

**ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»**

**Отделение методической помощи**

**Консультация для педагогов-психологов  
«Коррекция детей с синдромом дефицита  
внимания и гиперактивностью»**

**2022 год**

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – одно из самых распространенных психоневрологических расстройств. СДВГ является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем во взаимоотношениях с окружающими, и в результате – заниженной самооценки.

Основные проявления СДВГ включают нарушения внимания (дефицит внимания), признаки импульсивности и гиперактивности. Если признаки гиперактивности обычно уменьшаются сами по себе по мере взросления ребенка, то нарушения внимания, отвлекаемость и импульсивность могут оставаться у него на долгие годы, служа благоприятной почвой для неврозов, социальной дезадаптации.

Настоящие методические рекомендации посвящены проблеме психолого-педагогической коррекции гиперактивности детей, связанной с дефицитом внимания.

Коррекция синдрома дефицита внимания у детей школьного возраста с учетом их гендерных особенностей позволяет организовать коррекционно-реабилитационный процесс.

Психолого-педагогическая коррекционная работа проводится без применения фармакотерапии, но с использованием телесно-ориентированных, арт-терапевтических, нейропсихологических методик для снятия возбуждения.

Для решения задачи коррекции необходимо реализовать единство семьи и учреждения в создании положительного эмоционального фона для ребенка, атмосферу принятия его таким, какой он есть.

### ***Клиническое описание и диагностика синдрома дефицита внимания и гиперактивности***

Синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ) – это расстройство, проявляющееся в дошкольном или раннем школьном

возрасте. Таким детям тяжело контролировать свое поведение и/или концентрировать внимание.

Проявления СДВГ могут быть распределены по трем основным группам симптомов: нарушения внимания, импульсивности гиперактивности. Также значимой (хотя и не входящей в «клинические признаки») является социальная дезадаптация.

Довольно часто гиперактивные дети сообразительны и быстро «схватывают» информацию, обладают неординарными способностями. Исследования (тест Векслера) показали, что по таким показателям, как общая осведомленность и объем простых знаний, дети с гиперактивностью не отличаются от здоровых сверстников, а вот умение строить умозаключения, способность к применению социальных правил и норм, самостоятельность, долговременная слухоречевая память у них сформированы хуже нормы.

Самое существенное состоит в том, что интеллект детей в общем сохраняется, но черты, характеризующие СДВГ: беспокойство, неусидчивость, недостаточная целенаправленность и импульсивность поступков, повышенная возбудимость, – часто сочетаются с трудностями приобретения учебных навыков (чтение, счет, письмо), что ведет к выраженной школьной дезадаптации.

Если говорить о собственно произвольной регуляции поведения гиперактивных детей, то здесь данные неоднозначны: показано, что такие дети испытывают трудности с выработкой стратегии поведения, хуже усваивают инструкции и алгоритмы действий, у них повышено число импульсивных ответов и персевераций (навязчивых повторов) предыдущих действий, их деятельность неустойчива к побочным влияниям. Импульсивность проявляется в неряшливом выполнении заданий (несмотря на усилие все делать правильно), в несдержанности в словах, поступках действиях (например, выкрикивание с места, неспособность

дождаться своей очереди), в неумении проигрывать, излишней настойчивости и отстаивании своих интересов (невзирая на требования взрослого).

Присутствие взрослого не является для детей с СДВГ сдерживающим фактором: они и при взрослых ведут себя так, как остальные дети могут вести себя только в их отсутствии. Зато по способности переключаться с одной программы на другую, способности пользоваться опосредующими звеньями в деятельности («узелок на память») и критичности к результатам своей деятельности гиперактивные ребята не отличаются от нормы.

У гиперактивных детей есть и свои личностные особенности: отсутствие чувства безопасности, склонность к агрессии, нестойкость к стрессу, стремление удовлетворять свои эмоции в мире фантазии, тревожность. Все это, наряду со снижением внимания и познавательных функций, приводит к снижению их адаптивного потенциала. В целом для обсуждаемой группы детей типичен более низкий уровень социальной зрелости, чем бывает в их возрасте: будучи отстающими зачастую в психическом развитии от сверстников, эти дети стремятся руководить, ведут себя агрессивно и требовательно. Импульсивные гиперактивные дети быстро реагируют на запрет или резкое замечание, отвечают резкостью, непослушанием. Попытки сдержать их приводят к действиям по принципу «отпущенной пружины». От этого страдают не только окружающие, но и сам ребенок, который хочет выполнить обещание, но не сдерживает его.

Традиционно СДВГ рассматривают в нашей стране в рамках минимальных мозговых дисфункций. К ним относятся две группы состояний по классификации МКБ-10. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (или гиперкинетическое расстройство) представлен в разделе F9: поведенческие и эмоциональные расстройства детского и подросткового возраста.

В эту же группу минимальных мозговых дисфункций входят нарушения психологического развития (раздел F8), расстройства развития речи, расстройства формирования школьных навыков (дисграфия, дислексия, дискалькулия) и диспраксия развития или статико-локомоторная недостаточность.

Известно (об этом говорят данные лонгитюдных исследований), что симптоматика по мере взросления ослабевает, но продолжает проявляться в подростковом и даже во взрослом возрасте у достаточно большого числа пациентов.

Дополнительную негативную роль могут играть социально-психологические, прежде всего, негативные внутрисемейные.

В результате у ребенка будет страдать формирование высших психических функций, отмечаться отклонения поведения и все те клинические симптомы, которые мы только что рассмотрели.

Если говорить о высших психических функциях, которые страдают при данном состоянии и недостаточно сформированы, это функции управляющие. Они обеспечиваются лобными долями, прежде всего, передними их отделами, префронтальными структурами мозга.

Именно префронтальные структуры отвечают за управляющие функции и поведенческое торможение. Соответственно, пациенты с СДВГ обнаруживают управляющую дисфункцию.

Компоненты управляющих функций. Именно эти аспекты поведения страдают при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью:

- Контроль внимания.
- Торможение, сдерживание, контроль импульсов.
- Планирование и организация.
- Внутренняя речь.
- Рабочая или оперативная память.

➤ Предвидение, прогнозирование, предусмотрительность, которая, безусловно, должна основываться на взгляде в прошлое, ретроспективной оценке прошедших событий и допущенных просчетов.

- Выбор приоритетов.
- Умение распределять время.
- Изменение, пересмотр планов.
- Отделение эмоций от реальных фактов.

В результате влияния этих нейробиологических факторов страдают функции целой мозговой системы контроля внимания и организации поведения. Эта система включает целый ряд областей мозга: ассоциативная кора, подкорковые узлы, зрительный бугор, мозжечок, префронтальная кора.

Ребенка с СДВГ ждут впереди трудные, но не непреодолимые задачи. Для того чтобы потенциал таких детей полностью реализовался, им нужны помощь, руководство и понимание родителей, педагогов-психологов и специально выстроенная система обучения.

На сегодняшний день не вызывает сомнения нейробиологическая природа этого расстройства. Состояние обусловлено задержанным развитием связанных между собой мозговых структур, которые обеспечивают процессы поведенческого торможения, самоконтроля. Они определяются на сегодняшний день как управляющие функции мозга.

Ключевыми симптомами СДВГ являются нарушение внимания, гиперактивность и импульсивность. Наиболее характерные симптомы расстройства формулируются как диагностические его критерии. 9 признаков проявления гиперактивности и импульсивности, 9 признаков нарушения внимания.

Начнем с перечня проявлений гиперактивности, поскольку уже в дошкольном возрасте они бывают выраженными:

- Ребенок постоянно крутится, вертится.

- Не может усидеть на месте, когда это необходимо.
- Для него характерна чрезмерная и бесцельная двигательная активность.

- Он не может тихо, спокойно играть.
- Находится в постоянном движении.
- Отличается болтливостью.
- Гиперактивность всегда сочетается с импульсивностью.
- Отвечает на вопросы, не задумываясь.
- Не может дожидаться своей очереди.
- Мешает другим людям, перебивает их.

Надо сказать, что для СДВГ характерна определенная возрастная динамика. Именно проявления гиперактивности уменьшаются с возрастом, признаки импульсивности сохраняются.

Что касается нарушений внимания, они наиболее очевидными станут тогда, когда ребенка будут готовить к школе или, когда начнется школьное обучение. Буквально с первого класса школы следующие признаки будут очень ярко выражены:

- Не удерживает внимание на деталях, допускает много ошибок.
- С трудом сохраняет внимание при выполнении школьных и других заданий.
- Не слушает обращенную речь.
- Не может придерживаться инструкций, доводить дело до конца.
- Не способен самостоятельно спланировать, организовать выполнение заданий.
- Избегает дел, требующих длительного умственного напряжения.
- Часто теряет свои вещи.
- Легко отвлекается.
- Проявляет забывчивость.

Для того чтобы диагноз был обоснован по МКБ-10, которой мы пользуемся в нашей стране, нам нужно подтвердить не менее 6-ти симптомов невнимательности, 3 признака гиперактивности и 1 – импульсивности.

Есть дополнительные критерии СДВГ. В частности, симптомы должны характеризоваться достаточной продолжительностью, отмечаться постоянно в течение не менее 6-ти месяцев.

Впервые они проявляются до 7-ми лет. Характеризуются постоянством, распространением на все сферы жизни. Соответственно, приводят к существенным признакам дезадаптации не менее чем в двух видах окружающей обстановки: в школе, дома. Это могут быть общественные места, занятия спортом, время досуга. Нарушение достаточно выраженное. Еще один важный критерий - вопрос дифференциального диагноза - должны быть исключены другие расстройства.

Нередко встречаются состояния-имитации. Это 15-20% детей школьного возраста. У них подобные явления могут отмечаться, но причиной их является вовсе не СДВГ, а какие-то другие нарушения или даже вариант нормы - индивидуальные особенности темперамента. В том числе:

- нарушение внимания, периодическая гиперактивность могут присутствовать при тревожных расстройствах (то, что раньше называли неврозами, невротическими реакциями у детей);

- при астеническом синдроме;

- при соматических заболеваниях;

- при последствиях перенесенной черепно-мозговой травмы, нейроинфекции, интоксикации;

- при ряде эндокринных заболеваний, в том числе при патологии щитовидной железы;

- при сенсоневральной тугоухости;
- при ряде форм эпилепсии;
- при синдроме Туретта;
- при широком круге психических расстройств.

Со всеми этими состояниями необходимо проводить дифференциальную диагностику.

### ***Причины синдрома дефицита внимания и гиперактивности***

Причины и механизм развития СДВГ окончательно не раскрыты. В настоящее время исследования этиологии и патогенеза СДВГ ведутся в нескольких перспективных направлениях, собраны интересные научные факты, позволяющие говорить о концепциях формирования СДВГ. В отношении этиологии и патогенеза СДВГ нет единого мнения. Однако заслуживают внимания следующие подходы к формированию синдромальной патологии:

***Генетический*** – базируется на данных генетических исследований, позволивших установить высокую созависимость между клиническими проявлениями СДВГ и рядом генетических аномалий.

***Нейромедиаторный*** – клинические проявления СДВГ обусловлены дисбалансом и нарушениями в функционировании основных медиаторных систем головного мозга (серотониновой, дофаминовой, норадреналиновой).

В качестве неблагоприятных пренатальных и перинатальных внешних факторов, способных повлиять на развитие СДВГ, указывают недоношенность, задержку внутриутробного развития, токсикозы угрозу прерывания беременности на разных сроках, родовые травмы, гипоксию плода, внутриутробные интоксикации и инфекции и др., т.е. по сути, факторы, характеризующиеся выраженным, полиморфным негативным воздействием. В качестве постнатальных воздействий отмечают негативную роль искусственного вскармливания, алиментарной недостаточности, авитаминозов, травм, интоксикаций, особенностей

воспитания и др. Все эти факторы носят заведомо неспецифический характер, что наводит на мысль, что СДВГ может являться одной из неспецифических форм реагирования организма на комплекс внутренних и внешних альтерирующих воздействий.

Также выявлена связь СДВГ с реус-конфликтом, возрастом родителей, аномалиями беременности и родов, недостаточным и избыточным весом при рождении, курением матери, психическими травмами матери в период беременности, приемом некоторых пищевых добавок и другими различными негативными факторами, что подчеркивает неспецифичность СДВГ как патологического состояния.

Важную роль в развитии и течении СДВГ традиционно отводят социально-психологическим факторам, таким как воспитание и психологический климат в семье, бедность, криминальное окружение, психические расстройства у родителей, включая алкоголизм, воспитание в неполной семье и детских учреждениях и другие.

*Дизонтогенетический* – исходит из предположения, что СДВГ - сложная асинхрония развития, обусловленная множеством внутренних и внешних факторов, приводящая к неспецифическим формам реагирования, ассоциированным с психомоторным уровнем реактивности.

Таким образом, можно выделить 4 блока причин происхождения синдрома дефицита внимания с гиперактивностью:

- генетические (наследственная предрасположенность);
- биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, родовые травмы);
- социально-психологические (микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неправильная линия воспитания);
- влияние окружающей среды.

*Семья ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности*

Семьи детей с СДВГ требуют активного участия со стороны специалистов, занимающихся семейной и поведенческой терапией.

Присутствие в семье гиперактивного ребенка приводит к семейным конфликтам, пограничным психическим расстройствам у родителей и других детей в семье, что формирует своего рода «порочный круг» и, в свою очередь, негативно сказывается на состоянии ребенка с СДВГ. В семьях, где воспитываются дети с СДВГ, значительно выше число разводов, семейных конфликтов, случаев жестокого обращения с детьми.

Родители «такого» ребенка обычно испытывают целую гамму противоречивых чувств: недоверие, гнев, разочарование, стыд, чувство вины, ощущение несправедливости и чувство озлобленности (все враги). Они особенно чувствительны и ранимы. Ведь очень часто их чувство собственного достоинства, доверие и одобрение со стороны окружающих ставятся под удар или сомнение.

Кроме того, родители беспокойного ребенка часто бывают расстроены и шокированы его поведением и поэтому, «измученные» как в эмоциональном, так и физическом плане, разучиваются наслаждаться своим ребенком. Они страдают от того что, они одиноки в своей проблеме.

Большинство родителей незнакомы с медицинскими терминами, состояниями и лекарствами. Не информированность их пугает. Им необходимо время, чтобы свыкнуться со всем этим.

### ***Возможные причины, вызывающие внутриличностные конфликты у родителей***

Разберем наиболее распространенные внутренние психологические причины родителей, из-за которых переносить ребенка становится особенно трудно.

Во-первых, общая неудовлетворенность жизнью, недовольство тем, как все сложилось: недовольство браком, работой, тем, «что имею» (все просто отвратительно), да еще и ребенок «не такой как надо».

Вся жизнь матери заполнена заботами о ребенке: учеба, занятия, здоровье, друзья, его личная жизнь, наконец. Внутри мамы – пустое ничем незаполненное безвоздушное пространство. Симптом или синдром ребенка такое поведение оправдывает, придает ему благородный смысл. Удивительно, но иногда матери бывает «выгодно», чтобы ребенок не справлялся, болел, оставался зависимым. Такие мамы часто говорят: «Я ведь полностью всю себя ему отдаю, а он все равно такой!».

Так же одной из серьезных причин неудовлетворенности является незрелость родителей. Это значит, что основными их жизненными установками и приоритетами для ребенка являются: «отлично учиться в школе», «поступить в хороший институт», «сделать карьеру», «добиться положения», «иметь высокооплачиваемую работу» и т. п. СДВГ – серьезная помеха в реализации подобных установок.

Еще одна причина: авторитарный характер женщины в сочетании с недостаточным влиянием мужчины в воспитании. В результате у мамы возникает неудовлетворенность браком, и она возлагает надежды на ребенка вследствие того, что ее ожидания относительно брака не оправдались. Но ребенок с СДВГ не оправдывает такие ожидания.

Собственно, повышенная тревожность матери – еще одна причина для возникновения внутриличностных конфликтов. Установки типа: «Если ребенок не будет таким, каким я его себе представляю, он не приспособится к жизни» или «СДВГ ребенка опасен для его будущего», – блокируют самостоятельность ребенка, отрицают хорошее в нем. Для такой мамы его хорошего (собственно ребенка) недостаточно, и вообще не имеет значения. А из-за повышенной тревожности – прямая дорога к гиперопеке. У такого поведения матери может быть, как минимум два объяснения: либо она боится одиночества и стремится «привязать» к себе ребенка, сделать зависимым от себя, либо у мамы гипертрофированная потребность в принятии окружающими, в соответствии с социальными нормами.

Потребность в комфортном существовании, в избавлении от проблем идет вразрез с понятием «ребенок с СДВГ». В понимании таких родителей ребенок должен вести себя так, чтобы они могли «не напрягаться», а спокойно радоваться жизни. СДВГ воспринимается как несовместимый с полноценной жизнью дефект, воздействие его хочется свести к нулю.

Попытки компенсировать неудавшуюся собственную жизнь успехами ребенка (из серии про нарциссическое расширение) возникают, когда родители не смогли добиться того, о чем мечтали. Они склонны возлагать на ребенка неоправданно высокие надежды. Фиксация на его достижениях, стремление «развивать», желание, чтоб ребенок демонстрировал успехи, был лучше всех – именно так проявляется нереализованная потребность в достижении. Понятно, что СДВГ – высокая стена, мешающая реализации подобных планов.

Постепенное осознание этих внутренних проблем (в сотрудничестве с гештальт-терапевтом), принятие на себя ответственности за них, а тем более попытка что-то менять в связи с этим – точно непросто. Что-то вроде бы набивший оскомину, но неизбежный личностный рост или терапию в духе гештальта.

Там, где появляются дети с СДВГ (или без «Г»), внутрисемейные конфликты обостряются. Эти детки – проявитель и катализатор личностных проблем родителей. Дети вообще, и СДВГ-шки в частности, точно отражают состояние семейной жизни родителей.

Таким образом, пожалуй, самым важным для семей, где есть ребенок с СДВГ, является объяснить родителям, что подобное поведение их детей не является результатом неправильного воспитания. Родители вместе с детьми должны начать усердную ежедневную работу, медленно, но верно побеждая болезнь.

***Основные подходы к проблеме адаптации и социализации детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности***

Основные позиции, на которые должны опираться специалисты учреждений, когда речь идет о реабилитации и социальной адаптации несовершеннолетних с СДВГ.

***В области обучения:***

- формировать устойчивую мотивацию к учению как жизненно важному процессу;
- обеспечивать стандарты образования по уровням;
- формировать общие адаптационные (общеучебные) знания, умения, навыки;
- поддерживать и развивать познавательную самостоятельность школьников.

***В области воспитания:***

- осуществлять лично-ориентированный подход в процессе социально-психологической помощи;
- развивать культурную, нравственную, волевою и эстетическую сферы личности;
- обеспечивать условия для максимальной самореализации;
- формировать веру в себя;
- создавать среду, формирующую потребность в самосовершенствовании.

***В области психического развития:***

- развивать индивидуальные способности;
- формировать доминанту самосовершенствования личности;
- формировать умения самоуправления, саморегуляции;
- осуществлять программы социально-психологической адаптации.

***В области социализации:***

- формировать адекватное отношение личности к себе (самооценка, самоуважение, достоинство, честь, совесть) и к миру (гуманистическое, демократическое, диалектическое, экологическое мышление);

- осуществлять деятельностный подход в организации жизнедеятельности подростков, формировать социальную активность;
- формировать интегративное качество самостоятельности личности, готовить к социальной автономности;
- обучать умениям взаимодействия в коллективе: общению, ответственности, дисциплинированности, самоуправлению и саморегуляции;
- готовить обучающихся к профессиональной адаптации;
- формировать бережное отношение к истории и культуре, уважение к государственным символам и законам государства, толерантности, социальной и профессиональной активности, доминирование мотивов общественного долга и служения.

***Создание специальных условий для получения дошкольного образования обучающимися с синдромом дефицита внимания и гиперактивности***

Схема психодиагностического исследования детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью 4-5-ти лет:

Установление гиперактивности детей с помощью включенного наблюдения по методике В.Д. Небылицина на определение формально динамических особенностей активности детей:

а) активность в двигательной сфере — временные замеры в течение 60 минут на прогулке в пассивном сидении, в ходьбе, беге в течение трех дней;

б) активность в общении мальчиков и девочек со сверстниками во время свободных игр с регистрацией количества контактов, по инициативе наблюдаемого в течение трех дней;

Определение длительности засыпания ребенка во время дневного сна в течение трех дней.

Изучение эмоциональной сферы мальчиков и девочек по методике М. Люшера.

Изучение типов негармонического семейного воспитания:

а) анкетирование;

б) наблюдения;

в) проективный рисуночный тест «Моя семья»;

г) опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ).

### ***Психологическая коррекция мальчиков и девочек 4-5-ти лет с СДВГ***

Оптимальный возраст для постановки диагноза СДВ – 4-5-ти лет, когда уже можно объективизировать наличие расстройства внимания.

Чем раньше будет выявлен СДВГ и начнется его коррекция, тем лучше. Своевременно принятые меры помогут ребенку в трудовой и социальной деятельности (в учебе и поведении в школе, дома, с окружающими), а также помогут сохранить его самооценку. Диагноз могут поставить только специалисты: психиатр или невролог (психоневролог). В процессе диагностики обычно используются опросники родителей и педагогов, наблюдение, тестирование, медицинские проверки и т. д. В дошкольном возрасте СДВГ чаще встречается у мальчиков. Одной из возможных причин считают, что обычно девочки менее гиперактивны, чем мальчики, следовательно, у них может больше встречаться дефицит внимания без гиперактивности – тип СДВГ, который труднее выявить.

У детей с СДВГ отмечают некоторые поведенческие особенности: беспокойство (69,7%), невротические привычки (69,7%), нарушения сна (46,3%), аппетита (35,9%), тики, назойливые движения, двигательная активность и неловкость и т. д.

Деадаптирующие особенности поведения таких детей свидетельствуют о недостаточно сформированных регулятивных

механизмах психики, и, прежде всего, самоконтроля как важнейшего условия и необходимого звена в генезисе произвольных форм поведения.

Таким образом, задачи коррекционной работы детей с СДВ в возрасте 4-5-ти лет:

Достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации и развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Научить ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков.

Научить детей приемам мышечной релаксации.

Научить воспитанников элементарным навыкам физической культуры.

Научить ребят умению жить согласно установленным режимным моментам в дошкольном учреждении и в домашних условиях.

Прогрессирующая мышечная релаксация.

**Релаксация** – это произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Исходя из того, что умения по саморегуляции вырабатываются в результате длительных тренировок, психолог учит детей поочередно напрягать и расслаблять мышцы тела на занятиях в течение 20 дней по 15 минут с перерывом в один месяц в течение года.

Необходимо научить детей, напрягая и затем расслабляя мышцы, сравнивать и сопоставлять состояние мышечной активности и релаксации. Эта работа психолога предусматривает обучение ребят с элементами соревновательности выполнению упражнений сознательно, расслабляя в

начале нижние части тела и постепенно доходя до мышц лица; обучение детей элементарным навыкам самоконтроля. Во время тренировки учить их, подражая образцу, управлять своим телом. Психолог должен быть эталоном, образцом для подражания.

Данная коррекционная работа предполагает обучение мальчиков и девочек релаксации всего тела, сон под спокойную классическую музыку и монотонные, однообразные шумы природы (шум морского прибоя, шум дождя), пение птиц.

Для снятия мышечного напряжения можно также использовать успокоительный массаж, поглаживание ребенка по спине, в области воротниковой зоны; если в дошкольном учреждении есть бассейн, то необходимо использовать специальные упражнения при плавании до организации дневного сна.

Поглаживание влияет на весь организм в целом, является успокаивающим и антистрессовым методом телесной терапии.

К этой работе привлекаются и родители, которые организуют подобную работу после консультации психолога дома.

### ***Социальная адаптация мальчиков и девочек с СДВГ***

Важным разделом коррекционной программы гиперактивных детей 4-5-ти лет является их социальная адаптация. Необходимо предусмотреть изменение окружающей среды, оказывающей влияние на развитие гиперактивного ребенка, изменение стиля общения в образовательных учреждениях и в домашних условиях. Главной задачей этого направления коррекционной работы является создание специально разработанного режима дня для семейного воспитания гиперактивного ребенка. Режим дня в семье в выходные дни должен быть приближен к режиму дня в дошкольном учреждении: утренняя гимнастика, завтрак, прогулка, дневной сон, спокойные игры, полдник, вечерняя прогулка (посещение культурно-оздоровительных учреждений), чтение, купание в ванне. В учреждениях

необходимо создать условия для активного вовлечения мальчиков и девочек в ситуации позитивного общения, активного участия в праздниках, развлечениях для создания положительного эмоционального состояния.

***Основные цели социальной адаптации:***

Научить мальчиков и девочек изменять свое поведение, согласно условиям жизнедеятельности.

Научить детей 4-5-ти лет участию в совместной деятельности.

Научить ребят нормам межличностных коммуникаций со сверстниками и взрослыми.

Для снижения неблагоприятных психосоциальных факторов в окружении ребенка и создания благоприятных условий для его развития в семье родителям мы рекомендуем:

– Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку (спокойная и уверенная позиция, построение доверительных и взаимопонимающих отношений, избегание слов «нет» и «нельзя», авторитарности и директивных указаний и пр.).

– Изменение психологического климата в семье (совместный досуг с ребенком, отсутствие или минимум ссор между родителями и пр.).

– Организация режима дня и места занятий.

– Специальная поведенческая программа, предусматривающая преобладание позитивных методов воспитания.

Каждый из этих пунктов имеет большое значение в комплексной коррекции синдрома. Надо помнить о том, что дети с СДВГ малочувствительны к выговорам и наказаниям, но легко отвечают на малейшую похвалу.

Для активного вовлечения родителей в коррекционную работу гиперактивными детьми им предлагаются разработанные психологом пособия, где есть форма дневников наблюдений за поведением ребенка, описание тренинговых упражнений релаксации по Э. Джейкобсону.

Организуя совместную деятельность ребенка с родителями в учреждении по коррекции гиперактивных мальчиков и девочек, психолог предлагает осуществлять контроль над их действиями, дает позитивную оценку, подкрепляя хотя бы малые усилия ребенка выполнять задания. Вовремя помогает, поддерживает без окриков, без одергивания; создает в дошкольном учреждении и в семье атмосферу принятия ребенка таким, какой он есть, т. е. спокойную, доброжелательную атмосферу; по-доброму, но настойчиво приучая ребенка доводить начатое дело до конца, выполнять режим дня, не допуская перевозбуждения перед сном.

***Схема психодиагностического исследования детей синдромом дефицита внимания и гиперактивностью 6-7-ми лет***

Установление гиперактивности детей с помощью включенного наблюдения по методике В.Д. Небылицина на определение формально-динамических особенностей активности детей:

а) активность в двигательной сфере – временные замеры в течение 60 минут на прогулке в пассивном сидении, в ходьбе, беге в течение трех дней;

б) активность в общении ребят со сверстниками во время свободных игр с регистрацией количества контактов, по инициативе наблюдаемого в течение трех дней.

Определение длительности засыпания ребенка во время ночного сна течение трех дней.

Выявление синдрома дефицита внимания с использованием экспериментально-психологических методик:

а) теста Бурдона в модификации Тулуз-Пьерона на определение устойчивости внимания;

б) субтеста Векслера «Кодирование»;

в) нестандартизированных, невербальных, изолированных методик Н.Ф. Добрынина, С.Д. Забрамной на определение устойчивости, сосредоточенности, объема, распределения, переключения внимания.

Определение дефицита внимания с помощью методики Равена.

Изучение типов негармонического семейного воспитания:

а) анкетирование;

б) наблюдения;

в) проективный рисуночный тест «Моя семья».

г) опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ)

Определение уровня эмоционально-волевой сферы с помощью методики М. Люшера.

### ***Особенности общения дошкольников со сверстниками***

В психологической науке установлено, что коммуникативная деятельность зарождается и наиболее интенсивно развивается в детском возрасте. С самого рождения ребенок живет среди людей и вступает с ними различные отношения.

В этом возрасте в жизни ребенка все большее место начинают занимать другие дети. Если в конце раннего возраста потребность в общении со сверстниками только оформляется, то у дошкольника она уже становится одной из главных. И к четырем-пяти годам ребенок точно знает, что ему нужны другие дети, и явно предпочитает их общество.

Общение дошкольников со сверстниками имеет ряд существенных особенностей, качественно отличающих его от общения с взрослыми.

Общение со сверстниками становится все более и более привлекательным для старшего дошкольника, поскольку именно этот период сенситивен для формирования ситуативно-деловой формы общения с другими людьми.

Отношения же со сверстниками, да и взрослыми у детей с СДВГ складываются непросто. Очень часто их не понимают и не принимают. Они же в свою очередь докучают своим поведением другим людям. Враждебных чувств к ним никто не испытывает, с ними просто никто не хочет иметь дело. Ребенок с СДВГ всегда будет отличаться своими особенностями, даже когда станет взрослым. Тем не менее, у него есть хорошие шансы наладить отношения с другими людьми. Прежде всего, ребенок должен начать осознавать, что он делает не так, и научиться себя контролировать.

Говоря об отношениях гиперактивного ребенка с родителями, можно сказать лишь то, что они нарушены. Ребенок с СДВГ чаще всего не соответствует ожиданиям родителей, а принимать его таким, какой он есть, не все умеют. Родители и родственники просто не знают, что с ним делать.

Ребенок знает, что его поведением недовольны, чувствует себя отвергнутым, терпит постоянные неудачи в выполнении поставленных перед ним задач и в общении с близкими людьми. Отношение к нему формируется, как к неполноценному. По этой причине, помноженной на эндогенную основу, у ребенка начинаются протестные реакции. Однако он чувствует свою особость и хочет, чтобы его понимали и общались с ним.

Дефицит внимания и импульсивное бездумное поведение также приводит к неудачам во время игр. Любая игра требует соблюдения определенных правил, по меньшей мере, каких-то заранее известных условий. Это приводит к неконтролируемым эмоциональным разрядам и агрессивным аффективным действиям.

Постоянно отвлекаясь, что-то не учитывая в игре, ребенок с СДВГ терпит неудачу за неудачей в усвоении очень важных жизненных навыков. Он при этом начинает отвергаться сверстниками, что окончательно перекрывает ему дорогу к нормальной социальной адаптации.

Чрезмерная двигательная активность может сочетаться деструктивным поведением. В таких случаях ребенок с СДВГ провоцирует других детей на нарушение дисциплины. Он стремится получить свои яркие впечатления, так необходимые ему для нормального функционирования и которые он никак не может получить сидя спокойно и выполняя инструкции педагога. Все это приводит к неконтролируемым эмоциональным разрядам и агрессивным аффективным действиям.

Некоторые из детей, готовые принять ребенка с СДВГ за ведомого в таких мероприятиях, подражают ему. Очень часто ребенок с СДВГ плохо себя ведет и не обращает внимания на окружающих. Он невнимателен к другим людям по своей природе. Гиперактивный ребенок может просто не понимать, что приятно другому человеку, а что неприятно, и быть безразличным к переживаниям других людей.

Различные эмоциональные нарушения у ребенка с СДВГ – это не редкость. Он отстает в эмоциональном развитии и медленно взрослеет. Это проявляется вспыльчивостью, раздражительностью, несдержанностью.

Дети с СДВГ очень часто отстают в психоэмоциональном развитии, но они, как правило, стремятся руководить другими детьми. Это также одна из причин плохих отношений со сверстниками.

Из-за невнимательности и отставания в психоэмоциональном развитии понимание других людей и их переживаний может занять долгий период времени. Отношения этих детей со сверстниками и со старшими по возрасту.

Нередко отличаются несоблюдением дистанции, недостаточной осторожностью и сдержанностью. Например, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Они часто обижаются, но при этом недолго переживают по этому поводу, складывается впечатление, что с него все «как с гуся вода». О таких детях говорят, как о бесчувственных, а иногда и жестоких. Данный факт можно объяснить тем, что на

нейрофизиологическом уровне у детей с СДВГ снижен болевой порог, т. е. они менее чувствительны к боли, чем их сверстники.

В итоге из-за их якобы эмоциональной черствости им трудно устанавливать дружеские отношения.

При социометрических исследованиях дети с СДВГ очень часто получают от своих сверстников отрицательную оценку. Про них говорят, что они «не умеют играть», «ведут себя странно», «мешают».

***Вопросы адаптации и социализации обучающихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности 7-11-ти лет. Создание специальных условий получения начального общего образования обучающимися с синдромом дефицита внимания и гиперактивности***

Наибольшие трудности дети с СДВГ испытывают в процессе обучения. Это обусловлено самим характером СДВГ, препятствующим усвоению учебного материала и приобретению школьных навыков. В связи с этим педагог-психолог неминуемо становится одним из специалистов, вовлеченных в оказание помощи детям с СДВГ. В целом методы педагогической коррекции не являются абсолютно специфическими для СДВГ. Они широко используются педагогами в повседневной работе и направлены на эффективную организацию коррекционно-реабилитационного процесса.

Дети и подростки с СДВГ очень забывчивы и рассеяны даже в самых обыденных вещах. Они легко ранимы, быстро впадают в скуку и очень часто «витают в облаках». Им трудно организовать свой досуг или выполнение уроков.

Конечно же, все дети большие непоседы и часто ведут себя именно так, особенно, если сильно взволнованы или чем-то увлечены. Однако разница в том, что у детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности эти симптомы выражены ярче, чем у их сверстников. Такое поведение является для них нормой и проявляется постоянно на

протяжении длительного периода (иногда на протяжении всей жизни ребенка). Оно относится ко всем сферам их жизни – будь то школа, семья или общение с друзьями.

А еще дети с СДВГ очень переживают из-за своей болезни. Переживают из-за того, что отличаются от сверстников, из-за того, что окружающие не понимают их. Даже очень стараясь, они не могут справиться со своей болезнью самостоятельно, не могут контролировать свое поведение – поэтому часто впадают в депрессию.

И в последнее время многие учителя считают, что СДВГ – это модный надуманный диагноз, а на самом деле дети просто невоспитанные. С другой стороны, и родители часто называют диагнозом «СДВГ» совершенно другие вещи. Бывает, что учителя жалуются, что такой ребенок хамит на уроке или дерется, или агрессивен, хотя ни хамство, ни агрессивность не имеют прямого отношения к СДВГ.

В результате всего этого у ребенка формируется замкнутый круг проблем: он демонстрирует плохое поведение – в ответ на это школа и семья ужесточают дисциплину, внедряют какие-то репрессии. Все это не помогает решить проблему, потому что, если ребенка лишат обеда, прогулки, гаджетов, общения с детьми и посадить его делать уроки с утра до вечера, это все равно не научит его создавать алгоритмы и не разовьет способности к организации планирования. Это вызовет естественное чувство протеста или чувство «я плохой», то есть ответом становится агрессия – поведение ребенка закономерным образом ухудшается, учеба тоже.

Все эти меры заставляют его вести себя хуже, что приводит к ухудшению успеваемости и поведения, а это, в свою очередь, вызывает следующий виток «закручивания гаек», что вызывает очередной снова протест ребенка, и так до бесконечности.

СДВГ – это не приговор! Очень многие дети и подростки, больные СДВГ, талантливы, креативны, обладают хорошим чувством юмора, развитым воображением. Они удивительные, они живут только сегодняшним днем! Они отличаются от нас и, как мотыльки, летящие на огонь, способны без раздумий решиться на такие поступки, на какие мы, «думающие», «анализирующие», никогда не решились бы. Они фонтанируют идеями, которые могут казаться странными. Но, может быть, при правильном восприятии эти идеи могли бы лечь в основу важных изобретений.

А удивительный внутренний мир детей и подростков с СДВГ вполне мог бы найти свое отражение в новых фантастических направлениях искусства, живописи, литературы.

У многих детей с СДВГ развитие навыков социального взаимодействия запаздывает по сравнению со сверстниками. Без специальных корректирующих занятий дефицит навыков социального взаимодействия сохраняется даже тогда, когда полностью восстанавливаются когнитивные функции и академическая успеваемость.

***Вопросы адаптации и социализации обучающихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности 11-15-ти лет.***

***Создание специальных условий получения основного общего образования обучающимися с синдромом дефицита внимания и гиперактивности***

Проявления СДВГ в большинстве случаев постепенно ослабевают и часто совсем исчезают в подростковом возрасте, но к настоящему времени накоплено значительное количество наблюдений, что симптоматика СДВГ сохраняется у подростков и даже взрослых. Ряд исследователей утверждают, что у 50-80% детей, страдающих СДВГ, симптоматика сохраняется и в подростковом возрасте. Другие отмечают значительную редукцию симптомов СДВГ, но в то же время указывают, что

распространенность СДВГ во взрослой популяции колеблется в диапазоне 1-6%.

Как у подростков, так и у взрослых с СДВГ часто встречаются характерные когнитивные нарушения, в первую очередь – нарушения организации, программирования и контроля мышления и деятельности.

Для подростков 11-15-ти лет с СДВГ характерны нарушения социального функционирования, проявляющиеся, в первую очередь, на микросоциальном уровне, в рамках ближайшего окружения: в семье, школе, в среде сверстников, на работе.

Далее гиперактивные подростки живут «здесь и сейчас», у них плохо предвидением и планированием будущего. Такому ребенку совершенно бесполезно объяснять, что, если он не сделает домашнее задание, то в конце четверти у него будет двойка, в конце года будет двойка, он не сдаст ЕГЭ и станет дворником.

Еще гиперактивным детям очень тяжело дается переключение. Они не в состоянии переключиться с того, что они делают сейчас, на что-то другое, особенно если то, что сейчас – очень привлекательное действие. Например, если они играют в компьютерную игру, и тут вдруг приходит мама и требует немедленно выключить, а то и просто выдергивает провод из розетки, у ребенка начинается истерика, с которой очень тяжело справиться, хотя на самом деле следовало бы прийти минут за 15 до окончания времени, предупредить, что, мол, у тебя осталось 15 минут, вот таймер или песочные часы, потом прийти за 10 минут и напомнить, что надо сохранить игру, потому что надо заканчивать, потом за 5, 4, 3, 2, 1...

В школе гиперактивный ребенок избыточно подвижен и постоянно отвлекается на уроке. Ребенка с СДВГ часто объявляют агрессивным, потому что типичная ситуация – когда его потыкали сзади пальца, и он выдает первую реакцию на опасность: разворачивается и бьет.

Как правило, это не агрессия – это преувеличенная реакция на внезапность. Обычно эти дети не агрессивны, но у них есть серьезные эмоциональные проблемы: поскольку ребенок не умеет управлять собой, он не умеет управлять своими эмоциями.

Часто он – жертва для школьной травли, его очень легко троллить, потому что его обзываешь, а он приходит в ярость и кидается в погоню, не в силах совладать ни с весельем, ни со слезами, не умеет справляться с неудачами и устраивает истерики, когда они случаются, поэтому дети довольно скоро начинают считать его немного ненормальным.

Ему тяжело выстроить на уроке собственную программу поведения. Типичная ситуация: «Почему ты ничего не делаешь?» – а он смотрит на задачу и не знает, с какой стороны ее начинать решать, и при этом у него еще потекла ручка, весь портфель заляпан, сосед по парте не дает салфетку вытереть, и он сидит полностью парализованный и не знает, за что хвататься. Естественно, ему очень трудно готовиться к экзаменам и контрольным, потому что для этого нужна многомесячная сложная программа подготовки, а такой ребенок даже не может запланировать, как он будет решать пример в двенадцать действий – на пятом действии он уже забудет, что и зачем делал.

Гиперактивному ребенку очень трудно соблюдать временные ограничения. Он может построить целый мир в воображении, но это никак не приближает его к решению задачи, время утекает, и к середине отведенного времени он начинает вдруг задумываться, что задача не решена, пытается сконцентрироваться и выработать какую-то программу решения, делает две-три безуспешных попытки решить задачу хаотичным способом, а она все не решается, поэтому в последнюю отведенную четверть времени он паникует, а когда приходит конец, устраивает истерику.

На этих детей очень плохо действуют самостоятельные задания с ограничением по времени – сами они ничего не сделают, надо специально индивидуально заниматься с ними алгоритмами. Но учитель не в состоянии сидеть с каждым из таких учеников, а им нужна именно такая помощь: с распределением времени, выстраиванием программы поведения, с обучением пониманию их собственных целей и задач.

Все это считается педагогической запущенностью: родители не научили ребенка, как себя вести, поэтому школа требует от родителей, чтобы они ужесточили дисциплинарные меры, больше пороли, больше любили, больше с ним занимались.

Проблема в том, что ребенка изначально наказывают за те ситуации, в которых ему надо помогать, а не наказывать.

Гиперактивному ребенку нужна помощь в следующих направлениях: работа с мотивацией, борьба с хаосом, контроль активности, обучение удержанию внимания, помощь в социализации.

## Приложение 1.

### Направления психологической диагностики детей с СДВГ.

Цель психодиагностического этапа состоит в выявлении особенностей когнитивных функций и познавательной деятельности, личности и поведения детей с СДВГ.

1. Изучение свойств внимания проводится с целью выявления особенностей свойств внимания и определения среди них ведущих мишеней последующей работы.

| № п/п | Название методик               | Исследуемое свойство внимания                          |
|-------|--------------------------------|--|
| 1.    | Корректирующая проба Бурдона   | Концентрация и устойчивость внимания                   |
| 2.    | Таблица Шульце                 | Объем, переключение, распределение внимания            |
| 3.    | Устойчивость внимания по Риссу | Врабатываемость, истощаемость и устойчивость внимания. |

2. Изучение иных когнитивных процессов проводится с целью изучения особенностей памяти и мышления.

| № п/п | Название методики                               | Исследуемый феномен   |
|-------|---|---|
| 1.    | Зрительная произвольная и непроизвольная память | Преобладание произвольных (непроизвольных) процессов, объем зрительной памяти                 |
| 2.    | 10 слов Лурия                                   | Продуктивность кратковременной и долговременной памяти, динамика умственной работоспособности |
| 3.    | Что лишнее?                                     | Процессы обобщения и классификации, наглядно-образное   |

|    |              |   |
|----|--------------|---|
|    |              | мышление  |
| 4. | Кубики Косса | Процессы анализа, синтеза, оптико-пространственный гнозис, зрительно-моторная координация |

3. Изучение личностных особенностей проводится с целью определения самоотношения, потребностно-мотивационной сферы, выраженности тревожности, эмоциональных особенностей.

| № п/п | Название методики        | Изучаемый феномен  |
|-------|--------------------------|--|
| 1.    | Тест Дембо-Рубинштейн    | Самооценка, уровень притязаний   |
| 2.    | Тест Т. Куна «Кто Я?»    | Самооценка, самоидентификация  |
| 3.    | Тест детской апперцепции | Мотивы, потребности, страхи, отношения с родителями, сиблингами, личностные особенностями  |
| 4.    | Тест Рене Желя           | Любознательность, конфликтность, стремление к одиночеству, реакция на фрустрацию, склонность к лидерству, общительность                          |
| 5.    | «Кактус»                 | Самооценка, тревожность, агрессия, оптимизм (пессимизм), интровертированность (экстровентированность), демонстративность, склонность к лидерству |
| 6.    | Тест Лускановой          | Мотивация к школьному обучению   |

4. Изучение поведения проводится с целью изучения преобладающих

его особенностей у детей с СДВГ. Для этой цели наиболее целесообразно использование методов наблюдения, беседы и анкетирования.

Полученные в ходе психодиагностики данные закономерно ложатся в основу разработки и реализации как программы сопровождения развития ребёнка в целом (с разработкой рекомендаций для педагогов и родителей), так и для разработки программ психологической коррекции.

Цель коррекционного этапа состоит в реализации психологических коррекционных программ, которые должны быть скомпонованы в соответствии с выявленными ведущими патологическими проявлениями психической деятельности ребёнка.

**Игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию  
внимания и памяти.**

**Упражнение «Светофор и машины»**

*Цель:* развитие слухового внимания и наблюдательности.

*Ход.* Психолог просит детей рассказать о светофоре, как он работает, правила перехода улицы. Затем психолог говорит детям, что сейчас они будут не пешеходами, а машинами. На красный сигнал машины стоят, на жёлтый – заводят мотор, на зелёный – едут. Психолог произносит цвета, в зависимости от названного цвета, дети «едут», «стоят» или «заводят мотор».

**Упражнение «Летает – не летает»**

*Цель:* развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений.

*Ход.* Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

**Упражнение «Съедобное – несъедобное»**

*Цель:* развитие переключения внимания.

*Ход.* Психолог по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.

**Упражнение «Самый внимательный»**

*Цель:* развитие зрительного внимания, памяти.

*Ход.* Участники должны встать полукругом и определить

водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди.

### **Упражнение «Дотронься до...»**

**Цель:** развитие слухового внимания, навыков саморегуляции

**Ход.** Дети сидят на стульях в ряд. Психолог произносит команду «Дотроньтесь до красного цвета!», «Дотроньтесь до куклы!». Дети должны найти предмет красного цвета и дотронуться до него. Игра повторяется несколько раз, психолог называет разные цвета и предметы.

При проведении этой игры внимание уделяется также и межличностному общению детей. Называемый предмет может быть в единственном количестве, и очень важно проследить, чтобы дети (особенно сСДВГ) вели себя уважительно по отношению к другим участникам игры.

### **Игра «В магазине зеркал»**

**Цель:** развитие памяти, внимания.

**Описание.** Взрослый (а затем ребёнок) показывает движения, которые заним в точности должны повторять все игроки.

**Инструкция:** «Сейчас я расскажу вам историю про обезьянку. Представьте себе, что вы попали в магазин, где стоит много больших зеркал. Туда вошёл человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки в ответ состроили ей точно такие же рожицы. Она погрозит им кулаком, и ей из зеркал погрозили. Она топнула ногой, и все обезьянки топнули. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения. Начинаем играть. Я буду обезьянкой, а вы — зеркалами».

**Примечание.** На этапе освоения игры роль обезьянки выполняет взрослый. Затем дети получают роль обезьянки. При этом необходимо

следить, чтобы со временем каждый ребенок мог выполнить эту роль. Прекращать игру необходимо на пике интереса детей, не допуская пресыщения, перехода в баловство. Из игры могут выбыва­ть те «зеркала», которые часто ошибаются (это повышает мотивацию к игре).

### **Игра «Запретное движение»**

**Цель:** развитие произвольного внимания, памяти

**Ход.** 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 запрещённое движение, выходит из игры.

### **Игра «Вороны и воробьи»**

**Цель:** развитие внимания.

**Описание.** Играющие делятся на две команды. Каждый ребенок по указанию взрослого выполняет различные движения на месте (присесть, руки вверх, в стороны, руки прижать к груди...). В зависимости от команды взрослого — «во-ро-ны» или «во-ро-бьи» — все игроки устремляются к соответствующим предметам (кубикам, мячам). Предметы достаются внимательным и быстрым. По окончании 2-3 таких игр подсчитываются очки, и объявляется команда-победительница.

**Инструкция:** «Хотите узнать, кто из вас ловкий и внимательный? Тогда поиграем в одну игру, которая называется «Воробьи и вороны».

Сейчас мы разделимся на две команды и каждый из вас запомнит, в какую команду он попал. Справа от вас разложены кубики («вороны»), слева — маленькие мячи («воробьи»). По моему указанию вы будете выполнять различные движения на месте (присесть, руки в стороны, вверх и т.п.). Когда услышите слово «во-ро-ны», то на слог «ны» вы все должны успеть схватить по кубику, а при произнесении мною последнего слога слова «во-ро-бьи» все вы должны будете бежать к мячам, стараясь схватить по одному предмету. По окончании нескольких таких игр подсчитаем выигранные очки за

каждый предмет и объявим команду-победительницу.

### **Игра «Совушка-сова»**

**Цель:** развитие внимание, двигательной координации.

**Оборудование:** заранее обозначенный круг-«гнездо», шапочка или маскасовы.

**Описание.** В соответствии с командами взрослого дети должны или двигаться, или замирать. Игрока, не выполнившего вовремя команды, удаляют из игры (сова забирает в «гнездо»).

**Инструкция:** «Сейчас мы поиграем в интересную игру. Кого мы выберем совушкой-совой, тот будет жить в «гнезде» — в кругу. Остальные будут называться жучками, лягушками, бабочками и летать или прыгать, как они. По моему сигналу «Ночь наступает!» все останавливаются и замирают. В это время сова вылетает на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит в «гнездо». Когда вы услышите сигнал «День!», то снова начинайте двигаться. В этой игре есть правила, которые необходимо соблюдать:

- 1) совушка не имеет права долго наблюдать за одним и тем же игроком;
- 2) вырываться от совушки нельзя;
- 3) если совушка не замечает пошевелившихся игроков, а звучит сигнал «День!», то она улетает в гнездо без добычи».

**Примечание.** Роль «совушки» в начале игры может взять на себя взрослый. Для повышения интереса к игре можно использовать маску совы.

**Игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию  
внимания и памяти.**

**Упражнение «Картинки»**

**Цель:** развитие концентрации внимания и памяти.

**Инструкция:** «Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произнесут...»

1. Лев, нападающий на антилопу
2. Собака, виляющая хвостом
3. Муха в вашем супе
4. Миндальное печенье в коробке
5. Молния в темноте
6. Пятно на вашей любимой одежде
7. Бриллиант, сверкающий на солнце
8. Крик ужаса в ночи
9. Радость материнства
10. Друг ворующий деньги из вашего кошелька

«А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок.

Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно».

**Упражнение «Номера»**

**Цель:** развитие концентрации внимания и памяти.

«За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами».

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. Солнце    | 11. Масло    |
| 2. Экономика | 12. Бумага   |
| 3. Каша      | 13. Пирожное |
| 4. Сервиз    | 14. Логика   |

|             |              |
|-------------|--------------|
| 5. Нейтрон  | 15. Стандарт |
| 6. Любовь   | 16. Глагол   |
| 7. Ножницы  | 17. Прорыв   |
| 8. Совесть  | 18. Дезертир |
| 9. Глина    | 19. Свеча    |
| 10. Словарь | 20. Вишня    |

### **Упражнение «Круговерть»**

**Цель:** развитие памяти, увеличение объёма памяти.

В игре принимают участие несколько человек. Все встают в круг, ведущий даёт задание: по очереди поприветствовать всех не только словом, но и каким-либо жестом, движением. Первый человек приветствует всех и показывает своё движение, второй должен повторить приветствие и движение первого и поприветствовать, и показать своё движение, третий игрок произносит приветствие и показывает движение первого и второго участников. Затем говорит своё приветствие и показывает своё движение и т.д.

Примечание: задания могут быть разными. Назовите своё имя и покажите какой-либо жест; назовите животное и покажите движение, которое ему присуще.

### **Упражнение «Высший пилотаж»**

**Цель:** увеличение объёма памяти.

Для того чтобы запомнить и понять текст научной статьи, нужно следовать некоторым правилам:

- ◆ прочитайте первый абзац статьи;
- ◆ найдите в словаре толкование неизвестных слов;
- ◆ через 5—7 минут прочитайте первый абзац еще раз и постарайтесь пересказать его своими словами;
- ◆ запишите коротко главную мысль первого абзаца;
- ◆ прочитайте второй абзац;

- ◆ найдите в словаре толкование неизвестных слов;
- ◆ через 5—7 минут прочитайте второй абзац еще раз и постарайтесь пересказать его своими словами;

- ◆ запишите коротко главную мысль второго абзаца;
- ◆ прочитайте всю статью;
- ◆ перескажите статью, опираясь на записанные тезисы.

### **Упражнение «Как Суворов»**

**Цель:** развитие долговременной памяти, увеличение объёма памяти.

Для того чтобы запоминать имена людей быстрее, прочнее и точнее, следует соблюдать основные принципы запоминания имён:

- ◆ при знакомстве с человеком правильно услышать и воспринять его имя и фамилию;

- ◆ в течение 20—30 секунд после восприятия имени повторять его несколько раз;

- ◆ в процессе повторения превратить имя в наглядный образ, т.е. связать имя с образом человека, с особенностями его внешности или поведения;

- ◆ несколько раз повторить наглядный образ имени, это способствует более прочному закреплению имени человека в памяти.

### **Упражнение «На языке вертится»**

**Цель:** развитие словесной памяти, обогащение словарного запаса.

**Материал:** листы бумаги, карандаши или ручки для каждого игрока.

**Инструкция для ведущего:** слова произносить громко, чётко, не торопясь.

Ведущий зачитывает слово и просит игроков в течении 1 минуты к этому слову подобрать и записать как можно больше синонимов — слов, схожих по значению.

Слова: сильный ветер; переживание; холодный; весельчак;

слабохарактерный; тайна; нежность; долго; красиво; бежать; смотреть; хорошо; говорить; большой и т.д.

Затем каждый игрок по очереди зачитывает слова-синонимы, которые он написал, остальные слушают и сравнивают со своими словами.

### **«Имена и лица»**

**Цель:** увеличение объёма памяти, развитие зрительной и долговременной памяти.

**Оборудование:** 30—40 фотографий лиц, вырезанных из журналов; на обратной стороне каждой фотографии написано имя.

1- *й вариант:* ведущий показывает игроку фотографию человека и произносит его имя. Игрок внимательно рассматривает фотографию, повторяет имя; запоминает лицо и имя, мысленно их соединив.

Ведущий откладывает эту фотографию, но не убирает ее совсем; показывает другую фотографию и называет имя. Так происходит со всеми фотографиями. Затем фотографии лиц перемешиваются, ведущий просит припомнить установленные связи имени и лица на фотографии, называя имена.

Примечание: начинать проводить игру с 10 фотографий, затем количество фотографий постепенно увеличивать.

2- *й вариант:* через час или на следующий день ведущий просит припомнить установленные связи имени и лица на фотографии, называя имена.

### **Упражнение «Развиваем память»**

**Цель:** развитие логической памяти.

**Оборудование:** листы бумаги, карандаши или ручки для каждого игрока.

**Ход:** Ведущий предлагает послушать и запомнить предложения.

**Инструкция для ведущего:** предложения произносить громко, четко, неторопясь, между каждым предложением делать паузу 1-2 секунды.

1. Романские языки возникли в Европе.
2. Планета Земля движется вокруг Солнца.
3. Без воды человек не выживет.
4. Древние греки носили бороды.
5. Животные не могут разговаривать.
6. Бензин — это смесь углеводородов.
7. Сон — лучшее лекарство.
8. Курение вредит вашему здоровью.
9. Летом все деревья зеленые.
10. Киты — это не рыбы, а млекопитающие.
11. Военские законы суровы и неумолимы.
12. Невозможно представить городские улицы без светофоров.
13. В недрах Земли кипит раскаленная магма.
14. Ураганы, шквалы, смерчи — вот названия разбушевавшегося ветра.

Затем ведущий зачитывает только начало предложения  
игроки записывают его окончание.

1. Романские языки...
2. Планета Земля...
3. Без воды...
4. Древние греки.,.
5. Животные...
6. Бензин — это...
7. Сон —...
8. Курение...
9. Летом...
10. Киты — это...
11. Военские законы...
12. Невозможно представить...
13. В недрах Земли...

#### 14. Ураганы, шквалы, смерчи...

##### **Упражнение «Вспомни группы»**

**Цель:** развитие логической памяти при помощи слухового и зрительного анализаторов.

**Инструкция для ведущего:** слова произносить громко, четко, не торопясь.

Ведущий показывает и называет одну за другой 25 картинок: коньки, электродрель, скорая помощь, скейтборд, велосипед, гитара, шахматы, мотоцикл, труба, автобус, ножовка, балалайка, легковой автомобиль, плоскогубцы, бубен, настольный теннис, отвертки, трактор, дартс, скрипка, бульдозер, кисть, барабан, молоток, экскаватор.

**Ход:** Игрок рассматривает каждую картинку в течении 4-5 секунд.

Затем, ведущий просит вспомнить и записать, какие картинки запомнили:

- ◆ группа картинок музыкальных инструментов;
- ◆ группа картинок инструментов домашнего мастера;
- ◆ группа картинок спортивного инвентаря;
- ◆ группа картинок транспорта.

##### **Упражнение «Что? Где? Сколько?»**

**Цель:** тренировка концентрации внимания, развитие образной памяти. На столе разложить много разных вещей: карандаши, книги, ножницы, листы бумаги, игрушки, монеты разного достоинства, крупные и мелкие пуговицы, значки с разными надписями и т.д.

**Ход:** внимательно рассмотреть предметы, расположенные на столе, запомнив, что где лежит. Затем закрыть глаза, сконцентрироваться и ответить на вопросы ведущего:

- ◆ Вспомни, сколько всего было предметов.
- ◆ Каковы их форма, цвет, размер?
- ◆ Какие надписи на значках?

- ◆ Какого достоинства монеты?
- ◆ Каково расположение предметов, что возле чего лежит?

## Игры и упражнения, направленные на развитие навыков самоконтроля

### Упражнение «Букет»

**Цель:** развитие внимания, общей моторики, навыков саморегуляции, коммуникативных навыков

**Оборудование:** не требуется

**Ход:** дети сидят в круге на стульях, психолог «рассчитывает» детей названиями цветов, например, роза, одуванчик, василёк. По команде психолога меняются местами те, чей цветок он назвал; по команде «букет» меняются местами все участники. Психолог стремится занять место одного из играющих, который становится ведущим.

Как и в предыдущей игре, необходимо обращать внимание на поведение агрессивного ребёнка в группе.

### Упражнение «Правило СТОП!»

**Цель:** формирования навыка саморегуляции агрессивного поведения (больше подходит для работы с мальчиками)

**Оборудование:** картонная карточка со знаком «Кирпич»

**Ход:** психолог уточняет, знает ли ребёнок, что означает данный дорожный знак. Предлагает ребёнку поиграть в водителя (ребёнок изображает, что он едет на машине. Когда психолог показывает карточку со знаком, водитель тормозит). В конце занятия психолог предлагает носить карточку со знаком всегда в кармане и доставать ее, когда ребёнок почувствует, что он злится.

Ожидаемый результат: игровая технология позволяет «заякорить» управление гневом. Используя знак, ребёнок включается в игру и научается «тормозить» агрессивное поведение.

### Упражнение «Мои достижения»

**Цель:** формирования навыка самоанализа поведения и рефлексии.

**Оборудование:** картонный цветок с 7 разноцветными лепестками. На каждом лепестке – день недели.

**Ход:** психолог предлагает ребенку в конце дня в течение недели записывать на лепестки цветка его достижения. Достижения могут относиться как к работе с агрессией, так и другие достижения (в учебе, в помощи и т.д.).

Примечание: данное упражнение выполняется при содействии педагога и родителей, т.е. умственно отсталому ребёнку сложно вспомнить и проанализировать все события за день.

**Ожидаемый результат:** в конце недели психолог совместно с ребёнком оценивают динамику достижений. Например, запись «Не подрался с Петей» является очень важным достижением в развитии саморегуляции.

### **Упражнение «Воздушный шарик»**

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко – глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и лёгким. Когда вы почувствуете, что не можете его больше надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять – шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну – две минуты».

Потом участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и рассказывают им, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения достаточно подышать подобным образом две – три минуты, и станет гораздо легче.

## **Упражнение «Дыхание»**

**Цель:** развитие саморегуляции.

Удобно расположитесь на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. Постарайтесь отключить своё внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своём дыхании. При этом не следует специально управлять своим дыханием, нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 мин.

**Материалы:** повязка на глаза для водящего.

**Инструкция:** Разойдитесь по комнате и сядьте на пол не очень близко друг к другу, так, чтобы расстояние между вами было примерно полтора метра. Сейчас вы все будете Препятствиями. Но к счастью – не молчаливыми: как только водящий, у которого завязаны глаза, приближается к вам, вы жужжанием или напевом предупреждаете его.

Пройдитесь между Препятствиями и объясните, что нельзя жужжать двум участникам игры одновременно. Как только Вы отошли от одного Препятствия, то жужжать должен тот, к которому Вы приближаетесь.

Все должны голосом помогать водящему обойти помещение и нигде не удариться. Если водящий подошёл к какому-то из Препятствий слишком близко, то он услышит нарастающий звук и сможет изменить направление. Водящий не должен останавливаться. Я тоже буду внимательно присматривать за тем, чтобы водящий не ударился о стенку или мебель. Кто хочет попробовать первым – идти, не видя Препятствий, «опираясь» только на их голоса?

### ***Анализ упражнения:***

- Как ты себя чувствовал, когда был водящим?
- Был ли ты уверен, что все будут достаточно внимательны к тебе?
- Удостоверился ли ты в этом в течение игры?
- Было ли тебе в какой-то момент не по себе?
- Что ты чувствовал, когда был Препятствием?

**Игры и упражнения, направленные на развитие  
конструктивного поведения.**

**Упражнение «Когда я злюсь»**

**Цель:** помочь ребёнку увидеть своё поведение в состоянии гнева со стороны.

**Оборудование:** не требуется

**Ход:** психолог просит ребёнка перечислить все ситуации, когда он злится. Почему он злится? Что его злит? Как он себя ведёт, когда он злится? Как ведут себя другие (мама, папа, учитель, друзья), когда он злится (ведёт себя соответствующим образом).

**Ожидаемый результат:** в ходе упражнения психолог помогает ребёнку осознать, какие ситуации вызывают у него приступы злости или гнева. Обращает внимание ребёнка на чувства других людей, когда он ведёт себя агрессивно, а также на последствия агрессивного поведения.

**«Листок гнева»**

**Цель:** способ разрядиться и выплеснуть агрессию социально приемлемым способом.

**Оборудование:** «листы гнева».

**Ход:** листы гнева развешиваются в классе, психолог объясняет детям, что в ситуации злости, они могут сорвать лист гнева, смять его и выбросить в корзину для мусора.

**Ожидаемый результат:** ребёнок научается выражать свою агрессию допустимым (разрешённым) способом. Количество поломанных вещей сокращается, со временем – количество бумаги в мусорной корзине тоже сократиться!

**Упражнение «Обзывалки»**

**Цель:** формирование навыков контроля гнева, знакомство с приемлемым способом вербального выражения гнева.

**Оборудование:** не требуется

**Ход:** Участники по кругу «обзывают» своего соседа (не обидными словами). Могут быть названия овощей, фруктов, грибов, цветов. В заключительном круге обязательно говорить своему соседу что-нибудь приятное.

**Ожидаемые результаты:** демонстрация приемлемого способа выражения, снятие эмоционального напряжения. Запрещается ругаться названием животных, птиц, бытовыми предметами. У авторов пособия была ситуация, когда подростки обзвали друг друга шваброй и вантузом! Было смешно, но неприятно. Что касается обзывания овощем «редиска», то современные дети культовый фильм не смотрели и выражения этого не знают.

### **Игра «Толкалки»**

**Цель:** формирование навыка канализирования агрессии через игру и позитивные движения. Дети могут научиться соизмерять свои силы в игре.

**Оборудование:** не требуется

**Ход:** дети разбиваются на пары и встают на расстоянии вытянутой руки, поднимают руки и опираются ладонями о ладони напарника. По сигналу психолога дети начинают толкать своего партнёра ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если партнёру удаётся сдвинуть с места, надо попытаться вернуться на исходную позицию.

**Ожидаемые результаты:** игра динамичная и обычно проходит очень весело. Необходимо обращать внимание, чтобы дети не толкались агрессивно и не причинили друг другу вред. При ярко выраженных агрессивных действиях игру необходимо прекратить.

### **Упражнение «Тройки с шариками»**

**Цель:** умение работать в команде, развитие навыков саморегуляции

**Оборудование:** воздушные шарик

**Ход:** дети разбиваются на команды по 3 человека, берутся за руки,

замыкая круг. В каждый круг психолог бросает воздушный шарик. Цель тройки не уронить шарик на пол и не дать ему вылететь за пределы круга. Руки разъединять нельзя.

#### **Упражнение «Живые буквы»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде.

**Оборудование:** карточки со словами

**Ход:** группа делится на команды. Каждой команде выдаётся карточка со словом. Количество букв в слове должно совпадать с количеством участников команды. Психолог выдаёт каждой команде карточку со словом, предупредив, что они не должны говорить другим командам, какое у них слово. Команды, рассредоточившись по всему помещению, тренируются в изображении букв, так, чтобы другие смогли «прочитать» их слово. Затем все собираются и «пишут» свои слова «живыми» буквами.

#### **Упражнение «Попроси игрушку»**

**Цель:** развитие навыков коммуникативного поведения.

**Оборудование:** мягкая игрушка.

**Ход:** 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».

#### **Упражнение: «Давай договоримся!»**

**Цель:** развитие навыков конструктивного общения.

**Оборудование:** картина, нарисованная на ватмане для раскрашивания, цветные карандаши по количеству участников.

**Ход:** психолог даёт задание раскрасить картину. Каждый участник команды может взять только один карандаш для раскрашивания. В процессе работы дети должны договориться о цвете карандашей и последовательности раскрашивания. Во время игры психолог не вмешивается в работу, предоставляя детям возможность самим договориться и решить конфликты, если они возникают.

## Цикл занятий «Общение в круге»

(для детей с СДВГ старшего дошкольного возраста)

**Цель:** улучшение межличностного общения в коллективе сверстников.

**Задачи:**

- организовать работу с детьми с использованием методики О.В. Хухлаевой по формированию «Я – концепции» (работа с эмоциями, самосознанием, ролевым поведением), развитие мимики, пантомимики, тактильных ощущений;

- сформировать у дошкольников позитивное отношение к гендерным ролям;

- научить гиперактивных детей изменять свое поведение согласно совместно принятым правилам, научить детей нормам межличностных коммуникаций со сверстниками и взрослыми;

- тренировать у дошкольников устойчивое внимание помощью заданий игрового характера с постепенным усложнением, развивая произвольное внимание.

### Занятие № 1

**«Давайте познакомимся!»**

**Ход занятия.**

Психолог, обращаясь к детям, здоровается: «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки! Сегодня мы будем с вами учиться общаться:

Встаньте в круг по моему сигналу: мальчик — девочка, я вам назову правила игры: не нарушать круг, слушать друг друга и четко выполнять указания взрослого». Начинает упражнение психолог, обращаясь к мальчику, стоящему слева, и упражнение передается по кругу дальше – от мальчика к девочке, и так далее, слева направо.

**Упражнение «Давайте поздороваемся!».**

Психолог, обращаясь к соседу слева, говорит: «Здравствуй, Саша!». И так по кругу: мальчики здороваются с девочками, девочки – с мальчиками.

**Упражнение «Назовите свое имя».**

«Я – Валя, а ты кто?». И так по кругу, слева направо, упражнение возвращается к психологу.

**Упражнение «Скажите комплимент друг другу».**

«Оля! Ты – красивая!». И так по кругу.

**Упражнение «Подарите улыбку друг другу»:** «Никита! Я дарю тебе улыбку!». Передается по кругу.

**Упражнение «Объяснитесь в любви друг другу»:** «Лена! Я тебя люблю!». Передается по кругу.

**Упражнение «Разбалансировка»:** «Я даю тебе свою крепкую мужскую руку, я даю тебе нежную женскую ладонь». И так по кругу дети подают друг другу свои ладони. Взявшись за руки, они покачиваются влево – вправо, не отрывая ноги от пола.

## **Занятие № 2**

**«Что вам нравится?».**

**Ход занятия.**

Психолог, обращаясь к детям, здоровается с ними: «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки! Закройте глаза, послушайте музыку.

Определите свое настроение, отметьте в круге цветными карандашами» (на листе бумаги нарисованы круги; их нужно раскрасить). Дети, называя цвет своего настроения («Мое настроение сегодня желтого цвета»), раскрашивают круг желтым карандашом.

«Позовите друга (подругу) в круг»: «Лена! Я приглашаю тебя в круг!». И так, передавая свое приглашение, образуют круг.

**Упражнение «Давайте поздороваемся».** Если это утро: «Доброе утро, Коля!». Упражнение передается по кругу.

**Упражнения «Давайте познакомимся», «Назовите себя по фамилии»:** «Моя фамилия Петрова, а твоя?»

**Упражнение «Я – хорошая, ты – хороший».** И так по кругу.

**Упражнение «Расскажите, что тебе нравится делать»:** «Мне нравится рисовать. А тебе?». И так по кругу.

**Упражнение «Скажите о себе красивые, ласковые слова»:** «Я – умная! А ты?»». И так по кругу.

**Упражнение «Подарите улыбку»:** «Саша! Я дарю тебе улыбку!». Так по кругу.

**Упражнение «Разбалансировка»:** «Я даю тебе свою крепкую мужскую руку», или «Я даю тебе свою нежную, теплую женскую ладошку». Дети берутся за руки и покачиваются влево – вправо с закрытыми глазами.

### **Занятие №3**

#### **«Подарим другу подарок».**

##### **Ход занятия:**

Психолог, обращаясь к ним, здоровается: «Здравствуйте, мальчики и девочки! Взрослые, обращаясь к друг другу, желая подчеркнуть свое уважение, обращаются на «Вы» и я, желая показать свое уважение к вам, буду говорить – «Вы». Если вам захочется говорить сегодня, играя в круге, друг другу «Вы», то можете так говорить».

**Упражнение «Определите свое настроение»** (закройте глаза определите цвет своего настроения), закрасьте круг тем цветным карандашом, какой цвет вам увиделся.

**Упражнение «Позовите в круг своего друга, подругу»:** «Никита, я приглашаю Вас в круг». И так по кругу.

**Упражнение «Я – хорошая, Вы – хороший».** И так по кругу.

**Упражнение «Назови свое большое имя»:** «Я – Валентина, а Вы?». И так по кругу.

**Упражнение «Подари свой воздушный поцелуй соседу, соседке»:** «Дима! Я дарю Вам воздушный поцелуй!».

**Упражнение «Подари соседу комплимент»:** «Оля! Ты очень добрая!». И так по кругу.

**Упражнение «Сделай подарок другу; подруге»** (пантомима – руками нужно изобразить подарок: « Степа! я дарю Вам...» (психолог руками показывает круг и изображает ниточку. Дети изображают руками предметы, напоминающие подарки).

**Упражнение «Попрощайтесь разными способами».** Психолог говорит: «До свидания!» Можно помахать рукой и т. д.

**Упражнение «Разбалансировка»:** дети берутся за руки и, не отрывая ноги от пола, закрыв глаза, покачиваются то влево, то вправо. Психолог предлагает мысленно превратиться в разноцветные воздушные шарик, которые покачиваются на ветру то влево, то вправо.

#### **Занятие №4**

#### **«Назовите любимое животное».**

#### **Ход занятия.**

Психолог, обращаясь к детям, здоровается: «Здравствуйте, мальчики и девочки! На стульчиках разложены разные мягкие игрушки, выберите себе любимую игрушку».

**Упражнение «Давайте поздороваемся с друзьями-игрушками разными способами»:** «Привет, зайка!» (берут за лапку). И так каждый ребенок берет в руки любимое животное (игрушку) и здоровается с ним разными способами.

**Упражнение «Определите цвет настроения».** Включается спокойная классическая мелодия. Дети, закрыв глаза, прислушиваются. Психолог предлагает им увидеть цвет своего настроения и назвать, какой цвет они увидели. Это и будет цвет настроения в данную минуту.

**Упражнение «Позовите друга в круг»:** «Витя, я приглашаю тебя круг!». И так по кругу.

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети берут друг друга за руки и с закрытыми глазами, не отрывая стопы от пола, покачиваются по сигналу психолога влево – вправо.

**Упражнение «Поздоровайтесь друг с другом без слов».** Ребенок протягивает руку соседу слева, а он – своей соседке и так далее по кругу. Можно предложить прижаться щекой к щеке и сказать, что так здороваются с очень близкими людьми (родителями, друзьями).

**Упражнение «Я – хорошая, ты – хороший».** И так по кругу.

**Упражнение «Назовите друга ласково»:** «Солнышко!» или «Лапушка!». Можно по имени: «Коленка!».

**Упражнение «Назови свое любимое животное»:** «Мое любимое животное – котенок, а Ваше?». И так по кругу.

**Упражнение «Назови свое любимое занятие»:** «Я люблю танцевать, а вы?». И так по кругу.

**Упражнение «Подари другу воздушный поцелуй».** Дети по кругу передают воздушный поцелуй.

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети берутся за руки покачиваются с закрытыми глазами.

**Упражнение «Давайте попрощаемся со своими любимыми игрушками»:** «До свидания, песик!», «Пока!» И так по очереди.

### **Занятие №5**

#### **«Кому подарите свое доброе сердце?».**

##### **Ход занятия.**

Психолог, обращаясь к детям, здоровается: «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки!».

**Упражнение «Поздороваемся с друзьями-игрушками. Если сейчас вечер: «Добрый вечер, мишка!»** (все здороваются с выбранными игрушками).

**Упражнение: «Танцуем с друзьями-игрушками под музыку».** Включается танцевальная мелодия в ритме вальса, и все дети с игрушками в руках кружатся по кругу.

**Упражнение: «Пригласи друга, подругу в круг»:** «Я приглашаю Вас, Саша, в круг». Мальчик приглашает девочку, девочка приглашает мальчика.

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети, взявшись за руки, покачиваются с закрытыми глазами влево – вправо.

**Упражнение «Я – хорошая. Вы – хороший».** Так по кругу девочка передает задание мальчику.

**Упражнение «Пожмите ладонь и скажите, какая она!»:** «Коля! Ваша ладонь теплая, (мягкая, нежная...)». Так по кругу.

**Упражнение «Кому подарите свое доброе сердце?»:** «Соня! Я дарю Вам свое доброе сердце!». Так по кругу.

**Упражнение «Я – волшебник, я превращаю Вас в сказочный цветок – фиалку...».** И так по кругу.

**Упражнение «Возьмите волшебный мячик и скажите, на что он похож?»** («На земной шар, на луну и т. п.»).

**Упражнение «Подарите другу улыбку»:** «Петя! Я дарю тебе улыбку!». И так по кругу дети передают улыбку.

**Упражнение «Подарите другу любовь»:** « Степа! Я дарю Вам свою любовь». Так по кругу дети учатся говорить друг другу слова любви.

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети, взявшись за руки, покачиваются из стороны в сторону.

**Упражнение «Представьте цвет своего настроения».** Дети, закрыв глаза, стараются увидеть разные цвета.

Попрощайтесь разными способами: «До свидания!», «До завтра!», «До скорой встречи!» и т. п. Дети прощаются с игрушками.

### **Занятие №6**

**«Я – птица!».**

**Ход занятия:**

Психолог, обращаясь к детям, здоровается: «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки!».

**Упражнение «Давайте поздороваемся»** (взять в руки игрушку и поздороваться по-разному), и так по кругу.

**Упражнение «Давайте потанцуем»** (с игрушками). Дети берут в руки мягкие игрушки и танцуют под музыку в быстром темпе.

**Упражнение «Давайте покривляемся»** (перед зеркалом: нахмуриться, рассердиться, погрустить, удивиться, порадоваться).

**Упражнение «Пригласи друга (подругу) в круг»:** «Я приглашаю тебя, Олег, в круг. И так мальчик, приглашает девочку, а девочка – мальчика. Выстраивается круг общения.

**Упражнение «Разбалансировка»:** «Я даю тебе, Юра, теплую женскую ладонь. Я даю тебе, Маша, сильную мужскую руку». Дети, взявшись за руки, раскачиваются из стороны в сторону с закрытыми глазами.

**Упражнение на ассоциации «Я – птица ласточка, а вы?»** Называя птиц (мальчики – желателью мужского рода, а девочки – женского), показывают движения, взмахивая руками, как птицы крыльями. Так по кругу.

**Упражнение на ассоциации: «Я – дерево береза, а вы?»** Мальчики называют деревья мужского рода, а девочки – женского. Так по кругу, показывая руками, какое дерево.

**Упражнение с мячом по кругу: «Передайте комплимент»:** «У вас чудесная улыбка».

**Упражнение «Я красивая, а вы?».** Мальчики называют мужские черты, а девочки – женские. Так по кругу.

**Упражнение «Подарите любовь».** Обнимая друг друга, говорят: «Я люблю вас!».

**Упражнение «Разбалансировка».**

Прощайтесь с игрушками разными способами: «До свидания!», «До завтра!», «До скорой встречи!» и т. п.

Отметьте свое настроение в цвете (закрасьте кружок). Дети, закрыв глаза, под музыку представляют свое настроение в цвете. Подходят к психологу и закрашивают цветными карандашами на листе бумаги круги.

## **Занятие №7**

**«Скажите комплимент».**

**Ход занятия.**

Психолог, обращаясь к ним, здоровается: «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки!».

**Упражнение «Давайте поздороваемся».** Дети берут в руки мягкие игрушки и здороваются с ними.

**Упражнение «Давайте потанцуем с игрушками».** Под быструю ритмичную музыку дети танцуют.

**Упражнение «Волшебные пузыри»** (поймать и назвать его цвет). Психолог пускает мыльные пузыри. Дети, подставляя ладонь, ловят их и называют цвет пойманного пузыря.

**Упражнение «Раскрасьте волшебный шарик в любимый цвет».** Дети раскрашивают кружочки на листе бумаги в тот цвет, какого цвета пузырь поймали.

**Упражнение «Позовите соседа, соседку в круг!»:** «Я приглашаю Вас, Илья, в круг. Дети, приглашая друг друга, образуют круг (мальчик приглашает девочку).

**Упражнение «Разбалансировка».** Взявшись за руки, дети с закрытыми глазами покачиваются влево – вправо.

**Упражнение «Я – хорошая, Вы – хороший».** Так по кругу.

**Упражнение «Комплимент по кругу»:** «Марк, Вы – мужественный!». Так по кругу мальчик говорит хорошие слова девочке, а девочка – мальчику.

**Упражнение «На какое животное хочешь походить?»:** «Я похожа на лисичку! (показывает движением тела, рук, какая лисичка). А вы»? Так по кругу. Мальчик называет животное мужского рода, девочка – женского.

**Упражнение «Передай мяч по кругу с ласковым словом»:** «Я – красавица», «Я – умница», «Я – силач!». Так по кругу.

**Упражнение «Подари улыбку!»:** «Слава, я дарю Вам улыбку!». Так по кругу.

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети, взявшись за руки, покачиваются с закрытыми глазами влево – вправо.

**Упражнение «Прощание с друзьями»:** «До свидания!», «Пока!», «До встречи!» и т. п. Дети прощаются с игрушками.

## **Занятие №8**

**«Я – волшебница!».**

**Ход занятия:**

Психолог, обращаясь к детям, здоровается: «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки!».

**Упражнение на выброс энергии:** подпрыгнем выше, поймем лучик солнца, достанем облака. Дети под музыку в быстром темпе подпрыгивают вверх, представляя, что они достают руками облака или луч солнца.

**Упражнение «Давайте покривляемся»:** (дети стоят перед зеркалом) покажите на лице чувство грусти, злости, удивления, радости.

**Упражнение «Поймайте волшебный шарик и назовите его цвет»** (отметьте настроение в кружочке). Дети ловят на ладонь мыльный пузырь и называют, какого он цвета по их представлению. Раскрашивают круг.

**Упражнение «Я дарю вам солнечный лучик!»:** «Марк! Я дарю Вам солнечный лучик!». Так по кругу.

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети берутся за руки и покачиваются с закрытыми глазами влево – вправо.

**Упражнение «Прикоснитесь к моей ладони и скажите, какая она»** (теплая, мягкая, нежная...). Так по кругу.

**Упражнение «Подарите соседу, соседке воздушный шарик разного цвета»:** «Я дарю вам воздушный шарик красного цвета». Дети руками рисуют кружок на палочке. И так по кругу.

**Упражнение «Подарите соседу, соседке улыбку»:** «Рома! Я дарю Вам улыбку!». Так по кругу.

**Упражнение «Подарите соседу, соседке комплимент»:** «Света! Вы – добрая, веселая, необыкновенная...»). Так по кругу.

**Упражнение «Я – волшебница, я превращаю Вас в сказочное существо – принцессу (в принца)»:** Так по кругу.

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети берутся за руки и с закрытыми глазами покачиваются вправо – влево.

**Упражнение «Давайте прощаемся»** разными способами: «До свидания!», и, взмахнув рукой, уходят; «Пока!» – посылают воздушный поцелуй и т. д.

## **Занятие №9**

**«Я люблю...».**

**Ход занятия.**

Психолог, обращаясь к детям, здоровается: «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки!».

Дети взяли в руки мягкие игрушки. Поздоровались с игрушками, потанцевали под музыку.

Психолог пускает пузыри, а дети, поймав пузырь на ладонь, называют его цвет.

Психолог предлагает раскрасить кружок в увиденный ребенком цвет.

**Упражнение: «Приглашение в круг»:** «Маша, я приглашаю Вас в круг».

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети, взявшись за руки, покачиваются вправо – влево с закрытыми глазами.

**Упражнение «Я – хорошая, вы – хороший».** Так по кругу.

**Упражнение с мячом: «Назовите, какой вы?»** (Мяч передается по кругу): «Я — добрая, а Вы?»

**Упражнение «Передайте прикосновение». Что почувствовали? Какая я?» Вы – мягкая, теплая...».**

**Упражнение «Что я люблю?»:** «Я люблю слушать музыку, рассматривать картины, а вы?».

**Упражнение «Я могу!».** Мальчики – «Я могу быть сильным...!». Девочки: «Я могу быть нежной!».

**Упражнение «Передайте улыбку!».** Так по кругу дети передают свои улыбки.

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети, взявшись за руки, закрытыми глазами покачиваются влево – вправо.

**Упражнение «Прощание с друзьями»:** «До свидания!», «Пока!», «До скорой встречи!» и т. д.

## **Занятие №10**

### **«Имя шепчет волна».**

#### **Ход занятия.**

Психолог, обращаясь к детям, здоровается: «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки!».

**Упражнение «Поздоровайтесь с игрушками, если это утро»:** «Доброе утро, кошечка!». Так все дети здороваются с понравившейся игрушкой.

**Упражнение «Давайте потанцуем с игрушками!».** Под мелодию вальса дети кружатся с игрушками в танце.

**Упражнение «Отметьте в круге цвет своего настроения».** Дети, закрыв глаза, под музыку определяют цвет своего настроения и раскрашивают кружочек на листе бумаги.

**Упражнение «Кто выше прыгнет».** Психолог предлагает мальчикам и девочкам подпрыгнуть, кто выше.

**Упражнение «Позовите друга, подругу в круг»:** «Степа, я приглашаю Вас в круг».

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети, взявшись за руки, раскачиваются из стороны в сторону.

**Упражнение «Имя шепчет волна».** Прошепчи имя соседа или соседки: «Волна шепчет имя Степа!».

**Упражнение «Мне в Вас нравится...»** с передачей мяча. «Мне нравится ваша доброта» – девочкам. Мальчикам: «Мне нравится ваша сила».

**Упражнение «Золотой ключик»:** «Я дарю Вам ключик от своего сердца». Передается по кругу ключик.

**Упражнение «Спасибо – пожалуйста».** Мальчикам и девочкам предлагается ласково сказать эти слова по очереди. Так по кругу.

**Упражнение «Я – хорошая, вы – хороший!».** Так по кругу.

**Упражнение «Я – цветок»** (на ассоциации): «Я – солнечная ромашка!» (если говорит девочка). «Я – голубой василек!» (если говорит мальчик).

**Упражнение «Подарите соседу, соседке улыбку»:** «Я дарю Вам улыбку». Так по кругу.

**Упражнение «Разбалансировка».** Взявшись за руки, дети закрытыми глазами покачиваются из стороны в сторону.

**Упражнение «Прощайтесь с друзьями»:** «До свидания, котенок!». Все дети прощаются со своими игрушками.

## **Занятие №11**

### **«Я – скульптура».**

#### **Ход занятия.**

Психолог, обращаясь к ним, здоровается: «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки!».

**Упражнение «Представьте цвет своего настроения»** под музыку. Отметьте свое настроение в круге.

**Упражнение на ассоциации** «Представьте себя медведем (медведицей)», «Представьте себя зайцем (зайчихой)», «Представьте себя петушком (мальчики) или курочкой (девочки)». Дети движениями и голосом показывают выбранного персонажа.

**Упражнение «Позовите своего друга, свою подругу в круг»:** «Ваня! приглашаю вас в круг». Так все дети встают в круг.

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети стоят в круге с закрытыми глазами и покачиваются вправо – влево.

**Упражнение «Пропойте имя друга, подруги».** Дети поют имя своего соседа слева ласково: «Костик!».

**Упражнение «Ласковое свое имя»** (как дома называют): «Меня дома называют Ванечкой, а вас?».

**Упражнение «Подарите другу, подруге подарок».** Дети руками изображают предмет, похожий на подарок.

**Упражнение «Я люблю свою маму, а вы?».** Так по кругу дети называют любимого человека.

**Упражнение «Я – волшебница. Я превращаю вас в красивое дерево».** Девочки называют деревья женского рода, мальчики – мужского: «Я – стройная березка, я – могучий дуб».

**Упражнение «Подари другу, подруге улыбку»:** «Сережа! Я дарю вам улыбку!». Так по кругу.

**Упражнение «Скульптура».** Дети по заданию психолога изображают скульптуру спортсмена: мальчики – боксера, девочки – фигуристку.

**Упражнение «До свидания»** (без слов) на развитие жестов, мимики, пантомимики.

## **Занятие №12**

### **«Ладонь, полная солнца».**

#### **Ход занятия.**

Психолог, обращаясь к ним, здоровается: «Здравствуйте, мальчики, здравствуйте, девочки!».

**Упражнение «Давайте покривляемся»:** покажите лицом, всем телом, что вы рассердились, а теперь – удивились, а теперь – развеселились.

**Игра «Я – лягушка», «Ква-ква»** – подпрыгивание вверх. Дети показывают движения подпрыгивающей лягушки, при этом издают голосом звуки, подражая лягушке.

**Упражнение «Я – зайчик-побегайчик».** Бег по кругу с прыжками.

**Упражнение «Закройте глаза и представьте цвет своего настроения».** Отметьте в кружочке.

**Упражнение «Позовите друга, подругу в круг»:** «Саша! Я приглашаю Вас в круг».

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети, взявшись за руки, покачиваются из стороны в сторону.

**Упражнение «Ладонь, полная солнца»:** положите ладонь на солнце (нарисовано) и подарите его тепло соседу, соседке по кругу: «Я дарю Вам свою ладонь, полную солнца!».

**Упражнение «Я посылаю Вам свою любовь»,** передавая по кругу мячик.

**Упражнение «Мне в себе нравится, мне в тебе нравится».**

**Упражнение «Я – волшебница, я превращаю Вас в волшебную птицу».**

**Упражнение «Чьи это руки?».** Мальчики и девочки угадывают с закрытыми глазами, кому принадлежат руки. Психолог завязывает глаза одному из детей, ставит его в круг. Дети вытягивают по очереди руки вперед, а ребенок по рукам узнает хозяйку этих рук или хозяина.

**Упражнение «Разбалансировка».** Дети, взявшись за руки, покачиваются из стороны в сторону с закрытыми глазами.

**Упражнение «Фото на память».** Дети встают перед зеркалом по одному. Психолог предлагает улыбнуться. Кто-то из детей исполняет роль фотографа.

## Нейропсихологические методы диагностики и коррекции гиперактивных детей

Среди подходов к изучению саморегуляции у детей с органическими и функциональными изменениями в работе ЦНС эффективным себя показал нейропсихологический подход, предполагающий выделение центрального дефекта, связанного с определенной мозговой структурой, лежащего в основе синдрома нарушения всей психической сферы.

Таким образом, в деятельности детей с СДВГ выделяются два уровня саморегуляции: связанный с выполнением инструкций «в одно-два действия» (пробы «кулак – палец», поднимание руки на стук, самостоятельный рисунок), с которыми они относительно хорошо справляются, и пробы «с переключением между действиями, со сложной программой», которые требуют большей зрелости динамического звена произвольной регуляции и недоступны им.

Это позволило построить ряд методов коррекции произвольной регуляции у детей с СДВГ.

Общий принцип нейропсихологической коррекции при работе детьми, имеющими дефицит внимания – формирование саморегуляции поведения через формирование структуры деятельности, в которой у этих детей неразвита «количественная» сторона, т. е. способность руководить серийными действиями.

Начинать необходимо с узконаправленной деятельности, постепенно расширяя ее предметную отнесенность.

Учитывая трудности, показанные в ряде работ у детей этой группы с восприятием и воспроизведением пространственных фигур, стоит работать именно над зрительно-пространственными действиями.

**Методика формирования сенсорных эталонов.** Учитывая, что у обсуждаемой категории детей тактильное восприятие в большинстве случаев сохранно, следует опираться на него и на зрение, используя в качестве материала кубик (для дальнейшей работы – пирамиду, тетраэдр, цилиндр и т. д.), желательно прозрачный пластиковый (из детского набора) или раскладывающийся из бумаги, и квадрат, из бархатной или даже мелкозернистой наждачной бумаги. Куб, как правило, изготавливается к каждому занятию путем вырезания из бумаги симметричного креста, как это показано на рисунке.

**Инструкция:** «Сейчас мы с тобой будем рисовать куб. Давай посчитаем, сколько у него сторон, и поставим номера фломастером. Напиши, сколько всего сторон получилось (если ребенок не умеет писать, отложить равное число палочек). А вот квадрат – видишь, это как одна стенка нашего куба. Смотри: в куб можно положить монетку, или куколку, из кубика можно построить домик. А из квадрата можно построить домик? Нельзя! Закрой глаза, пощупай, что я тебе дал – куб или квадрат».

**Первая серия методики** – вербальный и тактильный анализ, подготовка рисованию.

**Вторая серия** – рисунок при наглядном образце (и куб, и квадрат, использовавшиеся в первой серии).

**Третья серия** – рисунок при символическом образце (напечатанные на бумаге изображения куба и квадрата).

При помощи данной методики решается сразу несколько задач: во-первых, организация поведения ребенка, вовлечение его в учебную деятельность; во-вторых, формирование эталонных образов-символов восприятия; в-третьих, интеграция различных анализаторных систем единой полимодальной деятельности; в-четвертых, обучение выделению существенного признака высокого уровня обобщения (геометрическая форма).

**Методика развития пространственных действий.** Данная методика является логическим продолжением методики формирования сенсорных эталонов и поэтому задействует тот же предметный материал, чтобы ребенок работал с уже знакомыми образами.

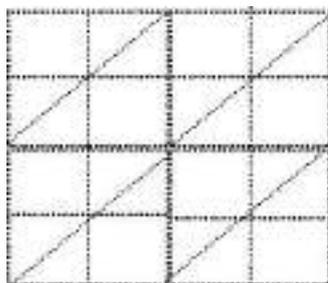
На **первом этапе** мы предъявляем ребенку для копирования образец куба, такой же, как и в диагностическом обследовании. Но копирование теперь идет не на чистом листе, а на специальной «прописи», где передняя сторона квадрата пропечатана черным, а прочие стороны потенциального куба – штрихом. Этим мы задаем ребенку ориентировочную основу деятельности, по П.Я. Гальперину. Ребенок с опорой на образец закрашивает нужные штрихи цветным карандашом, чтобы видеть, где результат его собственной деятельности, а где – образец. На первом этапе получается не куб, а параллелепипед, но его исполнение проще для ребенка (меньше штриховых линий), и, кроме того, на этой модели ребенок видит, что некоторые части объемной фигуры являются «невидимыми». Важным является соразмерность образца и «прописи», поскольку для детей операция

масштабирования (перехода из одной системы координат в другую) крайне затруднена, это показано в ряде исследований А.В. Семенович.

На **втором этапе** продолжается работа с наглядным образцом, но в «прописи» добавляются новые штриховые линии, затрудняющие работу ребенка. Основной квадрат образца уже не черный, а также, штриховой.

С одной стороны, появляется возможность скопировать куб «ближе к образцу», с другой – больше новых стимулов должно быть проигнорировано. Опять работа ведется цветными карандашами: лицевую сторону куба обводим черным карандашом, другие стороны – цветными. Полезно дать ребенку для ориентировки его собственные рисунки, выполненные на первой стадии (лучшие из них), чтобы он мог вспомнить, как делал это задание.

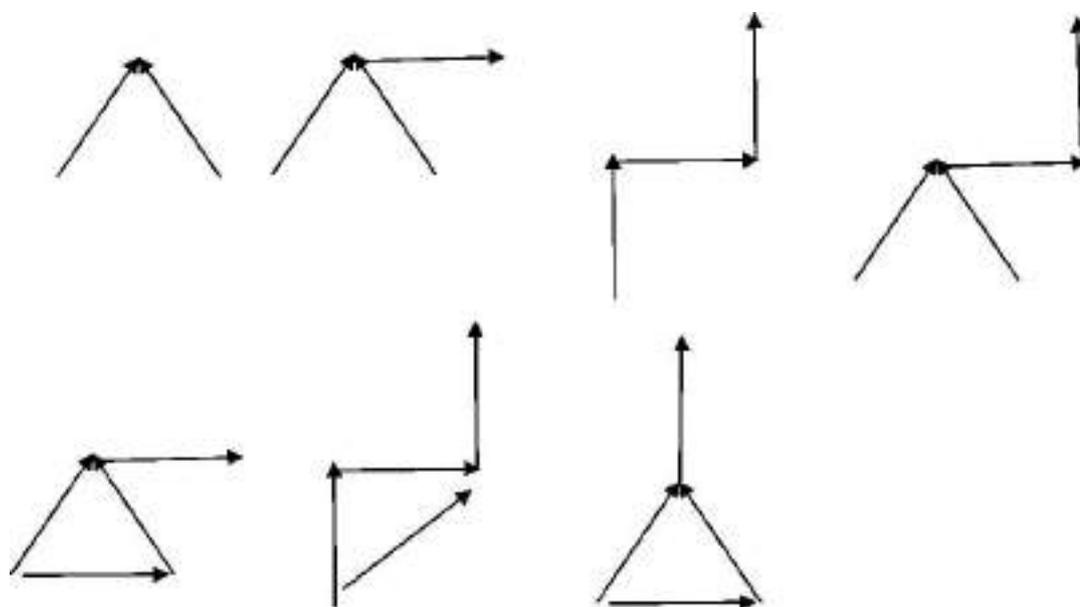
На **третьем этапе** ребенку предъявляется «пропись», состоящая только из штрихов и без наглядного образца в виде куба для копирования (образец ему можно показать, и сразу же убрать – опора должна идти на зрительную память). Однако ему дается в качестве образца лучший из его рисунков, выполненных на втором этапе занятий. Все стороны он закрашивает цветными карандашами.



При работе по этой системе упражнений формирование саморегуляции идет по следующей линии: а) выбор из альтернатив (правильный штрих – неправильный); б) соотнесение своей деятельности с образцом, в том числе, хранящимся в памяти; в) торможение импульсивных реакций (простое закрашивание линий).

Развитие пространственных умений и саморегуляции. На их основе может быть продолжено при помощи упражнений со спичками. Они просты и доступны детям практически с любого стартового уровня.

**Методика формирования конструктивной деятельности.** На столе из 3-5-ти спичек выкладывается фигура, инструкция: «Срисуй, а потом выложи такую же».



Работа начинается с простейшей фигуры – «уголок». Внимание ребенка необходимо обратить на то, как лежат спички по отношению к педагогу («Посмотри, вот у меня спички повернуты головками вверх, а у тебя?»). Головка спички является важным ориентиром. Прорисовывание схемы фигуры на листочке – или, если ребенку этого не хочется делать, можно «пойти на хитрость»: пусть он дает указания педагогу, как ему рисовать эту схему, это важный элемент формирования конструктивной деятельности, ведь как мы видели выше, именно вынесенная вовне ориентировочная основа действия помогает ребенку в регуляции его активности. Последующие фигуры получаются модификацией (в том числе – поворотом вокруг своей оси) того самого первоначального «уголка» и добавлением к нему новых элементов. На каждом занятии следует работать с 2-3-мя фигурами, чтобы не утомлять ребенка, и не истощать его мотивации.

Отрабатывается 5-6 фигур в течение нескольких занятий до упрочения у ребенка способности к организации деятельности в соответствии с образцом. Главным на первом этапе работы является не «точность» рисования и конструирования, а общее понимание эталонов формы и последовательности действий при их копировании. Необходимо на каждом этапе копирования обращать внимание ребенка на соотнесение получившейся у него фигуры с эталоном (т. е. поэлементное копирование).

Следующая группа упражнений также связана со зрительно-пространственными процессами – это **конструирование из кубиков Кооса**.

Данная методика широко применяется в нейропсихологической диагностике, и ее материал (т. е., собственно, кубики и карточки к ним) зарекомендовал себя как понятный детям разного уровня развития. Для младших школьников следует пользоваться фигурами из четырех кубиков.

Для работы с этой методикой необходимо подготовить бумажные карточки-образцы, соответствующие кубикам размера (масштаб 1:1), т. к. на начальных этапах работы дети часто ставят кубики прямо на образец. Начинается работа с самой простой фигуры – «две полоски».

Сначала педагог собирает фигуру (и сразу же убирает ее), затем предъявляет ребенку карточку-образец, разделенную на четыре квадрата (это важно, так как позволяет сориентироваться в количественных параметрах собираемой фигуры), а также дает карточку-подсказку со стрелками, указывающими порядок сборки фигуры.

Также он дает ребенку **речевую программу**:

1. Посмотри, какая фигура главная в верхнем ряду.
2. Разбей ее на квадраты.
3. Нарисуй ее.
4. Составь ее по схеме со стрелочками.
5. Точно так же составь второй ряд.

Для рисования собственного образца детям предлагается пунктирная пропись, в которой удобно цветными карандашами отметить любые конфигурации кубиков. Выполнение собственного образца необходимо для вынесения вовне ориентировочной основы действия, это звено нельзя пропускать, т. е. даже если ребенок не мотивирован на рисунок – пусть рисует педагог, но по указаниям ребенка: «А где мне сейчас раскрасить?

А каким цветом?». Такой совместный образец все равно больше поможет ребенку, чем попытка сразу же интериоризировать действие.

Работа с кубиками состоит из нескольких этапов с последовательным усложнением отрабатываемых образцов (от занятия к занятию): начиная от форм, содержащих минимальное количество половинчатых кубиков, и заканчивая сложными конфигурациями.

Помимо карточки-подсказки со стрелками можно использовать (на более поздних стадиях) образец с цифрами – он несколько сложнее для восприятия, особенно для детей младшей возрастной группы (т. к. не дает

наглядного указания, что делать, а требует перешифровки из вербальной модальности в действенную). Зато параллельно у детей формируется понимание такой абстракции, как «в направлении часовой стрелки», которым часто пользуются, но которое сложно усвоить современному ребенку, узнающему время по электронным часам.

**Методика конструирования предметов из частей.** Используются разрезанные на части предметные изображения. Ребенку предлагается сложить из них целое изображение:

- а) по предъявляемому образцу;
- б) самостоятельно.

**Инструкция:** «Художник нарисовал какой-то предмет, но разрезал эту картинку. Постарайся собрать из этих кусочков целую картинку». На первом этапе занятий ребенок собирает картинку «просто так», хаотически. Этот этап необходим для формирования более устойчивых предметных образов-представлений и выработки стратегии «достройки» образа по его части. На втором этапе необходимо собирать картинку по часовой стрелке.

**Методика поиска недостающих деталей.** Используются разрезанные на две-три части предметные изображения. Ребенку предлагается сложить из них целое изображение, при этом одна из частей отсутствует. Ребенку предлагается найти недостающую деталь среди четырех-пяти предъявленных.

**Инструкция первая:** «Художник нарисовал какой-то предмет, но разрезал эту картинку. Постарайся собрать из этих кусочков целую картинку. Если не будет доставать какой-то детали, ты мне скажи».

**Инструкция вторая:** «Посмотри на эти пять изображений, есть ли среди них та часть, которой недостает твоей рыбке. Выбери ее и составь целую картинку».

При помощи описанных в данной статье методик, которые прошли апробацию в практике Центра интеллектуального развития Московского психолого-социального института, удастся существенно повышать уровень саморегуляции, а также развивать другие познавательные процессы (мышление, речь, образы-представления) у детей с гиперактивностью.

Как нам кажется, приведенные результаты и методы формирующего обучения позволят не только по-новому взглянуть на коррекцию психического развития детей с СДВГ, но и на структуры саморегуляции психической деятельности.

### **Возможности арт-терапии в работе с ребенком с синдромом дефицита внимания и гиперактивности**

В настоящее время использование разнообразных арт-терапевтических технологий приобретает все большее значение в сфере реабилитационной коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения развития. Это связано, прежде всего, с тем, что данные технологии предоставляют огромные возможности для самовыражения и самореализации ребенка продуктах творчества – рисунках, аппликациях, композициях, игрушках и т. п. Такие работы помогают определить и выразить аффективное отношение ребенка к миру, облегчают процесс коммуникации установления его адекватных отношений с окружающими людьми.

С точки зрения Л.С. Выготского, художественная деятельность играет особую роль как в развитии психических функций, так и в активизации творческих способностей. В процессе занятий искусством формируется мышление, активизируется целенаправленная деятельность, устойчивость внимания, коммуникация. Кроме того, занятие творчеством – это источник позитивных переживаний, и в роли инструмента коррекции подходит как для агрессивных и гиперактивных, так и для чересчур замкнутых, тревожных детей.

В современной психолого-педагогической литературе выделяются следующие направления реабилитационной работы с детьми, имеющими нарушения в развитии: психофизиологическое (коррекция психосоматических нарушений развития; психотерапевтическое (воздействие на когнитивную и эмоциональную сферы); психологическое (выполняющее катарсическую, регулятивную, коммуникативную функции); социокультурное (связанное с развитием эстетических способностей, расширением общего и художественного кругозора, активизацией потенциальных возможностей ребенка в практической художественной деятельности и творчестве).

Реализация этих направлений осуществляется через определенные коррекционно-развивающие методики, используемые в, том числе, в рамках арт-терапии.

**Арт-терапия** – метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приемы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актерское мастерство и др.

Преимущества арт-терапии перед другими формами психотерапевтической работы:

1. Отсутствие противопоказаний. Практически каждый человек может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности.

2. Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Символическая речь позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

3. Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, что особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов.

4. Изобразительная деятельность позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде либо слабо проявлены в повседневной жизни.

5. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер, предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

6. Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния.

7. Арт-терапевтическая работа вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

8. Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждении им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире.

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк: внутри и межличностные конфликты, кризисные состояния; экзистенциальные и возрастные кризисы; травмы; потери; невротические расстройства; психосоматические расстройства; развитие креативности; развитие целостности личности.

Арт-терапевтические занятия позволяют решать следующие важные *педагогические задачи*:

***Воспитательные.*** Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний).

Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения с педагогом.

***Коррекционные.*** Достаточно успешно корректируется образ «Я», который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми. Хорошие результаты достигнуты работе с некоторыми отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы личности.

***Психотерапевтические.*** «Лечебный» эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

***Диагностические.*** Арт-терапия позволяет получить сведения развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции. В процессе занятий легко проявляются характер межличностных отношений и реальное положение каждого в коллективе, а также особенности семейной ситуации. Арт-терапия выявляет и внутренние, глубинные проблемы личности. Обладая многосторонними

диагностическими возможностями, она может быть отнесена к проективным тестам.

**Развивающие.** Благодаря использованию различных форм художественной экспрессии складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

### ***Виды арт-терапии:***

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие как живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Ее еще называют **изотерапией**, которая предполагает использование материалов для изобразительно-прикладного творчества: рисования, лепки, выжигания, поделок из ткани, меха, природного материала. При этом специальная подготовка, талант исполнителей и художественные достоинства работ не столь значимы. Важны и сам процесс творчества, и особенности внутреннего мира человека.

Применение арт-терапии дает положительные результаты в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения в развитии, так как здесь важен не столько результат, сколько сама деятельность – творческий процесс, который раскрывает внутренний мир ребенка. При этом качество или завершенность результатов художественной деятельности особой роли не играют.

Использование арт-терапии в работе с детьми с СДВГ открывает широкие возможности для выражения эмоций, общения, рефлексии, творчества, игры и оказывает благотворное влияние на развитие личности ребенка.

Коррекционные возможности арт-терапии обусловлены предоставлением ребенку с проблемами возможностей для самовыражения и саморазвития, утверждения и самопознания.

Важнейшим фактором успешного применения арт-терапии в специальном образовании является правильность выбора вида художественной деятельности. При определении темы, техник, материалов и средств необходимо учитывать тип и степень ограничения здоровья.

Невозможно переоценить роль арт-терапии в формировании личности ребенка с СДВГ, у которого угнетена психика, слабо развита речь, нарушен контакт с окружающими. Раскрытие индивидуальных задатков и развитие способностей таких детей становится возможным при создании комфортных условий для деятельности, в атмосфере творческого общения, сочувствия и сопереживания.

*Эбру-терапию* специалисты считают одним из инновационных арт-терапевтических методов. Практика ее применения в России молода, а терапевтический эффект основан на гармонизирующем, развивающем и релаксационном воздействии эбру как искусства на психофизическое состояние и личностное развитие человека.

Одной из глобальных потребностей человека является стремление к созиданию. Рисование на воде – эбру, как и любой вид искусства, привлекает возможностью принять участие в процессе творения, стать созидателем, создателем прекрасного. Для детей с особенностями в развитии это особенно актуально. Ведь такой ребенок не всегда имеет возможность увидеть результат своего труда в целом.

Специфика процесса нанесения красок на поверхность специально подготовленного водного раствора и создание живописных образов последующим их закреплением путем переноса на различные поверхности (бумагу, ткань, дерево, пластик, стекло, керамику, металл и др.) завораживает и кажется волшебством. Необычность и новизна для большинства россиян искусства эбру создает устойчивый интерес, активизируя непроизвольное внимание наблюдателя или самого исполнителя (особенно того, кто сталкивается с техникой эбру впервые). Такой эффект позволяет создать естественную основу для формирования и развития произвольного внимания как центральной функции внутреннего самоконтроля.

Еще одна особенность эбру состоит в том, что результат работы предугадать очень сложно, особенно начинающим художникам, что вызывает дополнительный интерес. Кроме того, в эбру нет почти ничего, что нельзя исправить. В этом заключаются дополнительные ресурсы для коррекционно-реабилитационной практики.

Наряду с этим создание высокохудожественных образов в технике эбру – очень тонкий и одухотворенный процесс. Он сопряжен не только с работой, направленной на поддержание необходимого баланса компонентов красок и водного раствора, но также с большой работой по обретению внутреннего равновесия самим художником. Речь идет о том, что совершенствование в искусстве эбру невозможно без стремления внутренней гармонии и развитию

способности к рефлексии, что для желающих преуспеть в этом искусстве создает естественную мотивацию для саморазвития. Соприкосновение с многообразной цветовой палитрой красок и взаимодействие с природными материалами (минералы, вода, дерево, и др.) создает гармонизирующий эффект, способствует улучшению эмоционального состояния, а также может помочь при диагностике состояния эмоционально-волевой сферы детей и взрослых.

Любое изображение в эбру начинается с первой капли. Круг – основа любого мотива и образа, созданного в этой технике. На начальном этапе рисования, при создании фона краска в виде капель наносится одним или несколькими слоями на водный раствор и расплывается в круги. Затем краска наносится для создания с помощью специальных инструментов художественных приемов различных формализованных изображений. Наблюдение за расплывающимися разноцветными пятнами и плавными изгибами линий на поверхности воды создает седативный эффект, способствуя снижению уровня тревожности, агрессии, снятию эмоционального напряжения. Вместе с тем возможность создавать четкие формы, а также картины по предварительному замыслу требует развития навыков самоконтроля, саморегуляции, а также достаточного уровня развития абстрактного мышления, моторики, пространственного восприятия, умения ориентироваться на изобразительной поверхности. Регулярное выполнение подобных заданий способствует формированию и развитию указанных процессов, функций и навыков у детей и взрослых, повышает их самооценку.

**Цикл коррекционных занятий для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.**

**Цель:** создание условий для полноценного развития гиперактивного ребенка с СДВ, развитие произвольной регуляции психофизического состояния и двигательной активности, а также произвольности в целом у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**Задачи:**

- развитие и повышение концентрации и объема внимания;
- снижение эмоционального напряжения через развитие произвольной регуляции мышечного напряжения/расслабления, обучение различным типам дыхания и произвольной регуляции дыхания;
- гармонизация психофизического состояния, координация двигательной активности;
- преодоление деструктивных эмоций;
- развитие навыков самоорганизации, самоконтроля и произвольности;
- планирование своих действий, управление собственным поведением;
- развитие позитивной мотивации к познанию, общению, обучению;
- формирование адекватной самооценки.

**Занятие 1.**

**1. Растяжка «Половинка»**

**Цель:** оптимизация тонуса мышц.

И. п. — сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх—низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и

правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

## ***2. Дыхательное упражнение.***

**Цель:** развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И. п. — сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания) Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

## ***3. Глазодвигательное упражнение.***

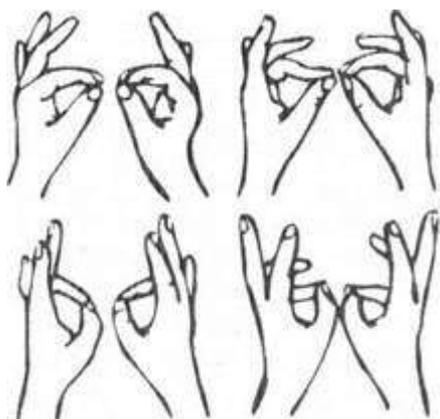
И. п. — сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «скользкое» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

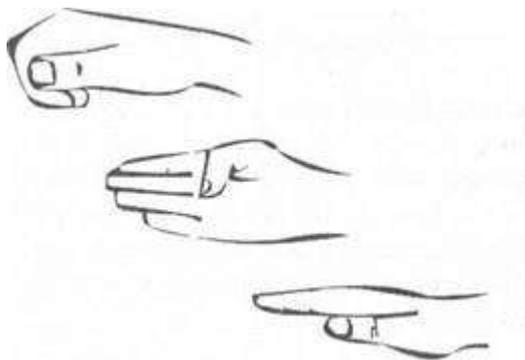
## ***4. Упражнения для развития мелкой моторики рук «Колечко».***

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия.

И. п. — сидя на полу поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



«Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



### **5. Функциональное упражнение «Послушать тишину».**

**Цель:** формирование произвольной регуляция собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.

И. п. — сидя на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

### **6. Функциональное упражнение с правилами «Костер».**

**Цель:** формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» — протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» — встать и махать руками, по команде «искры полетели» — хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» — взяться за руки и ходить вокруг «костра». Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

### **7. Функциональное упражнение «Море волнуется...».**

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется — раз! Море волнуется — два! Море волнуется — три!  
Морская фигура — замри! Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

### **8. Релаксация «Поза покоя».**

**Цель:** освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая —  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движение,  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно —  
Расслабление приятно!

## **Занятие 2.**

### ***1. Растяжка «Лучики».***

И. п. — сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление: шеи, спины, ягодиц; правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

### ***2. Дыхательное упражнение.***

И. п. — сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и их сочетания.

### ***3. Глазодвигательное упражнение. То же.***

И. п. — сидя на полу.

### ***4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.***

И. п. — сидя на полу.

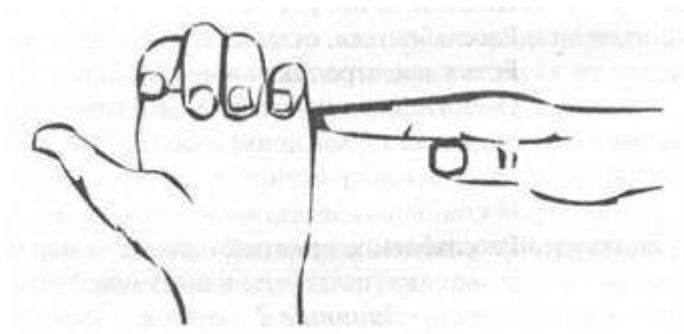
«Колечко».

«Кулак—ребро—ладонь».

«Лезгинка».

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После

этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



**5. Функциональное упражнение «Колпак мой треугольный»** (старинная игра).

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

**6. Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (визуализация)**

**Цель:** эмоциональное развитие.

И. п. сидя на полу.

**Психолог:** «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалеите! А сейчас посмотрите в свою

чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!»

### **7. Когнитивное упражнение «Визуализация цвета».**

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия.

И. п. сидя на полу. Детям предлагается заполнить мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более ясными. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

### **8. Релаксация «Кулачки».**

**Цель:** освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

И. п. сидя на полу. Инструктор: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох — пауза, выдох — пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза. Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем —

Отпускаем, разжимаем.

Легко поднять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики».

## **Занятие 3.**

### ***1. Растяжка***

Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например, сделать несколько медленных круговых движений головой или «размять» икры ног и т. д.

### ***2. Дыхательное упражнение.***

И. п. — сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

### ***3. Глазодвигательное упражнение.***

И.п.— сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

### ***4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.***

И. п. сидя на полу.

«Колечко».

«Кулак—ребро—ладонь».

«Лезгинка».

«Ухо—нос».

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить, ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

### **5. Функциональное упражнение «Чайничек с крышечкой».**

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестам и:

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)!

На чайничке — крышечка (левая рука складывается в кулак, правая — ладонью делает круговые движения над кулаком). На крышечке — шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке — дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки). Пар идет с дырочка

Дырочка в шишечке,

Шишечка на крышечке,

Крышечка на чайничке».

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются: «Гу-гу гу! На чайничке — крышечка и т. д.».

### **6. Функциональное упражнение «Черепашка».**

**Цель:** развитие двигательного контроля. Инструктор встает у одной стены помещения, играющие — у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая

маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2—3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

### **7. Когнитивное упражнение «Движение».**

**Цель:** формирование двигательной памяти.

Психолог предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

### **8. Релаксация «Олени».**

**Цель:** освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

**Инструктор:** «Представьте себе, что вы — олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Посмотрите: мы — олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены. Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики! Дышится легко, ровно, глубоко».

## **Занятие 4.**

### **1. Растяжка «Половинка».**

И. п. — сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

## ***2. Дыхательное упражнение.***

И. п. — сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

## ***3. Глазодвигательное упражнение.***

То же. И. п. — сидя на полу.

## ***4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.***

И. п. — сидя на полу.

### **«Змейки».**

Предложите ребенку представить, что его пальцы — это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу-вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребенка, потом — друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

«Кулак—ребро—ладонь».

«Лезгинка».

## ***5. Когнитивное упражнение «Ритм».***

**Цель:** ритмирование правого полушария.

И. п. — сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2—2—3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — дети видят руки психолога, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) комбинированно (например, 2 — правой рукой, 2 — левой рукой, 3 — одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

## **6. Коммуникативное упражнение «Маска».**

**Цель:** эмоциональное развитие.

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

## **7. Функциональное упражнение «Руки—ноги».**

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И. п. — стоя.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вместе — руки врозь. Ноги врозь — руки вместе. Ноги вместе — руки вместе. Ноги врозь — руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

## **8. Релаксация «Загораем».**

**Цель:** расслабление мышц ног.

**Психолог:** «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены».

## Занятие 5.

### **1. Растяжка «Половинка».**

И. п. — сидя на полу.

### **2. Дыхательное упражнение.**

И. п. — сидя на полу. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

### **3. Глазодвигательное упражнение.**

То же.

И. п. — сидя на полу. Усложнение — упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И. п. — сидя на полу.

«Змейки».

«Кулак—ребро—ладонь».

«Лезгинка».

«Ухо—нос».

### **5. Функциональное упражнение «Крик в пустыне».**

**Цель:** элиминация агрессии и импульсивности. Участники садятся в круг, скрестив ноги «по-турецки», и по сигналу психолога начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

### **6. Функциональное упражнение «Дракон».**

**Цель:** развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками. Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди

стоящего ребенка. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

### **7. Функциональное упражнение «Руки — нога».**

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. И. п. — стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вправо — руки влево. Ноги влево — руки вправо. Ноги вправо — руки вправо. Ноги влево — руки влево. Цикл прыжков повторить несколько раз.

### **8. Релаксация «Штанга»**

**Цель:** расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п.— стоя. Инструктор: «Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом  
(наклониться вперед).  
Штангу с пола поднимаем  
(выпрямиться, руки вверх).  
Крепко держим...  
И бросаем!

Наши мышцы не устали. И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись. Нам становится понятно: Расслабление приятно.

## Занятие 6.

### 1. Растяжка «Медуза».

Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

### 2. Дыхательное упражнение.

И. п. — сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

### 3. Глазодвигательное упражнение.

То же. И. п. — сидя на полу.

### 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И. п. — сидя на полу.

«Колечко».

«Кулак—ребро—ладонь».

«Лягушка».

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Замок».

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах



### **5. Когнитивное упражнение «Визуализация трехмерного объекта».**

И. п. — сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, представить ее целиком. Затем необходимо мысленно изменить размер, форму, цвет.

### **6. Коммуникативное упражнение «Головомяч».**

**Цель:** развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять при помощи голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

### **7. Функциональное упражнение «Руки—ноги».**

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. — стоя.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.

Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

### **9. Релаксация «Кораблик».**

**Цель:** расслабление мышц рук, ног, корпуса. Инструктор: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к

полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратное.

**«Скорая помощь» при работе с гиперактивным ребёнком.**

1. Отвлечь ребёнка от его капризов.
2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
3. Задать неожиданный вопрос.
4. Отреагировать неожиданным для ребёнка образом (пошутить, повторить действия ребёнка).
5. Не запрещать действие ребёнка в категорической форме.
6. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
7. Выслушать то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас).
8. Автоматически, одними и теми же словами повторить многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
9. Сфотографировать ребёнка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
10. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
11. Не настаивать на том, чтобы ребёнок во что бы то ни стало принёс извинения.
12. Не читать нотации (ребёнок все равно их не услышит).

**Профилактическая работа с гиперактивным ребёнком.**

1. Заранее договариваться с ребёнком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
2. Об истечении времени ребёнку сообщает не взрослый, а заведённый заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребёнка.
3. Выработать совместно с ребёнком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
4. Выработать и расположить в удобном для ребёнка месте свод правил поведения в группе детского сада, в классе, дома.
5. Просить ребёнка вслух проговаривать эти правила.
6. Перед началом занятий ребёнок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания.

Несомненно, что объем и содержание психологической работы с гиперактивными детьми будет определяться их индивидуальными особенностями.