

## **Система коррекционной работы с гиперактивными детьми в дошкольном учреждении.**

В психологическом словаре внешними проявлениями гиперактивности указываются невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность. Гиперактивности обычно сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка; при этом уровень интеллектуального развития детей не зависит от степени гиперактивности и даже может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются у детей в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, и т.д. Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и к его адаптации в коллективе должен быть комплексным.. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться». Вот тут то и должны прийти на помощь воспитатель и психолог, которые - только в тесном контакте с родителями - могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми. Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, не удавалось еще никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним вполне посильная задача для взрослых.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность.

### **КРИТЕРИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ:**

#### 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, бегают, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.
4. Очень говорлив.

## Импульсивность

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

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных выше признаков, можно предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок гиперактивен.

Одной из важных задач работы с гиперактивными детьми является создание комфортной психологической атмосферы, в которой ребенок не только ощущает себя в безопасности, но и успешно реализует свой потенциал. Поэтому усилия специалистов должны быть направлены на выявление сильных сторон ребенка - его умений, навыков, черт личности. Игры и упражнения помогут ребенку ощутить себя успешным, повысят самооценку и мотивацию достижений.

### **Игра «Найди отличия»**

Цель. Развивать умение концентрировать внимание на деталях.

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

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

### **Игра «Ласковые лапки»**

Цель. Снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развивать чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает шесть-семь мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д., выкладывает их на стол. Ребенку воспитатель предлагает оголить руку по локоть, объясняет, что по ней будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке, - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Варианты игры: «зверек» может прикасаться к щеке, колену, ладони; можно поменяться с ребенком местами.

## **«Кричалки - шепталки – молчалки»**

Цель. Развивать наблюдательность, умение действовать по правилу, волевую регуляцию.

Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь, «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь, «шепталка», означает, что можно тихо передвигаться и шептаться; синяя ладонь, «молчалка», призывает детей замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

## **Игра «Гвалт»**

Цель. Развивать концентрацию внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Остальные выбирают какую-либо фразу или строчку из известной всем песни и «распределяют» ее так: каждому по одному слову. Затем водящий входит, и все дети одновременно хором начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку. Желательно, чтобы до того, как появится водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

## **«Менялки»**

Цель. Развивать коммуникативные навыки, активизировать детей.

Игра проводится в кругу. Участники выбирают водящего - тот выносит свой стул за круг. 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, быстро встают и меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

## **«Разговор с руками»**

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 ладони и оживить их - нарисовать глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами. После этого можно затеять беседу с руками: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами, подчеркивая, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение двух-трех дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

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

### **«Говори»**

Цель. Развивать умение контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее: «Я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно только тогда, когда я дам команду: "Говори!". Давайте потренируемся. "Какое сейчас время года? (Педагог делает паузу.) Говори!", "Какого цвета у нас в группе 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.

### **Час «Тишина» и час «Можно»**

Цель. Дать ребенку возможность сбросить накопившуюся энергию, а взрослому - научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми: когда они устанут или займутся важным для них делом, в группе наступит час «Тишина». Дети будут вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. В награду за это наступает час под названием «Можно», когда 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 для детей. Лучше заранее оговорить, какие действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

### **Игра «Передай мяч»**

Цель. Снять излишнюю двигательную активность.

В кругу, сидя на стульях или стоя, играющие стараются как можно быстрее передать соседу мяч, не уронив его. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, предложив детям играть с закрытыми глазами или одновременно с несколькими мячами.

### **Игра «Зевака»**

Цель. Развивать произвольное внимание, быстроту реакции, формировать умение управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (звук колокольчика, погремушки, хлопок руками, какое -нибудь слово) останавливаются, хлопают четыре 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 (оговоренное заранее) слово песни.

## **Игра «Колпак мой треугольный»**

Цель. Научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение.

Играющие сидят по 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, два легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются два слова: «колпак» и «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 жестами уже всю фразу.

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

## **Игра «Слушай команду»**

Цель. Развивать внимание, произвольность 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 па выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии и хорошо слушать, и выполнять задание.

Игра поможет воспитателю сменить ритм действий расшалившихся ребят, а детям успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

## **«Запрещенное движение»**

Цель. Учить играм с четкими правилами, которые организуют, дисциплинируют, спланируют, развивают быстроту реакции и вызывают эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается движение, которое нельзя выполнять. Тот, кто нарушит этот запрет, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной запрещенной, например цифры 5. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

## **«Слушай хлопки»**

Цель. Тренировать внимание 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»**

Цель. Развивать внимание и память.

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 один играющий.

### **«Давайте поздороваемся»**

Цель. Снять мышечное напряжение, развивать умение переключать внимание.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично передвигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (возможно, кто-либо из детей захочет поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: один хлопок здороваемся за руку; два - здороваемся плечами; три хлопка - здороваемся спинами.

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

### **Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми (для воспитателей)**

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребенка во время занятий рядом со взрослым.

- 7.Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
12. Предоставлять ребенку возможность выбора.
13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия - нет преимущества!

### **Рекомендации для родителей по воспитанию гиперактивных детей**

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко (Окрики возбуждают ребёнка).
4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнение домашних дел и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
10. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).
11. Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

## Игры за столами

Гиперактивные дети с трудом выдерживают занятие в детском саду, поэтому для них необходимо проводить физкультминутки, которые можно выполнять как стоя, так и сидя за столами, по усмотрению педагога.

С этой целью полезно использовать "Пальчиковые игры", которые приводятся в книге М. Рузиной "Страна пальчиковых игр", а также в других изданиях. Практика показывает, что дети старшего дошкольного возраста с удовольствием играют в такие игры как "Лестница в небо", "Кукольный веер", "Гонки" и др.

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

### **"Многоножки"**

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

### **"Двуножки"**

Игра проводится аналогично предыдущей, но в «гонках» участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони.

### **"Слоны"**

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

Чтобы игра не превратилась в постоянное развлечение и не мешала проведению других занятий, перед ее началом воспитатель должен четко сформулировать правила: начинать и заканчивать игру только по определенному сигналу. Одним из сигналов может стать карточка из игры "Кричалки — шепталки — молчалки".

### **"Морские волны"**

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

По сигналу педагога "Штиль" все дети в группе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими столами. Сначала встают дети,

сидящие за первыми столами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних столов, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми, садятся и т.д. По сигналу "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

## **"Ловим комаров"**

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в группу налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стой!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!"

## **Использование сказкотерапии**

Когда ребенок слушает сказку, то он погружается в события, которые в ней происходят и сильнее чувствует переживания героев сказки. Это создает возможность ребенку взглянуть на себя со стороны.

Возвращаясь в реальный мир, он начинает чувствовать себя более защищенно и уверенно.

Наибольшей популярностью метод сказкотерапии пользуется у педагогов дошкольных учреждений, поскольку помогает:

- воспитать, развить и обучить детей продуктивным навыкам взаимодействия с другими людьми, наладить взаимопонимание в детском коллективе;
- развить речь, высшие психические функции: мышление, память, воображение.

Сказкотерапия в детском саду занимает особенное место, поскольку именно дети наиболее легко и просто усваивают нормы поведения, которые показывают главные герои сказок.

Использование метода сказкотерапии в работе с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности позволяет нормализовать эмоциональное и речевое состояние ребенка, уменьшить чрезмерную двигательную активность. Проработав сказку вместе с педагогом,

гиперактивный ребенок учится по-другому вести себя в различных жизненных ситуациях: контролировать свою агрессивность, стать более спокойным, избегать конфликтов, где это возможно.

## **Релаксационные упражнения.**

Релаксационные упражнения полезны всем – часто болеющим, возбудимым, тревожным, а особенно гиперактивным детям. Их могут использовать в своей работе как психологи, так и воспитатели в детском саду, родители дома.

### **"Загораем"**

Цель: расслабление мышц ног. Исходное положение (далее - и. п.): лежа.

Взрослый: Давайте ляжем, представим себе, что ноги загорают на солнце. Поднимите ноги и держите на весу. Ноги напряглись, стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза. Выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... держим... напрягаем...

Загораем! Отпускаем.

### **"Кораблик"**

Цель: расслабление мышц ног. И. п.: стоя.

Взрослый: Представьте, что вы на корабле. Качает. Прижимаем по очереди ноги к полу, чтобы не упасть.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

### **"Шарик"**

Цель: расслабление мышц живота. И. п.: стоя.

Взрослый: Представьте, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руку на живот.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (выполнить вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем (выполнить выдох),

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

### **"Солнышко"**

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Взрослый: Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Опустим руки, теперь они у нас отдохнут. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

### **"Гора"**

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Взрослый: Спину держите ровно, голову не наклоняйте, руки опустите вниз. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: "Сила во мне!" - и тянется вверх. Другая говорит: "Нет, сила во мне!" - и тоже тянется вверх. "Нет! - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих". Потянулись вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

Это далеко не все упражнения, которые можно использовать в работе с гиперактивными детьми. Некоторые педагоги разрабатывают свою систему коррекционной работы с такими детьми, что способствует созданию комфортной атмосферы для ребёнка. В коррекционную работу можно включать и другие упражнения: психогимнастику, свободное и тематическое рисование, рисование пальчиками, игры с песком, крупами и другие. Главное поддерживать постоянный эмоциональный контакт с ребёнком.