



Обычно родители гиперактивных детей уже слышаны от воспитателей и учителей об особенностях своего чада. Тем не менее, не будет лишним еще раз описать портрет такого ребенка.

Итак, гиперактивный ребенок постоянно активен, импульсивен, его движения могут быть хаотичными. Он постоянно ерзает на стуле, много говорит, часто не доводит до конца начатое дело, забывает о поручениях, ненавидит скучные и длинные задания и не в состоянии их выполнить. Ему трудно быть последовательным и долго

удерживать внимание на чем-то одном. Он перебивает собеседников в разговоре, отвечает не дослушав. Не способен долго контролировать свое поведение и подчинять его правилам.

Если этот портрет вам знаком, значит, вы имеете дело действительно с гиперактивным ребенком и вам хорошо известны все трудности, с которыми сталкиваются при его воспитании взрослые. Но сам ребенок едва ли не больше страдает от своих особенностей. Ведь в основе синдрома гиперактивности, как правило, лежит [минимальная мозговая дисфункция](#). Поэтому нельзя относиться к таким детям как к непослушным, капризным или упрямым. Они просто не могут контролировать некоторые свои проявления.

Чтобы помощь гиперактивным детям была эффективной, лучше браться за нее "всем миром". Это значит, что каждый специалист, работающий с ребенком, может внести свой вклад. Так, невропатолог назначит медикаментозную поддержку, воспитатели и учителя могут позаботиться о том, чтобы адаптировать предъявляемые требования под возможности ребенка, применять правильные методы в поощрении и пресечении каких-то поведенческих проявлений. Но помимо вышперечисленного у ребенка необходимо тренировать навыки управления своим вниманием и поведением. Именно в этом лучше всего может помочь игра!

Но прежде чем перейти к описанию игр, оговорим правила, которые родитель должен соблюдать как в игре, так и в обычной жизни при общении с гиперактивным ребенком.

Правило 1. Не ожидайте всего и сразу. **Начинать нужно с тренировки только одной функции** (например, только внимания, при этом вы должны быть терпимы к ерзанью на стуле или перебиранию всех предметов на столе в процессе этой работы). Помните, что если вы одергиваете ребенка, то его усилия тут же переключаются на контроль своих действий, а сконцентрироваться на задании ему уже будет трудно. Только через продолжительное время ваших совместных усилий можно начинать требовать не только внимания, но и общепринятого поведения во время ваших игровых занятий.

Правило 2. **Предупреждайте переутомление и перевозбуждение ребенка:** вовремя переключайте его на другие виды игр и занятий, но не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить ребенку полноценный сон и спокойную обстановку.

Правило 3. Так как гиперактивному ребенку сложно контролировать себя, то **он нуждается во внешнем контроле**. Очень важно, чтобы взрослые при выставлении внешних рамок из "можно" и "нельзя" были последовательны. Также необходимо учитывать, что ребенок не способен долго ждать, поэтому **все наказания и поощрения должны появляться вовремя**. Пусть это будет доброе слово, маленький сувенир или условный знак-жетон

(сумму которых вы обменяете на что-то приятное), но их передача ребенку должна являться достаточно быстрым проявлением вашего одобрения его действий.

Правило 4. Начинать заниматься с гиперактивным ребенком лучше индивидуально и только потом постепенно вводить его в групповые игры, так как индивидуальные особенности таких детей мешают им сосредоточиться на том, что предлагает взрослый, если рядом есть сверстники. Кроме того, невыдержанность ребенка и его неумение придерживаться правил групповой игры могут провоцировать конфликты среди играющих.

Правило 5. Используемые в вашей коррекционной работе игры должны быть подобраны в следующих направлениях:

- игры на развитие внимания;
- игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации);
- игры, развивающие навыки волевой регуляции (управления);
- игры, способствующие закреплению умения общаться.

Все они будут рассмотрены ниже.

Игры для развития внимания

"Последний из могикиан"

Эту игру хорошо проводить после рассказа об индейцах, а еще лучше после того, как ребенок посмотрел фильм или прочитал книгу об индейцах. Обсудите основные характеристики индейцев: близость к природе, умение слышать и видеть все, что происходит вокруг. Особенно внимательны должны быть индейцы, отправившиеся на охоту или "откопавшие топор войны". От того, заметят ли они вовремя различные шумы, может зависеть их благополучие. Теперь, когда игровая мотивация создана, предложите ребенку побыть таким индейцем. Пусть он закроет глаза и постарается услышать все звуки в комнате и за ее пределами. Спросите его о происхождении этих звуков.

Примечание. Чтобы было интереснее, можно специально организовать некоторые шумы и звуки. Постучите по различным предметам в комнате, хлопните дверью, пошуршите газетой и т. д.

"Корректор"

Эту игру дети обычно любят за то, что она дает им возможность почувствовать себя взрослыми и важными. Для начала нужно объяснить им смысл непонятого слова "корректор". Вспомните с ребенком его любимые книги и детские журналы. Встречал ли он в них когда-нибудь ошибки и опечатки? Конечно нет, если речь идет о хорошем издательстве. А ведь авторы тоже могут допускать ошибки. Кто же занимается их исправлением и не пропускает в печать разные "очепятки"? Этот важный человек и есть корректор. Предложите ребенку поработать на такой ответственной должности.

Возьмите старую книгу или журнал, где есть большие тексты. Договоритесь с ребенком о том, какая буква сегодня будет условно "неправильной", то есть какую букву он будет вычеркивать. Затем выберите фрагмент текста или засекайте время работы (не более десяти минут). Когда пройдет это время или будет проверен весь выбранный отрывок, проверьте текст сами. Если ваши сын или дочь действительно отыскали все нужные буквы, то обязательно похвалите их. Такому корректору можно даже выдать премию (например, в

виде сладостей или маленьких сюрпризов)!

Если же вашим корректором были допущены пропуски или ошибки, то тоже не огорчайтесь - ему есть в чем совершенствоваться! Возьмите листок в клеточку и начертите на нем систему координат. Вверх по вертикальной оси отложите столько клеточек, сколько ошибок допустил ребенок. Когда будете проводить эту игру повторно, то на этом же чертеже правее отложите следующее количество ошибок. Соедините полученные точки. Если кривая поползла вниз, значит, ваш ребенок сегодня работает более внимательно, чем раньше. Порадуйтесь вместе с ним этому событию!

Примечание. Описанную игру желательно проводить с невнимательными детьми систематически. Тогда она станет эффективным инструментом, способным исправить этот недостаток. Если же ваш ребенок уже без труда справляется с заданием, то можно его усложнить следующими способами. Во-первых, можно предложить корректору вычеркивать не одну букву, а три, причем разными способами. Так, например, букву "М" нужно вычеркивать, букву "С" подчеркивать, а "И" обводить в кружок. Во-вторых, можно вносить шумовые помехи, которые будут отвлекать ребенка от работы над заданием. То есть в отведенное для "корректур" время вы вместо того, чтобы хранить молчание и помогать ребенку сосредоточиться, будете играть роль "вредного" родителя: шуметь, шуршать, рассказывать истории, ронять предметы, включать и выключать магнитофон и выполнять прочие действия в стиле старухи Шапокляк.

"Учитель"

Эта игра наверняка понравится тем, кто уже учится в школе, особенно в начальных классах. В этом возрасте дети легко отождествляют себя с учителем и с удовольствием побудут на его месте.

А вот вам, наоборот, придется представить себя нерадивым школьником и подготовиться к уроку, списав несколько предложений из книги. При этом вы должны допустить в своем тексте несколько ошибок. Лучше не делать орфографических или пунктуационных ошибок, ведь ребенок может не знать некоторых правил. Зато можно допускать пропуски букв, изменения окончаний, несогласованность слов в лице и падеже. Пусть ребенок войдет в роль учителя и проверит вашу работу. Когда все ошибки будут найдены, предложите ему поставить оценку за такое списывание. Будьте морально готовы, что ваши сын или дочь с нескрываемой радостью поставят двойку в ваш воображаемый дневник. Хорошо еще, если родителей в школу не будут требовать!

Примечание. Если у вас неразборчивый почерк, то лучше напечатать текст с ошибками или написать печатными буквами.

"Только об одном"

Эта игра может показаться скучноватой на взгляд взрослых. Однако дети ее почему-то очень любят.

Предложите ребенку выбрать одну любую игрушку. Теперь объясните правила. В этой игре можно говорить только об одном - о выбранной игрушке. Причем говорит только тот, у кого игрушка в руках. Сказать нужно одно предложение, описывающее эту игрушку в целом или какие-то ее детали. После этого следует передать ее другому игроку. Тогда он скажет свое предложение об этом же предмете. Обратите внимание, что нельзя повторять уже сказанные ответы или делать отвлеченные высказывания. Так фразы типа: "А я у

бабушки видел похожую..." - будут караться штрафным баллом. А игрок, набравший три таких балла, считается проигравшим! Сюда же начисляются штрафы за повторение сказанного и ответ не в свою очередь.

Примечание. Лучше ограничивать время этой игры. Например, если по истечении десяти минут никто из участников не набрал три штрафных балла, то выигрывают оба.

Постепенно эту игру можно усложнять, выбирая в качестве ее объекта не игрушку, а более простые предметы, у которых не так уж много признаков. Если в результате вы сможете описывать достаточно долго предметы типа карандаша, то смело считайте, что достигли со своим ребенком определенных высот!

"Лови - не лови"

Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в "Съедобное - несъедобное". Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры. Например, сейчас вы договариваетесь с ним, что если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один кон игры мог бы называться "Мебель - не мебель". Аналогично можно играть в такие варианты, как "Рыба - не рыба", "Транспорт - не транспорт", "Летает - не летает" и множество других. Количество выбираемых условий игры зависит только от вашей фантазии. Если она вдруг иссякнет, предложите ребенку самому выбрать условие игры, то есть категорию слов, которые он будет ловить. Дети иногда дают совершенно свежие и творческие идеи!

Примечание. Как вы, наверное, заметили, эта игра развивает не только внимание, но и способность к обобщению, а также скорость обработки услышанной информации. Поэтому в целях интеллектуального развития ребенка постарайтесь, чтобы категории этих обобщаемых понятий были разнообразны и затрагивали разные сферы, а не ограничивались бытовыми и часто используемыми словами.

"Дрессированная муха"

Для этой игры вам потребуется взять лист бумаги и расчертить его на 16 клеток (квадрат из четырех клеток по вертикали и четырех по горизонтали). Изображение мухи можно сделать самим на отдельном маленьком листке или взять пуговку (игровую фишку), которая будет просто символизировать это насекомое. Вы также можете воспользоваться нашим [бланком](#), правда, на нем вместо мухи изображена божья коровка, и вам в любом случае понадобится какая-нибудь фишка, которую можно будет потом передвигать по полю.

Поместите вашу "муху" на какую-либо клетку игрового поля (на нашем бланке начальное положение насекомого задано рисунком). Теперь вы будете ей приказывать, на сколько клеточек и в каком направлении нужно перемещаться. Ребенок должен представить себе мысленно эти передвижения. После того как вы отдали мухе несколько приказаний (например, одна клеточка вверх, две вправо, одна вниз), попросите сына (дочь) показать то место, где теперь должна быть хорошо дрессированная муха. Если место указано верно, то передвиньте муху на соответствующую клеточку. Продолжайте быть "повелителем мух".

Примечание. Если, следя мысленным взором за движениями мухи, ваш ребенок увидит, что она, выполняя ваши инструкции, выползла за пределы клеточного поля, то пусть он немедленно даст вам знать об этом. Договоритесь, каким образом он может это сделать:

кому-то достаточно встать с места или поднять руку, а кто-то предпочитает более выразительные действия, например вскрикнуть или подпрыгнуть, что помогает снять напряжение и усталость от пристального внимания.

"Я весь во внимании"

В этой игре вашему ребенку понадобится все его актерское дарование, а вам - изобретательность. Можно ввести участников в игру с помощью представления, действие которого происходит на кинопробах. Юным актерам предлагают изобразить человека, который "весь во внимании", то есть полностью поглощен своими мыслями и чувствами, поэтому он совершенно не замечает того, что происходит вокруг него. Подскажите начинающему актеру, что получится лучше сосредоточиться, если он представит, что смотрит очень интересный фильм или читает книгу. Но этим роль не ограничивается. У начинающей звезды экрана есть конкуренты. Они будут всячески мешать ему хорошо сыграть свою роль. Для этого они (то есть опять-таки вы в такой "вредной" роли) могут рассказывать анекдоты, обращаться к актеру за помощью, пытаться удивить или рассмешить его, чтобы привлечь к себе внимание. Единственное, чего они не имеют права делать, - это дотрагиваться до актера. Но и у актера есть ограничения в правах: он не может закрывать глаза или уши.

После того как режиссер (то есть вы или другой член семьи) скажет: "Стоп", все участники перестают играть. Можно даже взять интервью у начинающего артиста, пусть он расскажет, как ему удалось быть внимательным и не отвлекаться на специально создаваемые помехи.

Примечание. Конечно, эта игра будет еще веселее, если вы подключите к ней нескольких детей. Правда, тогда нужно будет следить за порядком, чтобы "конкуренты" не переусердствовали в стремлении отвлечь "актера". Также участие взрослого может показать детям неожиданные и интересные ходы, которые они могут использовать. Если вы заметите, что попытки отвлечь актера ограничиваются криками и кривляньем, то подскажите игрокам более оригинальные способы. Так можно сообщать личные новости ("Бабушка приехала!"), показывать новую игрушку, делать вид, что все уходят и т. п.

"Зоркий Глаз"

Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы.

Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

Примечание. Если ваши сын или дочь сумели найти игрушку, то они достойны похвалы. Можно даже сказать им о том, что, родись они в племени индейцев, их, возможно, назвали бы гордым именем типа Зоркий Глаз.

"Ушки на макушке"

Прежде чем начать с ребенком играть в "Ушки на макушке", узнайте, как он понимает смысл этого выражения применительно к людям. Если окажется, что переносный смысл этой фразы остается для малыша неясным, поясните ему сами образное выражение: о людях так говорят, когда они внимательно прислушиваются. А в применении к животным данная фраза имеет прямой смысл, так как, прислушиваясь, звери обычно приподнимают уши.

Теперь можно объяснять правила игры. Вы будете произносить самые разные слова. Если в них слышится определенный звук, например [с], или тот же звук, но мягкий, то ребенок должен немедленно встать. Если же вы произносите слово, где этот звук отсутствует, то ребенку следует оставаться на своем месте.

Примечание. Эта игра развивает слуховое внимание, то есть внимание к звукам. Поэтому она будет очень полезна тем детям, которые готовятся к поступлению в школу и только начинают учиться читать и писать. Для ребят, у которых имеются какие-либо логопедические трудности, особенно нарушения фонематического слуха (что должен установить логопед), такая игра может стать не только развивающей внимание, но и корректирующей некоторые недостатки развития.

"Волшебное число"

С этой игрой могут справиться дети, умеющие хорошо считать и делить в уме, то есть не младше третьего класса.

Необходимо несколько участников игры. Они будут считать по кругу от одного до тридцати. Чтобы сосредоточить внимание на том, кто должен отвечать, можно перекидывать мяч. Каждый игрок должен просто назвать число, следующее за тем, которое назвал предыдущий участник. Но если это число содержит цифру три или делится на три без остатка, то произносить его нельзя. В этом случае нужно сказать какое-то волшебное заклинание (например, "абракадабра") и перекинуть мяч следующему человеку.

Сложность игры заключается в том, чтобы не сбиться со счета, продолжая четко называть числа, даже после того, как предыдущий игрок произнес "заклинание", а не число.

Примечание. "Волшебным" в этой игре можно сделать любое число, но начинать лучше с трех, так как это действительно волшебное число всех русских сказок (что можно обсудить с ребенком).

"Пишущая машинка"

В эту игру имеет смысл играть, если у вас в доме (постоянно или временно) есть несколько детей, умеющих читать. Пусть они представят себя клавишами печатной машинки и "напечатают" то предложение, которое вы им скажете. Участники игры должны по очереди вставать и называть по одной букве. Им придется быть очень внимательными, чтобы не ошибиться в выборе буквы и не пропустить свою очередь!

Когда "печатаемое" слово заканчивается, все "клавиши" должны встать. Когда нужен знак препинания, то все топают ногой, а в конце предложения точку обозначают хлопком в ладоши.

Клавиши, которые неверно печатают, будут отправляться в мастерскую, то есть дети,

сделавшие по три ошибки, будут выходить из игры. Оставшиеся, напротив, считаются победителями. На таких детей-клавиш можно и гарантию давать, не боясь разориться на ремонте!

Примечание. Если игроки разного возраста, то фразу для печати лучше давать такую, с которой справится даже самый младший из них. Тогда все играющие будут в равных условиях и не проиграют только потому, что еще не учили в школе тех или иных правил русского языка.

"Все наоборот"

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямым, которые любят делать все наоборот. Попробуйте "легализовать" их страсть перечить. Взрослый в этой игре будет ведущим. Он должен демонстрировать самые разные движения, а ребенок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Так, если взрослый поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул - следует присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад и т.п.

Примечание. Как вы, наверное, заметили, от игрока потребуются не только желание перечить, но и умение быстро мыслить, подбирая противоположное движение. Обратите внимание ребенка на то, что противоположное - это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению. Дополнить эту игру можно периодическими высказываниями ведущего, к которым игрок будет подбирать антонимы. Например, ведущий скажет "теплый", игрок тут же должен ответить "холодный" (можно использовать слова разных частей речи, у которых есть противоположные по смыслу: бежать - стоять, сухой - мокрый, добро - зло, быстро - медленно, много - мало и т. д.).

"Волшебное слово"

Дети обычно очень любят эту игру, так как в ней взрослый оказывается в положении ребенка, которого приучают быть вежливым.

Спросите у ребенка, какие он знает "волшебные" слова и почему они так называются. Если он уже достаточно овладел этикетными нормами, то сможет ответить, что без этих слов просьбы могут выглядеть как грубый приказ, поэтому людям не захочется их выполнять. "Волшебные" слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. Сейчас в роли такого говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий, будете выступать вы. А ребенок будет внимательным собеседником, чувствительным к тому, сказали ли вы слово "пожалуйста". Если во фразе вы его произносите (например, говорите: "Подними, пожалуйста, руки вверх!"), то ребенок выполняет вашу просьбу. Если вы просто говорите свою просьбу (например, "Хлопни три раза в ладоши!"), то ребенок, приучающий вас к вежливости, ни за что не должен выполнять это действие.

Примечание. Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе.

"Последний штрих"

Если вашему ребенку нравится рисовать, а вы любите что-то делать вместе с ним, то эта игра доставит удовольствие вам обоим.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Попросите ребенка нарисовать любой рисунок. Это может быть отдельный предмет, человек, животное, а может быть целая картина. Когда рисунок будет готов, попросите вашего сына или дочь отвернуться, а сами тем временем внесите в рисунок "последние штрихи", то есть дорисуйте какие-то мелкие детали к уже нарисованному или изобразите что-то совсем новое. После этого ребенок может повернуться. Пусть, взглянув еще раз на творение своих рук, он скажет, что здесь изменилось. Какие детали нарисованы не рукой "мастера"? Если он сумел это сделать, то считается выигравшим. Теперь можно поменяться с ребенком ролями: вы будете рисовать, а он вносить "последний штрих".

Примечание. Эта игра практически универсальна - она может применяться для развития внимания детей любого возраста. При этом вы должны регулировать сложность самого рисунка и степень "заметности" вносимых в него изменений. Так в игре с трехлетним ребенком может быть нарисовано солнышко, а в качестве последнего штриха ему пририсованы глазки и улыбка. Играя с младшими подростками, можно отражать на бумаге самые сложные абстрактные узоры или рисовать схемы, в которые вносятся едва заметные дополнения. Хорошо также, если вы привлечете к игре двоих детей, это поддержит игровой азарт и добавит здоровой конкуренции.

Игры для релаксации

"Прикосновение"

Эта игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость.

Подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке.

Примечание. Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае ваши касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

"Солдат и тряпичная кукла"

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая игра помогут вам это сделать в игровой форме.

Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы

почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

"Насос и мяч"

Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол.

Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

"Шалтай-Болтай"

Персонаж этой игры наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Чтобы ваши сын или дочь лучше вошли в роль, вспомните, читал ли он стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, он видел мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

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

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

Примечание. Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторите игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

Игры, развивающие волевою регуляцию

"Молчу - шепчу - кричу"

Как вы наверняка заметили, гиперактивным детям трудно регулировать свою речь - они часто говорят на повышенных тонах. Эта игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вовсе молчать. Выбирать одно из этих действий ему предстоит, ориентируясь на тот знак, который вы ему показываете. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

Примечание. Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

"Говори по сигналу"

Сейчас вы будете просто общаться с ребенком, задавая ему любые вопросы. Но отвечать он вам должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали свой вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете самооценку своего сына (дочери), помогаете ему обратить внимание на свое "я". Задавая вопросы по содержанию пройденной в школе темы (можно с опорой на учебник), вы параллельно с развитием волевой регуляции закрепите определенные знания.

"Час тишины" и "час можно"

Эта игра дает возможность ребенку в награду за приложенные волевые усилия сбросить накопившееся напряжение таким способом, каким ему нравится, а взрослому - управлять его поведением и получать иногда такой желанный при общении с гиперактивными детьми "час тишины". Договоритесь с ребенком, что когда он занимается каким-то важным делом (или вам необходимо спокойно поработать), то в вашем доме будет "час тишины". В это время ребенок может читать, рисовать, играть, слушать плеер или делать еще что-нибудь очень тихо. Зато потом наступит "час можно", когда ему будет позволено делать все, что угодно. Пообещайте не одергивать ребенка, если его поведение не опасно для здоровья или для окружающих.

Примечание. Описанные игровые часы можно чередовать в течение одного дня, а можно откладывать на другой день. Чтобы соседи не сошли с ума от "часа можно", лучше организовывать его в лесу или на даче, где вы не будете чувствовать вину за то, что мешаете другим людям.

"Замри"

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия.

Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

Примечание. В эту игру особенно весело играть на детском празднике. Воспользуйтесь этим, чтобы потренировать своего ребенка и одновременно создать атмосферу раскованности, так как дети часто стесняются танцевать по-серьезному, а вы им предлагаете сделать это в игре, как бы в шутку. Можно внести и соревновательный мотив: те, кто не успел застыть после окончания музыки, выбывают из игры или подвергаются каким-то шуточным наказаниям (например, сказать тост имениннику или помочь накрыть на стол).

"Царевна Несмеяна"

Всем знакомы жалобы детей на то, что кто-то другой мешает им сосредоточиться и смешит их. В данной игре им придется преодолеть именно это досадное обстоятельство.

Вспомните такой мультипликационный персонаж, как царевна Несмеяна. Развеселить ее было практически нереально, она ни на кого не обращала внимания и лила слезы день и ночь. Сейчас ребенок будет такой царевной. Плакать, конечно, не стоит, но смеяться ему строго-настрога запрещается (иначе какая же это Несмеяна?). В том же мультике, как известно, был обеспокоенный отец, обещавший царевну в жены и полцарства в придачу тому, кто ее развеселит. Такими потенциальными женихами, охочими до царской казны, могут выступать другие дети или поначалу взрослые в семье. Они окружают царевну (которую может играть как мальчик, так и девочка) и пытаются всеми силами заставить ее улыбнуться. Тот, кто в этом деле окажется успешным настолько, что вызовет у Несмеяны широкую улыбку (видны будут зубы), считается выигравшим этот конкурс женихов. В следующем туре этот человек меняется с царевной местами.

Примечание. Лучше устанавливать некоторые ограничения среди "женихов" (они не имеют права дотрагиваться до царевны) и для Несмеяны (она не должна отворачиваться или закрывать глаза или уши).

Коммуникативные игры

"Ожившие игрушки"

Спросите у ребенка, как он думает, что происходит ночью в магазине игрушек. Выслушайте его версии и предложите представить, что ночью, когда нет покупателей, игрушки оживают. Они начинают двигаться, но очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Теперь изобразите сами какую-нибудь игрушку, например медвежонка. Пусть ребенок постарается угадать, кто это. Но ответ он должен не выкрикнуть, а записать (или нарисовать) на листке, чтобы шумом не выдать игрушек. Затем пусть ребенок сам покажет любую игрушку, а вы постараетесь отгадать ее название. Обратите внимание, что вся игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда вы почувствуете спад интереса у ребенка, то объявите, что светает. Тогда игрушки должны снова встать на свои места, таким образом игра будет окончена.

Примечание. В данной игре ребенок приобретает навыки невербального (без использования речи) общения, а также развивает самоконтроль, ведь когда он догадался, что за игрушку вы изображаете, ему так хочется тут же сказать об этом (а еще лучше крикнуть), но правила игры не позволяют сделать этого. Когда же он сам изображает игрушку, тоже нужно приложить усилия, чтобы не издавать звуков и не подсказывать взрослому.

"Разговор через стекло"

Эта игра похожа на предыдущую, но изображать без слов в ней придется уже не отдельные слова, а предложения.

Помогите ребенку представить, что он находится на пятом этаже дома. Окна плотно закрыты, звук сквозь них не проникает. Вдруг он видит внизу на улице своего одноклассника. Тот что-то пытается ему передать и отчаянно жестикулирует. Пусть ребенок постарается понять, какую информацию до него пытаются донести. Когда вы в роли одноклассника будете пытаться изобразить загаданное вами предложение, то можно использовать не только мимику, жесты и движения, но и подручные средства. Например, если вы хотите передать ученику за стеклом, что уроков сегодня не будет, то можно изобразить это не только радостью, но и делая вид, что выкидываете портфель. Если ребенок не может догадаться, что вы показываете, то пусть пожмет плечами. Тогда попробуйте показать то же самое каким-то другим способом. Если же у него готов какой-то ответ, то в данной игре можно его произнести вслух. Если ребенок верно отгадал только часть предложения, то вы сможете повторить правильную часть, а остальную пусть снова отгадывает. В следующий раз поменяйтесь с ним ролями. Персонажи, пытающиеся что-то вам поведать с земли, тоже могут меняться: представьте там и бабушку, и соседку, и учительницу и пр.

Примечание. Эта игра, как и предыдущая, тренирует невербальное мышление, а также фокусирует внимание ребенка на другом человеке, на том, что тот хочет ему передать. Таким образом развивается способность понимать других людей, быть внимательным к их различным поведенческим проявлениям.

"Сиамские близнецы"

Спросите у ребенка, знает ли он, кто такие сиамские близнецы. Если он об этом не слышал, расскажите ему, что очень редко, но все же случается, что рождаются сразу не просто два ребенка, а дети, сросшиеся между собой. Чтобы воображение ребенка не нарисовало ему ужасную картину на эту тему, утешьте его, что современная медицина способна их разделить и они живут, как и все остальные. Но в древние времена врачи еще не умели делать такие операции. Поэтому сиамские близнецы жили всю жизнь не только душа в душу, но и имея почти общее тело. Узнайте мнение ребенка, трудно ли так жить. В каких ситуациях им нужно было проявлять согласованность в совместных действиях?

После того как эмоциональное отношение к проблеме высказано, переходите к делу. Скажите ребенку, что наверняка такие братья или сестры становились просто гениями общения, ведь чтобы сделать хоть что-нибудь, им приходилось все согласовывать и подстраиваться друг под друга. Поэтому вы сейчас поиграете в сиамских близнецов, чтобы научиться хорошо общаться.

Возьмите тонкий шарф или платок и свяжите им руки детей, стоящих рядом друг с другом лицом к вам. Оставьте свободными кисти рук, детям они понадобятся. Теперь расскажите

игрокам, что им предстоит нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Дайте детям карандаши или фломастеры разного цвета, по одному в несвободную руку. Тему рисунка задайте сами или предложите выбрать детям.

Предупредите играющих, что жюри (то есть вы или другие взрослые) будет оценивать не только качество полученной картины, но и течение самой работы: были ли споры и конфликты между игроками, одинаковое ли участие они принимали в работе (что легко оценить по количеству на картинке цвета, которым рисовал ребенок), обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и т. д.

Примечание. После того как рисунок будет закончен, обсудите с художниками, трудно ли им было работать и понравилось ли им создавать картину вместе. Можно ненавязчиво остановиться на ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми. Однако не забудьте перед этим отметить положительные стороны их общения.

"Чужими глазами"

В этой игре дети тоже должны создать общую картину. Но при этом их сотрудничество не будет равным, как в предыдущей игре.

Одному ребенку завязывают глаза, он будет художником. Второй игрок станет его глазами. Задайте детям тему для рисования. Проводить линии на рисунке имеет право только ребенок с завязанными глазами. Но управлять его движениями с помощью слов будет партнер. В его задачу входит руководство руками художника, причем дотрагиваться до "мастера" ему запрещается. Соответственно к обоим игрокам предъявляются довольно высокие требования, один из них должен быть терпеливым и внимательным, стараться понять и правильно выполнить инструкции, а второй - уметь четко выражать свои мысли, делать их понятными для другого, контролировать свои действия, избегая выполнения задания за партнера, даже когда он что-то делает неправильно. Поэтому данная игра является непростой иногда и для подростков, особенно если они склонны к импульсивности. Тем не менее она вызывает у детей живой интерес, и обычно каждый стремится побывать в той и другой роли (по сути - то ведущего, то ведомого) и потом поделиться впечатлениями, какая из них давалась ему легче.

Примечание. Закончив рисунок, как и в предыдущей игре, обсудите с детьми не только полученный результат, но и сам процесс рисования.

"Головомяч"

В этой игре, чтобы быть успешным, ребенку придется учитывать темп и характер движений другого человека. В общем привычная для него импульсивность делу не поможет.

Хорошо, если к этой игре вы подключите еще нескольких детей. Во-первых, именно со сверстниками ребенку более всего необходимо научиться хорошо ладить, а во-вторых, со взрослым выполнять данные игровые задания, конечно, можно, но не очень удобно. Итак, пусть ваш ребенок вместе со своей парой встанет у черты под условным названием "старт" Положите на этой черте карандаш. Задача игроков - взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из них касался его кончика только указательным пальцем. Пользуясь этими двумя пальцами на двоих, они должны суметь поднять карандаш, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно. Если за это время они не уронили то,

что несли, и не помогали себе другой рукой, то можно поздравить пару с удачным выполнением задания. Это значит, что они способны быть друзьями, раз проявили такие хорошие навыки сотрудничества друг с другом.

В качестве следующего задания можно взять листок бумаги, который игроки должны пронести, зажав его плечами. Затем предложите им мягкую игрушку, которую следует нести, пользуясь исключительно ушами и щеками.

А напоследок предложите задание посложнее - мяч, который они должны донести, пользуясь только головой (в прямом и переносном смысле). Это не так легко, как может показаться на первый взгляд, ведь мяч из-за своей формы будет стремиться соскользнуть. Если вы проводите игру более чем с двумя детьми, то после этого тура предложите им то же задание, выполнять которое они теперь будут все вместе (то есть втроем или впятером). Это очень сплочивает детей и создает дружелюбную, радостную атмосферу. Пытаясь выполнить задание, они обычно довольно быстро осознают, что лучше справятся с ним, если обнимутся за плечи и будут идти все вместе маленькими шагами, обсуждая, когда поворачивать или останавливаться.

Примечание. Если у вашего ребенка не сразу получилось сотрудничать с другими детьми, то (когда его сверстники станут выполнять задание) обратите внимание, как пара играющих согласовывает свои действия: переговаривается между собой, быстрый подстраивается под более медленного, держатся за руки, чтобы лучше чувствовать движения другого, и т. п.

Нейропсихологические упражнения для детей с СДВГ

Эти упражнения направлены на развитие у детей возможностей произвольно (целенаправленно) планировать, регулировать и контролировать свои действия. Также они позволяют улучшить концентрацию и распределение внимания.

Они рекомендованы детям, которые склонны к импульсивным, случайным реакциям, испытывают трудности в усвоении инструкций и правил, часто отвлекаются и не удерживают внимание, "застревают" и не могут переключиться с неправильного способа выполнения задания на правильный.

Один из важных способов борьбы с такими проблемами – **развитие у ребенка речевой регуляции своих действий. С помощью проговаривания вслух дети лучше справляются с импульсивностью, удерживают задачу, легче замечают и контролируют свои ошибки.** В большинство наших упражнений включен элемент речевой регуляции своих действий.

Каждое упражнение построено в виде игры и рассчитано на то, чтобы вызвать интерес у ребенка. Не следует чересчур перегружать ребенка упражнениями. Это может вызвать у него протестную реакцию и нежелание продолжать заниматься. Лучше комбинировать по несколько упражнений в 15-20 минутном занятии, своевременно переключая ребенка с одного задания на другое, чередуя подвижные и "сидячие" игры. Также важно начинать с уровня, доступного ребенку, чтобы у него не было ощущения, что он в принципе не может с этим справиться. Наши упражнения построены таким образом, чтобы можно было начинать с чего-то простого, постепенно переходя к более сложному.

Каждое упражнение рассчитано на определенный возраст, раньше которого его не имеет смысл начинать. Этот возраст прописан в комментариях к упражнениям.

Чтобы интерес к занятиям сохранялся, ребенка очень важно поощрять. Если только указывать на его недостатки – он быстро потеряет желание заниматься.

До 5-6 летнего возраста ребенка очень важно хвалить в любой игре ("Молодец", "У тебя здорово получается"). С 5-6 лет дети нуждаются в более справедливом отношении и могут воспринимать неадекватную похвалу как обман. Поэтому в этом возрасте важно менять формулировки поощрения ("Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера", "Я вижу, что ты старался, и это – самое главное").

Упражнение "Речка-берег"

Эта отличная игра подсмотрена на детских праздниках с участием массовиков-затейников. Впоследствии она была модифицирована в целях нейропсихологической коррекции. Ее можно проводить как с группой детей, так и с одним ребенком.

Для этой игры вам понадобится веревочка, которая будет лежать на полу и обозначать "береговую линию". Такую же роль может сыграть край ковра или любая другая отчетливая граница.

Участники стоят "на берегу" (по одну сторону веревочки). С другой стороны "течет" река.

Ведущий предлагает участникам выполнять его команды. Когда он говорит "речка!" – прыгать в речку, когда говорит "берег!" – на берег.

Первая часть игры – тренировочная. Ведущий командует, называя в случайном порядке "речка", "берег", и смотрит – смог ли ребенок выработать избирательную реакцию на разные инструкции. Если на тренировочной стадии все в порядке – переходим к основному.

Вариант 1. Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (речка, берег, речка, берег и т.д.). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например: "Речка! Берег! Речка! Речка!". На эту уловку особенно часто попадают дети, испытывающие трудности переключения. Они легко входят в определенный ритм, но потом не могут вовремя изменить свою тактику и продолжают действовать старым способом.

Если ребенок регулярно ошибается при таком переключении, попросите его не торопиться с действием, а сначала сказать вслух, что надо сделать, а уже потом прыгать. Таким образом, мы "вставляем" его речь между инструкцией (командой) и ее исполнением. **Оречевление своих действий – очень важный навык, позволяющий справляться с импульсивностью и трудностями переключения.** В этом упражнении вполне реально развить эту способность.

Вариант 2 (для продвинутых пользователей). Когда ребенок вполне освоится с первым вариантом игры и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему избирательность внимания. Ведущий сообщает ребенку, что сейчас будет "обманывать его глазки" – говорить все правильно, а делать неправильно. После этого

начинается как бы обычный вариант игры, когда первые несколько команд соответствуют тому, что делает ведущий. В какой-то момент ведущий делает "ошибку", например, говорит: "Берег!" – а прыгает в речку. Ребенок должен "отключить" свои глаза, а следовать только тому, что приходит через уши.

Для импульсивных детей это очень трудно. В этом случае также положение спасает речь ребенка. Он должен повторять инструкцию ведущего и только потом прыгать. Точно так же ведущий может "обманывать ушки" – делать все правильно, а говорить неправильно. Это тоже сложная задача, так как здесь ребенку нужно идти вопреки тому, что говорит взрослый, и четко придерживаться изначальной инструкции (повторять действия, а не команды).

Комментарий: это упражнение позволяет научить ребенка справляться с импульсивностью, трудностями переключения, развивает избирательность реакций и внимания и речевую регуляцию деятельности. Упражнение можно выполнять как с группой детей, так и с одним ребенком. Наиболее эффективно его использовать с детьми старше 5 лет, но до этого возраста также можно пробовать самые простые варианты этой игры. Периодичность его выполнения – по 5 минут в день. Чтобы ребенку не сильно надоело одно и то же, можно предлагать разные варианты движений. Например, вместо прыжков "в речку" и "на берег" предлагать ребенку присесть и встать с поднятыми вверх руками, изображая "грибочки" и "елочки". Какие-то движения можно придумать самостоятельно. Здесь почти не важно, что делать, главное – как.

Упражнение "Мама-робот"

Детям с дефицитом внимания и трудностями произвольной регуляции деятельности очень полезно чему-то учить взрослых, объяснять, как что-то надо делать. При этом важно, чтобы ребенок как можно больше говорил и как можно меньше показывал.

Если хорошенько подумать, мы очень часто довольствуемся "жестовой речью" наших детей, которая подчас прикрывает трудности речевой организации поведения.

Представьте себе, что мама вдруг разучилась делать самые элементарные вещи, например, наливать сок в стакан или делать бутерброд. А еще лучше, если она при этом ничего не видит и может делать все только на ощупь. Для этого ей нужен "проводник", который бы подсказал, куда нужно пойти и что сделать. Этим проводником может стать ребенок.

Вариант 1. Попросите ребенка, чтобы он научил Вас чему-нибудь, что он умеет, но только с помощью слов. Например, сделать бутерброд. При этом задача родителей – делать буквально все, что говорит ребенок. Если он считает, что для создания бутерброда достаточно взять хлеб и положить на него колбасу, то возьмите батон хлеба и положите сверху батон колбасы. Не забудьте спросить ребенка, все ли получилось так, как он задумал, или же он забыл сказать Вам о чем-то еще.

Ребенку очень важно видеть наглядный результат своего планирования. Такая обратная связь поможет ему постепенно детализировать свои указания, что будет служить признаком улучшения его возможностей планирования.

Вариант 2. Предложите ребенку поиграть в одну "рисовальную" игру. Дайте ему чистый лист бумаги, а себе возьмите другой. Пусть он на своем листе так, чтобы Вы не видели, изобразит что-нибудь, состоящее из простых геометрических фигур (кругов, треугольников, квадратов). Предупредите его, что потом ему надо будет рассказать Вам

свою картину, не показывая, так, чтобы Вы смогли ее в точности повторить на своем листе бумаги. Посоветуйте ему для начала нарисовать что-нибудь не слишком сложное.

Вариант 3. Предложите ребенку завязать Вам глаза и затем, с помощью инструкций, помочь Вам добраться до какого-нибудь предмета, не задев ни одного стула, которые расставлены в комнате. Его указания должны выглядеть примерно так: "два шага вперед, шаг направо, три шага вперед, пять шагов налево, подними правую руку вперед, выше, правее, бери!". Можете сами придумать какие-нибудь варианты ценных указаний, которые он мог бы Вам делать.

Вариант 4. Всем известный "графический диктант". Ребенок на клетчатом листочке бумаги рисует какую-то фигуру или предмет, обводя контуры клеток (нельзя использовать диагональные линии). После этого он должен "продиктовать" ее взрослому так, чтобы у того получилось то же самое. Каждая отдельная инструкция касается только одного шага, не превышающего размер одной клетки. Инструкции, которые делает ребенок примерно таковы: "вверх, влево, влево, вниз, вниз, вправо, вправо, вверх" (подсказка: должен получиться квадрат две на две клеточки).

Комментарий: Эти упражнения подходят детям старше 5 лет. Их можно выполнять как индивидуально с ребенком, так и в парах. В последнем случае дети смогут давать задания друг другу.

Активный "скачок" в развитии способностей планирования происходит к 9-10 годам, но это не значит, что до этого такими вещами не надо заниматься. Чем раньше ребенок научится основам речевого планирования, тем для него лучше.

Задание развивает возможности планирования своих действий с помощью речи. Последние два варианта также могут развивать пространственные представления (отношения "право-лево").

В регулярных занятиях можно использовать разные варианты упражнения по несколько минут в день. При этом в обычной жизни также важно чаще просить ребенка, чтобы он объяснил ход своих мыслей, "прикидываться" непонимающими (но, конечно, не доводя ребенка до истерики).

Упражнение "Угадай-ка"

Одна из трудностей, которые испытывают дети с СДВГ, – анализ ситуации: выделение ее существенных признаков, детальная ориентировка в условиях и построение правильного вывода с учетом проведенного анализа. Дети с дефицитом внимания часто "пролетают" мимо существенного. Именно поэтому их важно обучать поиску важных, значимых деталей.

Каждый предмет внешнего мира встроен в сложные системы взаимосвязей с другими предметами и явлениями. Это встраивание происходит благодаря его свойствам. Наше мышление во многом организовано таким образом, что мы ищем то, что нам нужно по определенным признакам. Например, если нам надо забить гвоздь, а у нас нет молотка, мы будем искать нечто твердое, прочное, плоское и достаточно тяжелое. Предмет, не обладающий всем набором свойств (например, книжка, или кусок пенопласта, или каменный шар), не подойдет. Чтобы найти нужное, нам надо сначала определить набор необходимых признаков и лишь затем искать то, что ему соответствует. На основании таких операций мы делаем выводы и принимаем решения.

Для того, чтобы направить внимание ребенка на существенные признаки предметов, можно выполнять простые упражнения.

Вариант 1. Для этого упражнения вам понадобится набор карточек с изображением разных предметов. Чем разнообразнее, тем лучше. Для этого подойдут материалы предметных "лото".

Разложите перед ребенком 30-40 карточек.

Инструкция: "Я сейчас загадаю один из предметов, изображенных на карточках. Попробуй угадать, что я загадала, не более чем за 20 попыток. Для этого задавай мне вопросы, на которые можно ответить только "да" или "нет". Если ребенку трудно понять, о чем идет речь, подскажите ему: "Представь, что я загадала этот карандаш. Какие вопросы ты мог бы задать, чтобы догадаться? Например, "это пишет?" или "это – длинное?", и т.д.

Некоторые дети пытаются угадывать, перечисляя подряд все предметы. В этом случае необходимо показать им, что это неэффективный способ, и предложить задавать вопросы о свойствах этих предметов. Можно даже сделать ему подсказку: подготовить карточку с пунктами, относительно которых имеет смысл задавать вопросы: форма ("это круглое?"), цвет ("это красное?"), размер ("это длинное?"), вес ("это легкое?"), функция ("из этого едят?"), материал ("это деревянное?"), детали ("у этого есть ручка?").

Комментарий: эта игра предназначена для детей старше 6 лет. В нее можно играть как с одним ребенком, так и с небольшой группой. Тогда они должны задавать вопросы по очереди. Если игра оказывается слишком трудной, предложите детям откладывать в сторону те предметы, которые не подходят. Например, если на вопрос "это круглое?" был ответ "нет", можно убрать со стола все круглые предметы. Однако постепенно нужно перейти на первоначальный вариант. При возникновении сложностей можно также сократить количество карточек, но потом постепенно увеличивать набор.

Вариант 2. Для этого упражнения вам понадобится небольшой набор из 6-8 карточек с изображением предметов, обладающих общим свойством. Например, это могут быть круглые или красные предметы, или, например, предметы из одного класса (посуда, одежда и т.д.). Попросите ребенка рассказать о каком-нибудь из этих предметов, не произнося его названия, так, чтобы другой человек смог догадаться, о чем идет речь. При этом взрослый должен стараться при любой возможности назвать не тот предмет, если он тоже подходит под перечисленные ребенком свойства. Таким образом, ребенок будет получать обратную связь – "ты назвал не все, чего-то не хватает".

Комментарий: в эту игру можно играть с детьми, начиная с 4 лет, до 7-8 лет. Позже это уже может показаться ребенку неинтересным. С младшими важно не увлечься ролью непонятливых родителей. Они могут от этого устать.

В эту игру можно играть и без картинок. Тогда задача для взрослого становится сложнее. Важно ограничивать идеи ребенка определенным классом, например, "загадай какое-нибудь дикое животное", или "загадай что-нибудь из посуды". Если просто попросить загадать предмет, ребенок 5-7 лет может задумать снег, цирк, геометрическую фигуру, в общем, все, что угодно, что, в общем-то, не соответствует взрослому понятию "предмет".

Вариант 3. Это знакомая многим взрослым игра. Один загадывает нечто, другой должен это отгадать с помощью все тех же вопросов, на которые надо отвечать "да" или "нет".



Если центральный игрок, которой что-то загадал, дает отрицательный ответ на вопрос, он к тому же должен снабдить его пояснением. Например, на вопрос "это круглое?", дается не просто ответ "нет", а "нет, это не мяч". Это добавляет игре путаницы и веселья. Однако суть остается той же: надо охватить все возможные свойства объектов и путем их постепенного отсекания прийти к правильному решению. Эта задача сложна еще и тем, что если в первом варианте перед глазами лежит ограниченный набор вариантов, то здесь их – бесконечное количество.

Комментарий: в эту игру лучше играть с детьми не младше 9 лет. Она также вполне интересна для взрослых. В нее часто играют походники в поезде и вообще люди, которые вынуждены как-то коротать длительное время. В коррекционных целях можно напоминать играющим, какие классы свойств существуют (см. вариант 1) .

Эти задания развивают способность ребенка выделять и удерживать значимые признаки ситуации, отсекая лишнее, и принимать решение, основываясь на полном наборе необходимых условий. В такие игры можно играть хоть каждый день. Устные формы, для которых не требуются картинки, удобны, чтобы использовать их по пути куда-нибудь, в транспорте, например. Чем больше ребенок будет анализировать, тем лучше. Важно подбирать задания так, чтобы он не чувствовал, что не может с ними справиться в принципе, чтобы угадывал не только он, но и взрослый. Одним словом, чтобы интерес к игре сохранялся и поддерживался, чтобы задание не превращалось в "обязаловку".

Игра с таймером для гиперактивных детей

Введение и обоснование

Многие возбудимые дети имеют заниженную самооценку, поскольку им то и дело приходится слышать от взрослых: "Прекрати сейчас же!" и т. п. Такие дети редко доводят начатое дело до конца и, как правило, не получают удовлетворения от завершения начатого дела или решения поставленной задачи. В результате с годами у них формируются негативная самооценка и склонность к бурным эмоциональным реакциям. Однако мы заметили, что многие возбудимые дети могут неплохо контролировать свое поведение, если их к этому мотивировать. Игра с таймером была разработана нами для того, чтобы повысить их мотивацию к контролю за своими реакциями и дать им возможность почувствовать удовлетворение от выполненного действия.

Игра с таймером способствует развитию навыков самоконтроля - это один из ее основных психотерапевтических факторов. Если игра ребенку интересна, он проявляет настойчивость, которая, вполне вероятно, позволит ему справиться с задачей и получить определенное вознаграждение. **Для возбудимого ребенка очень важно почувствовать успех в игре, что даст ему не только ощущение победы, но и своей компетентности.**

Описание техники

Для работы необходимо иметь: таймер, фишки, принадлежности для рисования, кубики и ряд простых детских книжек для самостоятельного чтения. Ребенку предстоит выполнить одну из следующих задач: построить из кубиков башню, нарисовать картинку, раскрасить сделанное по трафарету изображение или прочесть книжку. Психотерапевт предлагает игру с таймером:

- Сначала я дам тебе десять фишек. Вот кубики. Тебе нужно построить из них башню. На выполнение задания у тебя будет пять минут. Если ты будешь отвлекаться, то не успеешь. Если ты вдруг отвлечешься от строительства башни, то должен будешь отдать мне одну фишку. Всякий раз, когда ты задашь мне какой-нибудь вопрос, начнешь заниматься чем-нибудь другим или разговаривать, ты должен будешь отдавать мне по одной фишке. Если же за пять минут ты ни разу не отвлечешься от своего дела, я дам тебе еще десять фишек. Когда наберешь пятьдесят фишек, ты сможешь затем взять все, что захочешь, из "сумки с сокровищами", - в этой сумке находятся заранее приобретенные маленькие игрушки. - Хочешь спросить что-нибудь?

Ребенок может поинтересоваться, что ему делать по окончании строительства башни. На это психотерапевт может сказать:

- Хороший вопрос. Ты должен продолжать строить что-нибудь другое. Когда пройдет пять минут, таймер просигналит вот так, - психотерапевту нужно продемонстрировать сигнал таймера. - Ты получишь фишки, только когда закончится время.

В течение первых нескольких минут, пока ребенок выполняет задание, психотерапевт ему не мешает. Но его задача заключается в том, чтобы приучить ребенка делать свое дело, что бы ни происходило вокруг - в комнате, в коридоре или на улице. Поэтому вскоре он может попытаться его чем-нибудь отвлечь. Вначале ребенок будет всякий раз бросать свое занятие, когда психотерапевт что-нибудь уронит, начнет заниматься уборкой и т. д. Если играть с таймером на протяжении нескольких сессий, мотивация ребенка значительно повысится, и он действительно захочет иметь пятьдесят фишек, чтобы завоевать приз. На следующем этапе работы, когда ребенок получит приз, можно предложить ему поиграть снова, удлинив время работы на пять минут. В конце концов можно приучить ребенка к сосредоточенной деятельности в течение всего времени занятия.

Показания и рекомендации к применению

Предлагаемое упражнение очень полезно гиперактивным детям с неустойчивым вниманием. Интересная игра в безопасной обстановке позволяет им почувствовать свою способность успешно справляться с поставленной задачей. Применяя определенную систему поощрения и наказания, можно мотивировать ребенка к работе, однако наиболее значимым для него, по-видимому, является само ощущение успеха. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на лицо ребенка в тот момент, когда он получает дополнительные десять фишек за то, что ни разу не отвлекся от своего дела.

Источник: Х. Кэдьюсон, Ч. Шефер "Практикум по игровой психотерапии"