

## **Гиперактивность. Способы воспитания гиперактивного ребенка.**

Что же такое гиперактивность? Если говорить детально, то в переводе из латинского языка «активный» - значит деятельный, действенный, а греческое слово «гипер» указывает на превышение нормы.

Гиперактивность у детей оказывается несвойственной для нормального, соответствующего роста развития ребенка невнимательностью, импульсивностью. По данным психолого - педагогической литературы, в описании таких детей употребляются термины: «подвижные», «импульсивные», «шустрики». Некоторые авторы используют и такие словосочетания, как «моторный тип развития», «дети с повышенной активностью», «дети с повышенной аффективностью».

По данным специалистов, чуть ли не половина детей страдает так называемой гиперактивностью. Не только в нашей стране, но и во всем мире количество таких детей неуклонно растет. Если ребенок гиперактивен, то трудности испытывает не только она сама, но и его окружение: родители, одноклассники, воспитатели. Такому ребенку необходима своевременная помощь, иначе в дальнейшем может сформироваться асоциальное или даже психопатичное лицо: известно, что среди малолетних правонарушителей значительный процент составляют гиперактивные дети.

### **Общая характеристика поведения.**

Для выявления гиперактивных детей, необходимо составить портрет гиперактивного ребенка.

Часто встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забывают. Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей: «Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов». Вероятно, учителю и психологу знаком портрет такого ребенка.

Как выявить гиперактивного ребенка?

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу и родителям важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

Говоря о гиперактивности, имеют в виду не выраженную патологию или криминальное поведение, а случаи, вполне укладывающиеся в популяционные распределения нормальных признаков и, следовательно, в представление о широкой вариативности форм индивидуального поведения и развития. Практика показывает, что большинство детей любого возраста, обозначаемых педагогами как «трудный» воспитанник, родителями - как «трудный» ребенок, а социологами - как несовершеннолетний из «группы риска», принадлежит к категории «гиперактивных».

У гиперактивных детей отмечаются некоторые поведенческие особенности:

- беспокойство (69,7%),
- невротические привычки (69,7%),
- нарушения сна (46,3%) и аппетита (35,9%),
- тики, назойливые движения, двигательная активность и неловкость и т.д.

Все это осложняет положение ребенка в коллективе сверстников и не может не сказаться на успешности обучения и формировании соответствующего поведения. Быстрые и импульсивные дети не умеют сдерживать свои желания, организовать поведение. В любой ситуации доставляют окружающим много хлопот.

Гиперактивные крайне «неудобны» для воспитателей, учителей и даже родителей. Данный вариант развития ребенка становится весьма распространенным в дошкольном учреждении и в школе. 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, оценка отклоняющегося поведения ребенка реально идет по описанию именно поведенческих комплексов - синдромов, в которых присутствуют одни и те же компоненты, относящиеся, как правило, к личностным характеристикам при сохранности интеллектуальной сферы. Ребенок становится «трудным» не потому, что у него снижена интеллектуальная активность, а потому, что нарушается структура темперамента и, следовательно, поведения, причина которого в особенностях его воспитания, взаимоотношениях с родителями, и прежде всего с матерью.

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

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

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

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

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

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

Во - первых, дети этого типа часто или возбудимы, или внутренне напряжены. Для них характерны смена настроений, переживание, чувства страха, проявления тревожности, негативизма. Во - вторых, обследования подтверждают, что эти дети бедны эмоциональными ощущениями: у них не выразительны в цветовом отношении рисунки, стереотипны и поверхностны образы; беден эмоциональный отклик на музыкальные, художественные произведения; неглубоки эмоциональные проявления по отношению к другим людям.

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

### **Критерии отклонения поведения.**

#### **Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)**

##### **Дефицит активного внимания:**

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.

2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

### **Двигательная расторможенность**

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

### **Импульсивность:**

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

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

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

В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к специалисту: психологу или невропатологу. Согласитесь, что ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста.

Подробно работа с родителями гиперактивного ребенка описана в соответствующем разделе. Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: “Импульсивность — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все “за” и “против”, он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях” (1997, с. 132). Выявить импульсивность можно с помощью анкеты “Признаки импульсивности”, которая рекомендована научно-методической комиссией Министерства образования Украины. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов, и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

### **Характеристика поведения гиперактивных детей дошкольного возраста.**

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

многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка и, обеспокоенные этим, ищут контактов с психологом.

Психологи выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей:

- Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.
- Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
- Легко отвлекается на посторонние стимулы.
- С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
- На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
- При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
- С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
- Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.
- Не может играть тихо, спокойно.
- Болтливый.
- Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
- Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
- Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.
- Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

- чрезмерная двигательная активность;
- импульсивность;
- отвлекаемость - невнимательность.

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

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

### **Коррекционная работа с ребёнком и родителями.**

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

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

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

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

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

Частое изменение указаний и колебания настроений родителей оказывают на таких детей гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на других. В беседах с родителями важно

подчеркивать, что сопутствующие нарушения в поведении поддаются коррекции, но процесс улучшения состояний ребенка занимает обычно длительное время и наступает не сразу.

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

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

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

Роль педагогов в коррекции поведения ребенка

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

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

Во время занятий или уроков важно ограничивать до минимума отвлекающие факторы. Этому, в частности, может способствовать оптимальный выбор места для гиперактивного ученика в группе или в классе за партой - в центре помещения напротив стола воспитателя, классной доски. Ребенку должна быть предоставлена возможность в случаях затруднений быстро обратиться за помощью к педагогу. Его занятия необходимо строить по четко распланированному, стереотипному распорядку, используя для этого специальный календарь или дневник.

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

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

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

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

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

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

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

Результатом же этого становятся чаще всего неумеренное ужесточение режима воспитания, иногда жалость, апатия от ощущения безысходности или, наоборот, чувство вины за неправильное воспитание. Создается ситуация, когда в процессе воспитания ребенок получает значительно больше негативных, чем позитивных, воздействий. Его часто наказывают, начинают сомневаться в его способностях, постоянно указывают на ошибки, а иногда начинают считать неполноценным. В некоторых случаях дети с гиперактивностью могут провоцировать родителей к резко агрессивным реакциям, особенно если сами родители неуравновешены и неопытны. То есть, с одной стороны, гиперактивность у детей может быть сильно выражена из-за недостаточного или неадекватного воспитания, а с другой стороны, ребенок с гиперактивностью сам создает условия, которые становятся причиной трудностей взаимоотношений в семье, вплоть до ее распада.

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

гиперактивный ребенок коррекция поведение

## АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Обведите кружком цифры напротив тех высказываний, с которыми Вы согласны.

Мой ребенок

очень подвижен, много бегает, постоянно вертится.....1

спит намного меньше, чем другие дети.....2

очень говорлив.....3

не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-то.....4

с трудом дожидается своей очереди (в играх, в магазинах).....5

начинает отвечать, не дослушав вопроса, или, наоборот, задав вопрос, не слушает ответа ...6

часто мешает другим, вмешивается в разговоры взрослых.....7

не может спокойно дожидаться вознаграждения (если, например, обещали ему что-то купить)!..... 8

часто не слышит, когда к нему обращаются.....9

легко отвлекается, когда ему читают книгу.....10

часто не доводит начатое дело (игру, задание) до конца..... 11

избегает занятий, где требуется длительное сосредоточение.....12

Сделать заключение о наличии у ребенка СДВГ можно, если в течение полугода ив детском учреждении, и дома на-блюдаются не менее семи симптомов из перечисленных.

### **Гиперактивный ли у Вас ребенок**

Появились ли у ребенка в возрасте до 7 лет следующие признаки, наблюдались ли они более 6 месяцев?

Принимает только ответ «Да» (1 балл) или «Нет» (0 баллов).

<b>№</b>	<b>Признаки</b>	<b>Баллы</b>
1.	Суетливые движения руками и ногами или, сидя на стуле, извивается (у подростков может быть субъективное чувство нетерпимости)	
2.	С трудом остается на стуле при выполнении каких-либо заданий	
3.	Легко отвлекается на посторонние стимулы	
4.	С трудом ожидает очереди для вступления в игру	
5.	Отвечает на вопросы, не подумав и раньше, чем вопрос будет закончен	
6.	С трудом исполняет инструкции взрослых	
7.	С трудом удерживает внимание при выполнении заданий или в игровых ситуациях	
8.	Часто переключается с одного незаконченного дела на другое	
9.	Во время игр беспокоен	
10.	Часто чрезмерно разговорчив	
11.	В разговоре часто прерывает, навязывает свое мнение, в детских играх часто является «мишенью»	
12.	Часто кажется, что не слышит, что сказано ему или ей.	
13.	Часто теряет предметы и вещи, необходимые для работы дома или в классе (игрушки, карандаши, книги и др.)	
14.	Игнорирует физическую опасность и возможные последствия (например, бежит по улице «без оглядки»)	
	<b>Общее количество баллов</b>	

## 2.2. Игры и упражнения по определению гиперактивности у детей дошкольного возраста.

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

### **Подвижные игры**

#### **“Найди отличие” (Лютова Е.К., Монино Г.Б.)**

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку ( котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый

дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

### **“Ласковые лапки” (Шевцова И.В.)**

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить “зверек” и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой “зверек” прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

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

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

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

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

### **“Гвалт” (Корогаева Е.В., 1997)**

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

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

### **“Менялки” (Автор неизвестен)**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: “Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

### **“Разговор с руками” (Шевцова И.В.)**

Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что -то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: “Кто вы, как вас зовут?”, “Что вы любите делать?”, “Чего не любите?”, “Какие вы?”. Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно “заключением договора” между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина (рис. 1).

### **“Говори!” (Лютово Е.К., Монино Г.Б.)**

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.



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

(Педагог делает паузу) “Говори!”; “Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?”... “Говори!”; “Какой сегодня день недели?”... “Говори!”; “Сколько будет два плюс три?” и т. д.”

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

### **“Броуновское движение” (Шевченко Ю.С., 1997)**

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

### **“Час тишины и час “можно”” (Кряжево Н.Л., 1997)**

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением. Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час “можно”, когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

“Часы” можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивно-му ребенку (а тот их “не слышит”).

### **“Передай мяч” (Кряжева Н.Л., 1997)**

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

### **“Сиамские близнецы” (Кряжева Н.Л., 1997)**

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. Скажите детям следующее. “Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.” Чтобы “третья” нога действовала “дружно”, ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут “срастись” не только ногами, но спинками, головами и др.

### **“Зеваки” (Чистякова М.И., 1990)**

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

**“Колпак мой треугольный”** (Старинная игра) Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение. Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: “Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак”. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым

выпадет говорить слово “колпак” заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово “колпак” и слово “мой” (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а “показывают” на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

### **“Слушай команду” (Чистякова М.И., 1990)**

Цель: развитие внимания, произвольности поведения. Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: “Положите правую руку на плечо соседа”) и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

### **“Расставь посты” (Чистякова М.И., 1990)**

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале. Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

### **“Король сказал...” (Известная детская игра)**

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова “Король сказала. Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. д. Вместо слов “Король сказал” можно добавлять и другие, например, “Пожалуйста” или “Командир приказал”.

### **“Слушай хлопки” (Чистякова М.И., 1990)**

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

### **“Замри” (Чистякова М.И., 1990)**

Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

### **“Давайте поздороваемся” (Автор неизвестен)**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

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

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

3 хлопка — здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

### **“Веселая игра с колокольчиком” (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)**

Цель: развитие слухового восприятия. Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего — поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

### **Упражнение «Шалтай-Болтай» (Чистякова М. И., 1990)**

Цель: расслабление мышц рук, спины, груди, развитие умения контролировать свои движения.

Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Я. Маршака:

Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне.

Все участники поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Как только дети услышат слова «свалился во сне», они резко наклоняют корпус вниз.

### **Упражнение «Я сегодня вот такой (такая)»**

Дети вместе с психологом рассматривают плакат (карточки) с изображенными на нем различными эмоциональными состояниями и показывают и называют то, которое им ближе всего в настоящую минуту. Психолог записывает их выборы. Можно повторить данное упражнение в конце занятия: дети по очереди называют свое состояние, а остальные вспоминают, изменилось ли оно за время занятия. На первых этапах работы ребята с трудом запоминают эмоциональный настрой всех участников, однако через несколько занятий они научаются фиксировать свое внимание на этом и охотно включаются в эту игру.

### **Игра «Запрещенное движение» (Кряжева Н. Л., 1997)**

Цель: развитие внимания, умения следовать инструкции, выявление собственной успешной стратегии.

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

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

После проведения игры важно провести обсуждение стратегий, способствующих концентрации внимания, применяемых детьми в ходе упражнения.

## **Гиперактивные дети и методы их воспитания**

Непоседы, или **гиперактивные дети**, всегда создают массу проблем: дома, в детском саду, транспорте и так далее. Такой ребенок только и слышит: «Не крутись, посиди немного! Остановись! Успокойся!» При этом многолетняя практика убеждает в том, что такие замечания, чтение морали является не только бесполезными, но и вредными.

Откуда берутся непоседы? Причин может быть много: ярко выраженный темперамент, эмоциональный стресс, переутомление, поражения центральной нервной системы. Это все определит врач. Мы должны понимать: что нам, очень трудно с гиперактивным ребенком, но ему еще сложнее справляться со своей сумасшедшей активностью. Часто сталкиваются с тремя основными трудностями:

- очень часто таких вот детей сверстники не хотят принимать в свои компании : последние порой не понимают быстрых переходов от смеха до слез, их нервного беспокойства и удаляются от них. Есть опасения что комплекс неполноценности может развиваться , у таких вот живчиков;
- учеба таким детям дается нелегко;

- особенно вызывает у них трудности овладения письму и чтению (то, что прежде всего требует длительного сосредоточенного зрительного восприятия).

В книге «Гиперактивный ребенок» известный доктор США Домина Реншоу дает несколько советов, которые помогут родителям:

Будте последовательными и постоянными в методах воспитания такого ребенка.

Старайтесь всегда говорить с ним медленно и спокойно.

Избегайте скандалов, старайтесь не нервничать и сохраняйте спокойствие.

Всегда откликайтесь и реагируйте на малейшие сдвиги в поведении ребенка, пусть они даже незначительные. Если будете искать в ребенке хорошее, то будьте уверены: вы всегда это найдете.

Избегайте в своей речи осаждаемых и запретов: таких как «нельзя», «не смей», «прекрати», и другие подобные.

Отделяйте поведение ребенка, вам может что то не нравиться в нем. Например: «Я очень люблю тебя. Но я не могу стерпеть, когда по всему дому ты грязь разносишь ».

Ваш ребенок должен иметь строгий режима и распорядок дня. У Вас должно быть составлено расписание игр, прогулок, занятий, еды, повседневных обязанностей и сна. Ребенок будет пытаться нарушить этот расклад, старайтесь выполнять его хотя и нужно немного проявлять гибкость. Постепенно ребенок сам приучится к упорядоченной и размеренной жизни.

Давая ребенку новые и трудные задачи, сопровождайте их спокойными, короткими, четкими объяснениями. Вы должны показать определенное количество раз пока Ваш ребенок не запомнит. Постарайтесь тренировать его зрительное, слуховое, чувственное восприятие а также его память, у **гиперактивных детей** она развита слабее, чем у других. Повторяйте по несколько раз то что хотите донести до ребенка, будьте терпеливы.

Такому ребенку необходима отдельная комната или хотя бы уголок. Оформляя это место, не нужно ярких цветов и не понятных орнаментов. Просто не яркие цвета, самый минимум вещей, ничем не украшенные стены, будут создавать условия для его концентрации. Лишнее нужно убрать, потому что гиперактивный ребенок не сможет сам отсеять ненужные раздражители.

Создавайте ребенку такие условия, чтобы он мог сконцентрировать свое внимание, делать что-то одно: дайте ему игрушку и только одну и из закрытого ящика; если ребенок рисует, уберите все лишнее со стола ; когда он делает уроки, выключите телевизор радио. Ребенка от основного занятия будут отвлекать посторонние раздражители.

Дайте ребенку какое-нибудь ежедневное поручение. Поручение должно быть в пределах его возможностей. Обязательное условие это следить за его выполнением. Всегда поощряйте старания ребенка.

Нужно всегда распознавать сигналы, которые предупреждают о возможном психологическом срыве ребенка. Постарайтесь спокойно вмешаться и отвлекайте ребенка или попробуйте спокойно обсудить с ним какую то ситуацию. Будет полезно для ребенка переместить его из потенциального поля боя в безопасное место.

Зная своего ребенка и о его повышенной возбудимости , постарайтесь, что бы в игре участвовали два три человека не больше. Лучше, всего что бы **гиперактивные дети** играли в вашем поле зрения, поскольку так вы будете лучше контролировать ситуацию.

Подбирайте стихи, тексты, способствуют концентрации внимания, выявлению вдумчивости. Разыгрывайте их вместе с детьми.

Не бойтесь своего ребенка, не жалеете его и не дразните, не относитесь к нему с пренебрежением. Знайте и помните о том, что он имеет особую нервную систему.

Если потомство заслужило, наказывайте его, только педагогически. Он тоже должен всегда отвечать за свое поведение