, “Советы самому себе”. В тех случаях, когда составление такого свода правил невозможно или нецелесообразно, педагог может ограничиться только словесной инструкцией. Но при этом важно иметь в виду: инструкция должна быть очень конкретной и содержать не более десяти слов. В противном случае ребенок все равно не услышит взрослого и не запомнит инструкции, а, следовательно, не сможет выполнить задание. Педагог должен четко установить правила и предупредить о последствиях их несоблюдения. Однако следует объяснить ребенку, что если он “нечаянно” нарушит какое-либо правило, это не означает, что все для него потеряно и дальше уже незачем стараться. Конечно же, он может исправить свою ошибку. У него все получится. Вы верите в это.

Система поощрений и наказаний должна быть достаточно гибкой, но обязательно последовательной. И тут приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка: он не умеет долго ждать, поэтому и поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15—20 минут. Один из вариантов поощрения — выдача жетонов, которые в течение дня можно обменять на награды. Как же придумать, чем можно наградить ребенка?

В детском саду воспитатели могут узнать, что любят дети, во время бесед с ними или, попросив их выполнить рисунки на тему “Когда я счастлив”, “Я счастлив, я доволен...”. В школе же легко узнать о предпочтениях ребенка из его сочинений на те же темы. В дальнейшем это поможет педагогу стимулировать действия ребенка.

Поскольку гиперактивный ребенок очень импульсивен, его неожиданное действие, которое иногда носит даже провокационный характер, может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого. В любой ситуации оставайтесь спокойными. Помните: нет хладнокровия — нет преимущества! Прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд (например, сосчитайте до десяти). И тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребенка, который так нуждается в вашей поддержке.

Андрюшу называют по-разному. “Он у вас просто ураган, сметает всех детей на площадке!” - жалуются соседи. “Этот ребенок заводится с полуоборота, как пожар вспыхивает с маленькой искорки”, - рассказывает воспитательница маме Андрюши. “Покажите его врачу, у него явно не все в порядке”, - советует отец соседского Вани, которого Андрей опрокинул в лужу. От таких высказываний у родителей голова идет кругом: их ребенок просто чересчур активный и темпераментный, или он у них и вправду с “диагнозом”.

Чрезмерная активность детей, особенно мальчиков, явление весьма распространенное. Но родителям следует отличать повышенную подвижность ребенка как проявление холерического типа темперамента от гипердинамического синдрома. Некоторые родители и педагоги принимают подвижность ребенка за гиперактивность. Однако только излишняя (с точки зрения взрослых) двигательная активность не может служить поводом для такого диагноза. Это имеет право сделать только врач.

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому родителю важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой.

Игры для гиперактивных детей

Про таких чересчур активных детей иногда говорят, что они “без тормозов”. А их родители спрашивают: “Как же выдержать такого ребенка, как развивать, учить, если он не может усидеть на месте? Даже в гости детей невозможно пригласить, перевернут все вверх дном!” Конечно перевернут, если правильно не организовать их времяпровождение. С гиперактивными детьми можно и нужно много играть, заниматься. Как? Психологи Лютова Е.К. и Моница Г.Б. советуют подбирать игры так, чтобы детям было и интересно и полезно. Также необходимо, чтобы игры были направлены на тренировку трех важных функций – внимания, двигательной активности и импульсивности. В этом номере мы рассмотрим игры, направленные на тренировку внимания гиперактивного ребенка.

Как играть с гиперактивными детьми

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Таблица 1 Игры на тренировку одной функции

Функция, на тренировку которой направлены игры	Индивидуальные	Групповые
Внимание	"Найди отличие" "Запрещенное движение"	"Запрещенное движение" "Передай мяч" "Броуновское движение"
Контроль	"Разговор с руками"	"Море"

двигательной		волнуется"
Контроль импульсивности	<u>"Говори!"</u> "Съедобное-несъедобное"	"Съедобное-несъедобное" <u>"Говори!"</u> "Сиамские близнецы" "Слепой и поводырь"

Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно. На первых порах надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие только внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия. Отдельным этапом в работе может стать использование игр, которые помогут ребенку приобрести навыки контроля двигательной активности. Приведенная таблица 2 может стать отправной точкой, одним из примеров работы по подбору игр. Как видно из таблицы, некоторые игры можно применять и при индивидуальной, и при групповой работе.

Таблица 2 Игры на тренировку двух и трех функций

Тренируемые функции	Игры
Внимание и контроль импульсивности	<u>"Кричалки — шепталки — молчалки"</u> <u>"Гвалт"</u>
Внимание и контроль двигательной активности	"Колпак мой треугольный" "Расставь посты" "Замри"
Контроль импульсивности и контроль двигательной активности	"Час тишины и час "можно""
Внимание, контроль импульсивности и контроль двигательной активности	"Слушай команду" "Слушай хлопки" <u>"Морские волны"</u>

Проведя работу по тренировке одной слабой функции и получив результаты, можно подбирать игры на тренировку сразу двух функций. Как уже отмечалось, начинать лучше с индивидуальных форм работы, чтобы ребенок мог четко усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо стараться увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно. Когда же у него появится опыт участия в играх и упражнениях, направленных на развитие сразу двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно переходить к более сложным формам работы по одновременной (в одной и той же игре) отработке всех трех функций.

В таблице 2 приведены названия лишь некоторых игр, направленных на тренировку тех или иных функций. Каждый педагог по своему усмотрению может расширить этот перечень, используя указанные игры как для индивидуальной, так и для групповой работы (в зависимости от этапа и целей занятия).

"Найди отличие" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

"Разговор с руками" (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они

многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно “заключением договора” между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина

“Говори!” (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее: “Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: “Говори!” Давайте потренируемся: “Какое сейчас время года?”

“Кричалки—шепталки—молчалки” (Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — “кричалку” можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — “шепталка” — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.

“Гвалт” (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

"Морские волны" (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога "Штиль" все дети в классе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

"Ласковые лапки"

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

"Броуновское движение"

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

“Передай мяч”

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

“Запрещенное движение”

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры “пять”. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

Рекомендации родителям по проведению игр

Попробуйте в начале игры создать положительное эмоциональное настроение и поддерживать его в течение всего времени взаимодействия с ребенком. Сядьте рядом, не забывайте смотреть друг другу в глаза, искренне удивляться, радоваться, использовать ласковые прикосновения.

Каким должно быть содержание этих игр?

Прежде всего это игры, непосредственно направленные на обогащение эмоциональных ощущений, рассчитанные на то, чтобы рассмешить, удивить, успокоить и т.п.

Например, можно использовать игру "Расскажи стихи руками", когда мама и ребенок по очереди и вместе пытаются различными движениями рук с использованием мимики показать содержание стихотворения. Или игры на согласованность совместных движений типа "Пилка дров", "Насос", "Кузница".

Можно использовать игровые упражнения типа "Попробуй показать, попробуй угадать", главным содержанием которых является изображение различных предметов и действий с ними (например, съесть кислый лимон, тающее мороженое, поднять тяжелый чемодан и др.).

Эти упражнения не только обогатят ребенка разнообразными эмоциональными ощущениями, но и будут способствовать развитию воображения. Очень полезно также совместное сочинение сказок, стихов, рассказов.

Поскольку для гиперактивных детей характерны некоторые нарушения внимания и самоконтроля, важно проводить с ними простые игры на развитие данных функций, например "Лабиринт", "Что изменилось", "Чем похожи, чем непохожи", "Найди "лишнее" и др.

Для упорядочения реакции при восприятии инструкций и развития умений удерживать цель подойдут игры типа "Успевай-ка". Содержание игры сводится к тому, что взрослый договаривается с ребенком о том, что будет, допустим, называть цифры, а тот должен следить и сказать "Стоп", если произнесена условленная цифра, например "7". Можно усложнять правила: "Стоп" говорить только в том случае, если перед цифрой "7" называлась цифра "6". Поддержать интерес ребенка к данной игре можно, заменив слуховой материал на зрительный. По этому же принципу построены игры "Не подражай", "Да" и "Нет" не говорите", "Пол, нос, потолок", в которых предусмотрены правила ограничения некоторых действий ребенка.

Последняя группа рекомендаций, используемая в совместной с детьми деятельности, особенно значима, поскольку помогает снять напряжение как у ребенка, так и у взрослого, приблизить их друг к другу, почувствовать желания и потребности друг друга – одним словом, наладить нормальную эмоционально насыщенную жизнь ребенка в семье.

Пальчиковые игры для гиперактивных детей

Педагог или родитель может начать игры с сообщения о том, что сейчас пальчики детей начнут "превращаться" то в сказочных персонажей, то в забавных зверьков, то в экзотических животных. Затем следует предложить несколько игр, подобных приведенным ниже.

"Многоножки"

Перед началом игры руки находятся на краю парты. По сигналу учителя многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

"Двуножки"

Игра проводится аналогично предыдущей, но в гонках” участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки, между «двуножками» соседей по парте.

“Слоны”

Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные — в «ноги слона». Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

Игры с агрессивными детьми

(Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми)

Подвижные игры

“Обзывалки” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме. Скажите детям следующее: “Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты, ..., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: “А ты, солнышко!” Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

“Два барана” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки “Бе-е-е”. Необходимо соблюдать “технику безопасности”, внимательно следить, чтобы “бараны” не расшибли себе лбы.

“Тух-тиби-дух” (Фопель К., 1998)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

“Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: “Тух-тиби-дух”. Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово “Тух-тиби-дух” сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

“Попроси игрушку” — вербальный вариант (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: “Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать”. Инструкция участнику 2: “Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали”. Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

“Попроси игрушку” — невербальный вариант (Карпова Е. В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: “Когда было легче просить

игрушку (или другой предмет)?”, “Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?” Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

“Прогулка с компасом” (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый (“турист”) и ведущий (“компас”). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

“Зайчики” (Бордиер Г. Л. и др., 1993)

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, ведущий говорит: “Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения”. Кроме упражнения “Зайчики” рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе “Как играть с тревожными детьми”.

“Я вижу...” (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: “Я вижу...” Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

“Толкалки” (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

“Жужа” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

“Жужа” сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. “Жужа” терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет “Жужей”. Взрослый должен следить, чтобы “дразнилки” не были слишком обидными.

“Рубка дров” (Фопель К., 1998)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и “истратить” ее во время игры. Скажите следующее: “Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: “Ха!”” Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

“Головомяч” (Фопель К., 1998)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: “Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате”. Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

“Аэробус” (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по “команде” дает уверенность и спокойствие. “Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу “летать”. Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет “три” они одновременно встанут и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит “полет” по кругу и снова медленно “приземлится” на ковер”. Когда Аэробус “летит”, ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно “запускать” два Аэробуса одновременно.

“Бумажные мячики” (Фопель К., 1998)

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. “Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая

из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: “Приготовились! Внимание! Начали!” Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду “Стоп!”, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию”. Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

“Дракон” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива. Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — “голова”, последний — “хвост”. “Голова” должна дотянуться до “хвоста” и дотронуться до него. “Тело” дракона неразрывно. Как только “голова” схватила “хвост”, она становится “хвостом”. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Игры за партами

“Глаза в глаза” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

“Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: “я грущу”, “мне весело, давай играть”, “я рассержен”, “не хочу ни с кем разговаривать” и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

“Маленькое привидение” (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

“Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук “У”. Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить “У”, если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но

помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить”. Затем педагог хлопает в ладоши: “Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!”

Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе

“Гусеница” (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: игра учит доверию.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. “Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту”. Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение “живой гусеницы”.

“Смена ритмов” (программа “Сообщество”)

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать : раз, два, три, четыре,... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают : раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

“Зайки и слоники” (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

“Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется “Зайки и слоники”. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся” и т.д. Дети показывают.

“Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?” Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. “А что делают зайки, если видят волка?...” Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. “А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...” Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

“Волшебный стул” (Шевцова И.В.)

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени.

Предварительно взрослый должен узнать “историю” имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и “Волшебный стул” — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Игры для тревожных детей

Упражнения на релаксацию и дыхание

“Дрока”

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

“Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!”

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

“Воздушный шарик”

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

“Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

“Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.

“Подарок под елкой”

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

“Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь”.

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

“Дудочка”

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

“Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”

Этюды на расслабление мышц. Приведенные ниже этюды рекомендованы

М.И. Чистяковой в книге “Психогимнастика” и наверное знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных, гиперактивных. Все упражнения даны в модификации.

“Штанга” Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

“Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

“А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

“Сосулька”

Цель: расслабить мышцы рук.

“Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!”

“Шалтай-Болтай” Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

“Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай - Сидел на стене.

Шалтай-Болтай - Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

“Винт”

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

“Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде “Начали” будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!”
Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова “Пляска скоморохов” из оперы “Снегурочка”.

“Насос и мяч”

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

“Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого —

надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. ” Затем играющие меняются ролями.

Приложение №9

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГАМ ПО РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Индивидуальная карта

Медико-психолого-педагогического изучения личности ребенка СДВГ.

1. Ф.И.О. ребенка
2. Дата рождения
3. Домашний адрес, телефон
4. Ф.И.О. матери, год рождения, образование, место работы, должность
5. Ф.И.О. отца, год рождения, образование, место работы, должность
6. Жилищно-бытовые условия семьи
7. Материальные условия
8. Возраст матери при рождении ребенка
9. Состав семьи: полная, нет отца, нет матери, новая семья (подчеркнуть)
10. Профессиональные вредности у отца - нет - есть, какие у матери - нет - есть - какие
11. Вредные привычки у родителей - нет - есть:
 - курение матери во время беременности: нет, да (кол-во сигарет в день)
 - курение матери после рождения ребенка: нет, да (кол-во сигарет в день)
 - употребление алкоголя матерью (до рождения ребенка): да, нет
 - употребление алкоголя отцом (до рождения ребенка) нет, периодически, регулярно (подчеркнуть)
12. Порядковый номер беременности
13. Исходы предыдущих беременностей: рождение здорового ребенка, медицинский аборт, выкидыши, др. (подчеркнуть или дописать)
14. Гинекологические заболевания матери: есть, нет (какие)
15. Хронические заболевания матери: есть, нет (какие)
16. Хронические заболевания отца: есть, нет (какие)

17. Течение первой половины беременности: нормальное, тошнота, рвота, повышение давления, анемия, угроза прерывания беременности, острое заболевание, обострение хронического заболевания, прием лекарств (перечислить)
18. Течение второй половины беременности: нормальное, отеки, бели в моче, повышение артериального давления, нефропатия, анемия, угроза прерывания беременности, госпитализация с целью сохранения беременности, острая вирусная инфекция, обострение хронического заболевания, прием лекарств, оперативное вмешательство под наркозом, нарастание титра антирезусных антител (подчеркнуть)
19. Желанная ли беременность со стороны отца, матери, родственников, проживающих совместно
20. Настоящие роды: в срок, преждевременные, запоздалые (на каком сроке)
21. Течение родов: нормальное, ранее излитие околоплодных вод, быстрое, слабость родовой деятельности, стимуляция, применение вакуумэкстракции, акушерских щипцов или других пособий; кесарево сечение, кровотечение в родах
22. Ребенок закричал сразу, после дополнительных мероприятий:

масса тела _____ гр; длина _____ см ; окруж. головы _____ см

23. Кормить принесли на (какие) _____ сутки
24. Выписали из роддома на (какие) _____ сутки
25. Болел ли ребенок в течение 1-го месяца? Нет, Да (какие заболевания)
26. Были ли отклонения в режиме развития? Да, Нет
27. В каком возрасте начал:

- держать головку
- переворачиваться со спины на живот
- с живота на спину
- сидеть
- ползать
- ходить
- произносить первые слова
- фразы

1. Сон ребенка до 1 года: спокойный, беспокойный
2. Часто ли срыгивал до 1 года? Да, Нет
3. Была ли рвота? Да, Нет

28. Были ли у ребенка судороги? Да, Нет
- если были, то при высокой t? Да, Нет
29. Наблюдалось ли у ребенка в грудном возрасте дрожание ручек или подбородка?
Да, Нет
30. Перечислить травмы головы, если они были
31. Вялый или активный ваш ребенок?
32. Любит ли играть с детьми? Да, Нет
- с игрушками? Да, Нет
 - разбрасывал, ломал или играл? Да, Нет
 - игры подвижные Да, Нет
33. Были ли у ребенка проявления непослушания? Да, Нет
- топал ногами
 - кричал
 - падал на пол
 - добивался своего любым способом
34. Замечаете ли вы у ребенка неловкость движений рук, ног, правой, левой?
В чем она заключается?
35. Правильная ли речь у Вашего ребенка (чистая, не выговаривает звук, звуки, картавит, заикается и др.)
36. Часто ли болеет простудными заболеваниями? Нет, Да
Часто ли болел до 3-х лет? Сколько раз в году?
37. Ваш ребенок правша или левша? Приходилось ли переучивать его на другую руку?
Да, Нет
38. Есть ли среди близких родственников левши? Да, Нет (укажите кто)
39. Видите ли Вы какие-нибудь отклонения в психическом развитии ребенка (хороши ли у него память, речь, настроение) Да, Нет (укажите, что конкретно)
40. Были ли у Ваших близких родственников (тети, дяди, братья, сестры, бабушки, дедушки и т.д.) отклонения. Двигательная неловкость, неуклюжесть, способность рисовать. Речь плавная, быстроговорение, заикание, неправильное произношение, малословие, медленно соображает, плохая память на прочитанное, увиденное. Как учились? Одаренность. Особенности характера: спокойный, взрывчатый, агрессивный, странный.

Особенности воспитания в семье

41. Стиль взаимоотношений в семье

- к кому из родителей ребенок привязан больше?
- формы поощрения действий ребенка
- совместная деятельность родителей и ребенка
- формы наказания ребенка и возраст, с которого применяли:

- угол

- ремень

- лишение прогулок, сладостей, любимой игрушки

- др. 42. Характеристики черт личности ребенка. Подчеркните наиболее выраженные, если равноценно, поставьте “X”, если очень выражено “=”

а) активный, энергичный, а) подавленный, пассивный
быстрый медлительный

б) упорный, уверенный б) мягкий, уступчивый,
в своих силах неуверенный

в) терпеливый, выдержанный, в) нетерпеливый, невыдержанный,
владеющий собой, спокойный беспокойный

г) сосредоточенный, целеустремленный г) несосредоточенный, рассеянный

д) старательный д) неряшливый

е) настойчивый, усидчивый е) переменчивый, неусидчивый

ж) добросовестный ж) легкомысленный

з) храбрый, отважный, стойкий з) боязливый, тревожный, нытик

и) разговорчивый, непосредственный и) молчаливый, скованный

к) дружелюбный к) агрессивный, злой

л) не испытывающий страха л) страх _____

м) др. черты

Информация о развитии ребенка в дошкольном возрасте:

43. В каком возрасте пошел в детский коллектив

44. Как привыкал:

- быстро, трудно
- реакция на разлуку с родителями
- был замкнут, плаксив, чрезмерно подвижен, агрессивен
- любимые занятия, игры
- отношения со сверстниками, взрослыми

Информация о развитии ребенка в младшем школьном возрасте:

45. Пошел в школу:

- с желанием
- без желания (по какой причине не хотел идти в школу)
- тип учебного заведения
- смена школы, класса
- успеваемость по предметам
- участие в общественной жизни школы (кружки, секции)
- особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстниками

46. Что Вы хотели бы дополнительно сказать о своем ребенке?

47. Причина, по которой родители обратились за консультацией к психологу

48. Что хотели бы получить от консультации

Дата проведения консультации “ ____ ” _____ 200_ г.

Ф.И.О. психолога _____

Информация о проделанной работе, рекомендации _____

Подпись психолога _____

Список используемой литературы

1. Максимова А. «Гиперактивность и дефицит внимания у детей – Ростовн/Д.: Феникс, 2006.
2. Стротюк А. Л. «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам». – М.: ТЦ Сфера, 2002.
3. Мамайчук И.И. «Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии». – СПб.: Речь, 2004.
4. Заваденко Н.Н. «Как понять ребёнка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания». – М., 2000.
5. Шевченко Ю.С. «Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом». – М., 1997
6. Слободяник Н.П. «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
7. Акопов Г.В. и др. «Эмоциональная саморегуляция» - Самара.: СамИКП, 2002.
8. Материалы Интернет-сайтов: www.logoburg.com и www.adalin.mospsy.ru