МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОТКРЫТЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени М.А. ШОЛОХОВА

Факультет психологии

**Черкасова Е.В**.

ГИПЕРАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ЕГО КОРРЕКЦИЯ

###### Дипломная работа

## Научный руководитель:

## Кандидат психологических наук

## Елизаров Андрей Николаевич

## Москва

## 2002

Содержание

Стр.

**Введение**……………………………………………………… 3

**Глава 1 Гиперактивное поведение школьников как**

**предмет исследований в современной психологии**

1.1. Феномен гиперактивного поведения ребенка и его причины………………………………………………………. 7

1.2. Самоконтроль как важнейшая составляющая саморегуляции поведения гиперактивных детей…………. 14

1.3. Основные проявления гиперактивного поведения детей………………………………………………………….. 18

* + 1. Факторы риска для формирования гиперактивного поведения детей……………………………………... 19

1.4. Категории диагноза гиперактивного поведения…….. 24

1.4.1. Гиперактивное поведение у детей как один из вариантов минимальных мозговых дисфункций………….. 24

1.4.2. Возрастная динамика минимальных мозговых дисфункций и гиперактивного поведения ……………….... 25

1.5.Исследование частоты встречаемости гиперактивного поведения среди учеников начальных классов общеобразовательных школ Москвы………………………. 26

1.6. Лечение и коррекция гиперактивного поведения детей …………………………………………………………. 28

выводы………………………………………………………... 36

**Глава 2 Комплексная программа коррекции гиперактивного поведения детей младшего школьного возраста**

2.1. Программа коррекции гиперактивного поведения детей младшего школьного возраста проводимая в школе…………………………………………………………. 37

2.2. Рекомендации по оптимизации общения родителя с гиперактивным ребенком……………………….…………... 43

**Глава 3 Экспериментальное исследование с целью оценки эффективности разработанной нами комплексной программы коррекции гиперактивного поведения младших школьников**

3.1. Программа исследования……………………………… 45

3.2. Результаты исследования и их анализ методом математической статистики ……………………………….. 48

3.3. Обсуждение полученных результатов………………... 53

**Выводы**……………………………………………………… 55

**Заключение** …………………………………………..…….. 57

**Литература**………………………………………………….. 59

**Приложения**………………………………………………… 61

#### Введение

**Актуальность проблемы:** Несмотря на проработанность темы гиперактивного поведения детей в школе в современной детской практической психологии, существующие методы работы с гиперактивным поведением детей младшего школьного возраста имеют недостаточно комплексный характер. На фоне разговоров о необходимости привлечения к работе с ребенком специалистов медицинского профиля, практически совсем не учитываются также важные факторы гиперактивного поведения, как структура семьи, характер взаимоотношения ребенка с близким взрослым;

**Цель:** разработать комплексную программу коррекции гиперактивного поведения детей младшего школьного возраста и оценить ее эффективность;

**Объект:** дети младшего школьного возраста с гиперактивным поведением школа №1114 г. Москва, 30 человек, 7 – девочек и 23 – мальчика возраст 6 – 7 лет;

**Предмет:** гиперактивное поведениеребенка младшего школьного возраста;

**Задачи:**

**1.** Проанализировать литературу на предмет причин гиперактивного поведения младших школьников;

**2.** В процессе анализа литературных источников, выяснить какие существуют методики и алгоритмы работы с гиперактивным поведением. Осуществить их анализ;

**3.** На основе осуществленного анализа разработать комплексную методику работы с детьми, у которых наблюдается гиперактивное поведение;

**4.** Оценить эффективность методики ее блоков в процессе эмпирического исследования, организованного по экспериментальному плану;

**5.** Обсудить полученные результаты и сделать выводы относительно эффективности методики, отдельных ее блоков;

**6.** Наметить пути дальнейшего развития исследования применительно к задачам совершенствования методик коррекции гиперактивного поведения

младших школьников.

**Практическая значимость:** разработанная коррекционная программа может быть использована в качестве методического пособия для групповой работы с гиперактивными детьми по снижению проявлений гиперактивности. Объективность полученных данных обеспечивается комплексом использованных методик и методами математической обработки.

**Методический инструментарий**

Для оценки степени склонности ребенка к гиперактивному поведению использовалась следующая батарея методик:

**1. Методика «ДА и НЕТ»** использовалась для диагностики степени произвольности внимания детей, что позволяет судить о степени их склонности к гиперактивному поведению.

*Выполняется методика следующим образом:* ребенку предлагается поиграть в игру, где я (психолог) буду задавать вопросы, а ты (ребенок) отвечая на них, не должен произносить слова «ДА» или «НЕТ». Какие слова нельзя будет произносить, повтори, пожалуйста. (Ребенок повторяет). Теперь будь внимателен, я буду задавать вопросы.

*Обработка результатов* проводится путем подсчета баллов, начисляющихся за ошибки, под которыми понимаются два слова «ДА» и «НЕТ». За каждую ошибку начисляется 1 балл. Чем хуже выполнено задание, тем выше суммарный балл. Употребление детьми слов таких, как «ага», «неа» и т.п. в качестве ошибки не считается;

**2.** **Методика «Вежливость»** использовалась для диагностики уровня произвольности детей, что позволяет судить о степени их склонности к гиперактивному поведению.

*Выполняется методика следующим образом*: ребенку предлагается выполнять те команды, в которых ведущий, говорит слово «пожалуйста». Содержание команд связано с физическими упражнениями.

*Обработка результатов* проводится путем подсчета баллов, начисляющихся за ошибки, под которыми понимаются выполнение команды без слова «пожалуйста». За каждую ошибку начисляется 1 балл. Чем хуже выполнено задание, тем выше суммарный балл.

**3**. **Методика «Обведение контура»** использовалась для диагностики уровня концентрации внимания и моторно-двигательного развития детей, что позволяет судить о степени их склонности к гиперактивному поведению.

*Выполняется методика следующим образом:* ребенку предлагается рисунки с изображением геометрических фигур наложенных друг на друга. Необходимо найти и обвести каждую фигуру цветным карандашом.

*Обработка результатов:* в № 1-2 каждая правильно и ясно обведенная фигура оценивается в 2 балла, в № 3-4 – 1 балл, если ребенок обвел ясно контур фигуры, нет значительных перерывов в линиях; 0 балл – при отступлении от контура фигур, при пропуске части контура или пропуске самих фигур.

**4. Анкетирование родителей детей** для выявления степени выраженности симптомов гиперактивного поведения у ребенка.

*Выполняется следующим образом*: родителям предлагается опросный лист в виде таблицы. Он содержит перечень вопросов по 72 симптомам, которые могут наблюдаться при гиперактивном поведении. При наличии симптома, родитель отмечает степень выраженности его в баллах.1- выражен мало; 2- выражен значительно; 3- выражен очень сильно.

*Обработка результатов:* Оценки по шкалам вычисляются путем суммирования оценок по отдельным симптомам.

**Глава 1** **Гиперактивное поведение школьников как предмет**

исследований в современной психологии.

**1.1. Феномен гиперактивного поведения ребенка и его причины.**

В конце XIX века в книге Ф.Шольца «Недостатки в характере ребенка. Вторая золотая книжка» была выделена и описана группа детей, называемая им «беспокойными, трудными» детьми (44)

По словам автора, подобный ребенок от других отличается тем, что подвижность у него распространяется большей частью на весь организм. Руки и ноги находятся в беспокойном произвольном движении, но данные движения эти дети выполняют не твердо и уверенно, а, напротив, они излишне «мечутся» во все стороны и своей неуклюжестью лишь осложняют дело. Таких детей, пишет автор, можно назвать «трепещущими», а болтливость ничто иное, как перенесение мускулатурного беспокойства на область речи.

На наш взгляд, достаточно условное обозначение весьма сложного и противоречивого феномена детского поведения, поэтому и сегодня по-прежнему дискуссионных остаются вопросы: определения понятия «гиперактивность» и его содержание, выделение основных структурных компонентов и связей между ними.

Из анализа отечественной и зарубежной литературы следует, что гиперактивное поведение уже стало объектом исследования различных специалистов, однако наибольшее число опубликованных работ является исследованиями клинического направления.

Однако неясно, говорят ли они о связи гиперактивности с эмоциональными проявлениями, или же о том, что эмоциональная сфера предоставляет собой один из структурных компонентов гиперактивности.

В последнее время исследователи, утверждавшие главной характеристикой гиперактивности повышенную активность поведения. Подчеркивают важность такого симптома как осложнение вследствие нарушения внимания, тем самым переносим акцент на особенности внимания и настроения ребенка. Гиперактивность как особый вариант поведения выражается в характерных особенностях двигательного развития и тесно связана с нарушением внимания и эмоциональной сферы. В обобщенном виде эти ведущие симптомы выглядят следующим образом:

*Особенности моторно-двигательного развития:* неловкость движения; нарушения координации и гармоничности двигательных комплексов: ребенок способен производить определенные движения, но не может составить из них гармоничного целого; общая повышенная активность, затруднение в освоении движений; синкинезы- связанность целенаправленных движений с движениями конечностей тела, языка и т.д.; повышенное мышечное напряжение, повышенный мышечный тонус.

*Особенности внимания и контроля:* кратковременная концентрация внимания; слабая концентрация внимания; рассредоточение внимания; ригидность внимания (плохая переключаемость); персеверации (не может оторваться от определенного предмета или способа решения)

*Особенности эмоциональной сферы:* возбудимость, апатия, неуверенность, внутреннее напряжение, эмоциональная лабильность, смена настроения, негативизм, чувство страха, агрессивность, манерничанье.

Одно из недавних исследований, выполненных в русле клинического подхода и посвященных данной проблеме, так и называются «Гипердинамический синдром у детей младшего школьного возраста» (В.А.Красов 1989) В этой работе картина гиперактивного поведения у детей младшего школьного возраста представлено сочетанием собственно двигательной расторможенности, повышенной отвлекаемости, то есть нарушений внимания и эмоционально-волевых расстройств. Эти нарушения, по данным автора, находятся в различных соотношениях, проявляются не постоянно и имеют не отчетливый ситуационный характер. Особенно сложной для лечебно-коррекционный работы являются случаи гиперактивного поведения с ярко выраженным нарушением эмоционально-волевой сферы.(21)

В работе Д.Добсона гиперактивное поведение и проявление повышенной активности рассматривается как болезнь или недуг.

Повышенная двигательная активность не контролируемая, включает склонность ребенка быстро отвлекаться, находиться в постоянно беспокойном состоянии и неспособность к двигательной концентрации внимания. У таких детей также могут быть проблемы визуального восприятия, заключающиеся в неспособности правильно воспринимать смысл символа и печатного материала, а так же проблемы эмоционального характера; при наличии последних, болезнь трудно поддается лечению. Следуя этой точке зрения автора, можно заключить: нарушение визуального восприятия и эмоционального нарушения не является специфическими для гиперактивного поведения (12)

Анализ работ клинического направления позволяет сделать следующие выводы:

1.Психофизиологической основой гиперактивного поведения у ребенка может являться незрелость, несовершенство, нарушения или расстройства работы мозга (по типу малых мозговых дисфункций)

2.Проявление гиперактивного поведения ребенка, захватывает несколько сфер, среди которых чаще всего встречается разные варианты сочетания трех симптом: избытка двигательной активности, нарушения эмоционального поведения, дефицит внимания.

Перейдем к рассмотрению проблемы гиперактивности в психолого-педагогических исследованиях. Нужно отметить, что в отечественной психологии почти нет работ, специально посвященных изучению гиперактивных детей. Немногие исследования касаются лишь отдельных характеристик детей с таким типом поведения.

В исследованиях В.Петрунек, В.П.Таран направленных на изучение темперамента, дается характеристика холерического темперамента, близкого к характеристике изучаемого нами гиперактивного типа поведения: ребенок активен, непоседлив, легко вступает в контакт с незнакомыми людьми, но если общение не интересно, тут же охладевает внимание, отвлекается. Он неусидчив и беспокоен, хватается за многие дела, но при снижение к ним интереса быстро отвлекается, меняет игру. Легко возбудим, часто вступает в конфликт, но не злопамятен (32)

В публикациях Е. Госпаровой дана аналогичная характеристика детей называемая автором «шустриками». Ярко выраженный «шустрик»- это непоседливый, неугомонный, подвижный гиперактивный ребенок, его трудно приучить к порядку, ему с трудом удается любая деятельность, сковывающая его активность. Этот ребенок не способен выполнить задание, результат которого невиден сразу. Таким детям трудно удержать образ цели. Цель меняется несколько раз во время деятельности. Дети не могут удержать в памяти определенную последовательность деятельности, потому что она для них внутренне неструктуирована, а отсюда - беспорядочные случайные отвлечения. (11)

Как один из вариантов категории трудных детей шумливый, подвижный ребенок представлен в исследовании Е.Е.Сапоговой. В ее работах дети разделены на две категории. К одной из них относится излишне шумные, дерзкие, подвижные, агрессивные, неуправляемые, непослушные дети; другую же образуют дети вялые, медлительные, тихие, плаксивые, капризные, упрямые, не контактные, «непослушные».

На наш взгляд, остается неясным основание разделения детей на такие две категории. В обоих случаях речь идет о психически нормальных, здоровых детях. К 6-ти годам, дополняет автор, первый тип обновляется новыми качественными характеристиками: повышенной возбудимостью и расторможенностью.(37)

По мнению других исследователей (В.Тржесоглава и другие), гиперактивность проявляется в избытке двигательной активности, не зависит от возраста и пола. В работах Е.М.Мостюковой, Г.В.Грибоновой, А.Г.Московкиной указывает, что у детей при семейном алкоголизме синдром повышенной возбудимости и двигательной расторможенности уже проявляется при рождении и является даже одним из симптомов алкогольного синдрома плода. В дошкольных учреждениях трудности поведения постепенно нарастают и приобретают для ребенка характер привычного поведенческого стереотипа. К подростковому возрасту эмоциональная возбудимость, колебания настроения и трудности поведения усиливаются. В работе М.Е.Поляковой гиперактивность встречается у детей от 2 до 4 лет.

При определении гиперактивности мы частично подошли к вопросу о причинах поведения данного типа детей, поскольку понимание причин дает возможность наметить систему психолого-педагогической коррекции гиперактивности как особого варианта развития и сформулировать отдельные принципы реализации индивидуального подхода к этим детям.

Исследования В.Д.Еремеевой (1989) изучается зависимость модальности эмоциональных проявлений от работы левого и правого полушария головного мозга. В исследованиях обнаружено, что в группе детей с явным предпочтением правой руки в 1,5-2 раза чаще встречается пассивные виды эмоций; в другой группе- с низкой степенью подчинения правой руки в 2-3 раза чаще наблюдается активные виды эмоций. В то же время оказалось, что в первой группе преобладают медлительные дети, а во второй – быстрые, активные. В том же русле в работах С.Е.Казаковой подчеркивается, что расторможенность, неусидчивость, моторные беспокойства, более значительно выражено у мальчиков, чем у девочек, и что это все объясняется своеобразной мозговой (меж-и внутриполушарной) организацией нейропсихологических процессов и повышенной уязвимостью леворуких по отношению к психотравмирующим факторам.(13,18).

В исследованиях В.Красова, рассматривающий гипердинамический синдром как сочетание собственно двигательной расторможенности, повышенной отвлечённости различных эмоционально-волевых расстройств, причины образования гипердинамического синдрома дифференцирующие в соответствии с тем, в каком соотношении находятся эти три компонента нарушения. Так в группе детей с выраженной двигательной расторможенностью нестойкими, в большинстве случаев, кратковременными эмоциональными нарушениями, проявляющие в виде аффективной возбудимости, неустойчивости настроения, повышенной раздражительности в анамнезе у большинства детей отмечена патология пре- и принатального периода (токсикоз второй половины беременности, родовая травма, асфиксия в родах, недоношенность, перенесение нейроинфекции в раннем возрасте, черепно-мозговая травма. У всех этих детей обмечались нарушения, свидетельствующие о церембрально-органической недостаточности и проявились клинически в виде церебрастенического и невроза-подобного синдромов.

В другой группе детей где двигательная расторможенность была менее выраженной, а эмоционально- волевые нарушения более сильными и сочетались с личными особенностями истероидного и эпелептоидного круга, роль резидуально- органической недостаточности в патогенезе данного варианта гипердинамического синдрома, по мысли автора, незначительна. Учитывая психопатологическую структуру нарушений и их динамику, автор предполагает, что в данном случае речь идёт о дисгорманичном развитии личности, то есть о формирование психопатии, и гипердинамический синдром является возрастным эквивалентом психопатических расстройств (21) .

Таким образом, подводя черту под рассмотрением вопроса причин, можно отметить, что некоторые авторы видят их в своеобразных природно - обусловленных предпосылок развития ребёнка, или индивидуальная вариантивности, влиянии врождённых особенностей на развитие ребёнка. Эти данные чаще всего приводятся в работах клиницистов и физиологов. Материал психологических и психологических исследований позволяет говорить о важности внешних, социальных факторов и, прежде всего, факторе адекватных форм, организации деятельности и общение ребёнка, влияние нарушение семейных отношений. В этом контексте гиперактивность рассматривается как сформированный близким взрослыми способ взаимодействия ребёнка с миром.

На основании анализы литературы можно сделать следующие выводы:

1. Наибольшее число опубликованных работ по изучению гиперактивности являются исследования клинического направления. Психофизиологической основой гиперактивного поведения в этих работах выступает незрелость, несовершенство, нарушения и расстройства работы мозга (по типу малых мозговых дисфункций). Однако остаётся неясным как гиперактивность соотноситься я минимальными мозговыми дисфункциями: в одних исследованиях они выступают по отношению друг к другу как следствие и причина, в других изучаются параллельно и независимо друг от друга, в третьих – гиперактивность выступает одним из структурных компонентов самой ММД.

2. Наличие минимальных мозговых дисфункций разной степени сложности не может считаться универсальным объяснительным фактором, ответственным за содержание гиперактивности и её причины; необходима разработка психолога - педагогического подхода к изучению данного феномена поведения, его структуры и динамики, конкретных условиях воспитания и обучения ребёнка

3. В большинстве исследований гиперактивность рассматривается в виде ряда симптомов, среди которых чаще всего встречается разные варианты сочетанья трёх из них: избытка двигательной активности, нарушение эмоционального поведения и дефицит внимания. Различное соотношение этих (основных) симптомов и ряда дополнительных проявлений позволяют предположить разные варианты гиперактивности, в соответствии с которыми и должна строиться дифференцированная работа.

4. Изучение гиперактивности в психологической литературе идёт в направление уточнение понятие «гиперактивность» её основных составляющих. Однако и сегодня актуальными задачами остаются: выявления динамики разных форм гиперактивного поведения, выяснение причин лежащих в основе гиперактивного поведения; поиск психологических путей коррекции сниженных регулятивных возможностей психики у гиперактивным детей.

**1.2.Самоконтроль как важнейшая составляющая саморегуляции поведения гиперактивных детей.**

Проблема гиперактивных детей, как мы уже показали, звучит как проблема неуправляемых, «трудных детей», имеющих сложности в организации своего поведения деятельности, создающих проблемы в процессе взаимодействии с окружающими его сверстниками и взрослыми.

Такие особенности являются показателем развития произвольности, а в отечественной детской психологии развития произвольности рассматривается как основная и центральная линия развития личности ребёнка.

Согласно концепции Л.С.Выготкого « личность охватывает единство поведения, которое отличается признаком «овладения «, и соответственно, развитие личности есть становление способности владеть своим поведением и своими психическими процессами» (9)

В работах А.В.Запарожца (1964), З.М.Истомина (1957), Я.З.Невирвич (1965) и другие посвящённых изучению возникновение и развитие произвольности, отмечается, что произвольность впервые возникает в старшем дошкольном возрасте.

Генезис произвольных форм поведения включает в качестве необходимого звена развития контроля и самоконтроля деятельности и поведения (Д.Б. Эльконин, Л.А. Венгер, Е.А. Бугрименко и другие) Произвольное поведение ребёнка постоянно привлекает внимание исследователей, поскольку формирование произвольного контроля и самоконтроля у детей- дошкольников. Ставит ряд специальных вопросов, обусловленных особенностями этого возраста, и в первую очередь, спецификой ранних форм регуляции, управления и деятельностью.

Исследования Т.А. Борановской (на материале иностранного языка) показали, что поэтапное формирование предметно-содержательных действий развивает самые высокие условия самоконтроля в отличие от традиционного обучения.(4)

В становление механизмов самоконтроля важная роль лежит как овладению способами управления поведением, так и формированию необходимых для этого мотивов. Многие психологи считают, что вопрос саморегуляции поведения тесно связан с центральной проблемой воспитания- прев ращение моральных норм во внутренние регуляторы поведения (М.И. Боришевский, И.И. Чеснокова, С.Т. Якобсон и др.) Так, в работах М.И. Боришевского самоконтроль рассматривается не только как один из механизмов саморегуляции поведения, но и как психологическое качество личности, - действенное отношение к правилам поведения. Выясняя условия формирования самоконтроля поведения у младших школьников, автор показал, что самоконтроль ребенка и характер его отношения к правилам очень неустойчивы и зависят от того, удовлетворяется ли актуальная для ребенка в данный момент потребность. В качестве практического метода исследования развертывание в классном коллективе системы взаимоконтроля. (5)

Лишь единичные исследования раскрывают смысловую сторону контроля и самоконтроля как особого типа отношений между людьми. Так, в исследованиях Е.А. Бугрименко мы находим данные, что дошкольники и младшие школьники при осуществлении самоконтроля обнаруживает большую зависимость от взрослого даже в тех случаях, когда операциональный состав контрольного действия не вызывает у ребенка затруднений. (Е.А. Бугрименко, 1981) Существенным условием формирования у школьников самоконтрольных, контрольных действий, является выделение и освоение социальной стороны контроля как особых взаимоотношений между людьми. В специальных исследованиях автором показано, что способом выделения социальной функции контроля, адекватными специфике дошкольного возраста, служит специально организованная игровая деятельность, в которой правила взаимоконтроля, составляют основное содержание игровых действий детей.

Автор показал, что благодаря такой игре у детей удалось сформировать не просто частное действие контроля, область применения которого ограничена кругом определенных задач, а некоторое общее отношение к правилам контроля, что проявилось в широком переносе освоенной детьми функции контроля на самые разнообразные сферы деятельности, в том числе на неигровые. Это общее отношение обнаруживалось в готовности ребенка принять полученные от взрослого средства контроля в самостоятельной деятельности.

Однако роль взрослого остается чрезвычайно важной. Исследуя развитие системы отношений «ребенок – взрослый», Д.Б. Эльконин приходит к выводу о том, что в дошкольном возрасте поведение ребенка становится опосредованным, образом действий взрослого человека. Это новое отношение между ребенком и взрослым, при котором образ взрослого ориентирует действия и поступки ребенка, служит основой всех новообразований в личности ребенка. (47)

Так же Д.Б. Эльконин подчеркивает, что выделение взрослого в качестве образца позволяет ребенку регулировать свои действия согласно правилам и нормам, носителем которых является взрослый. Характерная особенность этой ранней саморегуляции состоит в том, что правило ребенка не совсем отдельно от своего носителя- взрослого, не выделено из общего контекста взаимодействия ребенка с взрослым. Поэтому определенные правила действий, норм отношений с другими людьми, установленных в обществе, выполняются ребенком-дошкольником преимущественно в тех случаях, когда взрослый «подключен» к деятельности ребенка. (46)

Общение между ребенком и взрослым осуществляется как бы на двух языках. Один – это язык понятий, категорий, обобщений осуществляемый посредством слов и предложений, которому взрослые придают большее значение, помогая ребенку овладеть им с раннего возраста. Другой «язык» человеческих чувств – не менее эффективное как средство общения, средство регуляции деятельности и поведения (20)

Очень важно, что к активному использованию «языка» чувств, ребенок готов значительно раньше, чем к использованию языковых и других средств. Именно эмоции осуществляют первичную форму регуляции поведения ребенка. Специфика регулирующей роли эмоций в процессе развития ребенка в значительной мере определяется особенностями содержания и динамики взаимодействия взрослого с ребенком, и в первую очередь, особенностям эмоциональных отношений между ними, определяющих и другие проявления эмоций (на соматическом, сенсорном и других уровнях)

Все эти положения актуальны для изучения детей с гиперактивным поведением, поскольку важнейшей составляющей является, недостаточно сформированы регулирующие механизмы психики.

Обобщив материал по исследованию самоконтроля, можно сделать следующие выводы:

1. Большинство исследований направленно на изучение опирационально–технической стороны самоконтроля, касающейся его зависимости от деятельности, ее структуры, этапов, средств организации. Значительно меньше исследуют, смысловую сторону самоконтроля, связанную с субъектом деятельности его особенностями, целями, мотивами.

2. Особенно актуально изучение смысловой стороны контрольных действий в деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку в этот период происходит возрастание ожидание от ребенка произвольного и управляемого поведения, что в свою очередь, усиливает внутреннею работу «поисков смысла».

3. Способность осмысления своего поведения как основное становление саморегуляции в дошкольном возрасте имеет свои особенности:

* освоение средств произвольной регуляции происходит в совместной деятельности
* первую форму регуляции поведения ребенок осуществляют эмоции, и прежде всего эмоциональные отношения между взрослым и ребенком.

1.3. Основные проявления гиперактивного поведения детей.

Самой распространенной формой хронических нарушений поведения в детском возрасте является гиперактивность. По данным большинства зарубежных эпидемиологических исследований, его частота среди детей дошкольного и школьного возраста составляет от 4,0% до 9,5%.

Гиперактивность проявляется расстройствами внимания, двигательной расторможенностью и импульсивностью поведения. Кроме того, для большинства детей с этим синдромом характерна двигательная неловкость, неуклюжесть.

Гиперактивность детей с синдромом дефицита внимания характеризуется тем, что они чрезвычайно подвижны, все время бегают, крутятся, пытаются куда-то забраться. Родители описывают их «постоянно двигающимися, как будто бы к ним прикрепили мотор», неспособными усидеть на месте.

Важно учитывать то, что, оказавшись в новой обстановке, при встрече с незнакомыми людьми ребенок не проявляет свойственной ему гиперактивности, которая на какое-то время исчезает, «тормозится» на фоне волнения. Это обстоятельство может затруднить выявление гиперактивного поведения во время консультации специалистом при первой встрече с ребенком и родителями.

Импульсивность постоянно наблюдается у гиперактивных детей, как в разнообразных поведенческих ситуациях, так и при выполнении школьных заданий. Она выражается в том, что ребенок часто действует, не подумав. На уроках он с трудом дожидается своей очереди, перебивает других, на вопросы отвечает невпопад, и не выслушивая их до конца. Он может без разрешения встать со своего места в классе, вмешиваться в разговор или работу находящихся рядом людей, во время игры со сверстниками бывает не в состоянии следовать правилам. Из-за импульсивности гиперактивные дети склонны к трамватизации, так как могут попадать в опасные ситуации, не задумываясь о последствиях своих поступков (ввязываются в драки, выбегают на проезжую часть дороги и т.д.). Однако все это они делают импульсивно, без специального умысла.

Наряду с гиперактивностью в двигательной сфере у таких детей обычно обнаруживаются нарушения координации движений, несформированность мелкой моторики и праксиса (способности осуществлять достаточно сложные целенаправленные движения и действия). У них возникают сложности при завязывании шнурков, застегивании пуговиц и пр. Недостаточная сформированность координации движения ведет к моторной неловкости, неспособности к спортивным занятиям и повышенному риску травматизма.

Так же у таких детей имеются проблемы с концентрацией внимания, выраженная отвлекаемость.

1.3.1. Факторы риска для формирования гиперактивного поведения у детей.

Причины и механизмы развития синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (то есть этиология и патогенез) сложны и остаются недостаточно выявленными, несмотря на большое количество исследований. Для объяснения возможных механизмов его развития предложены нейроморфологические, генетические, биохимические, нейрофизиологические, социально-психологические и другие концепции. В связи с возможным участием в генези различных факторов в настоящее время этот синдром нередко рассматривает с позиций развёрнутой биопсихосоциальной патологической модели.

Пренатальные и перинатальные патологические факторы. Возникновению синдрома дефицита вниманию с гиперактивностью способствуют асфиксия новорождённых, употребление матерью во время беременности алкоголя, некоторых лекарственных препаратов, курение. Между тем установлено, что отдалённые исходы пре- и перинатальных патологических воздействий в значительной степени опосредуются социально-психологическим факторами. У детей из семей с высоким социально-экономическим статусом последствия пре - перинатальной патологии в основном исчезают к школьному возрасту, тогда как у детей из семей с низким социально-экономическим статусом они продолжают сохраняться.

*Генетические факторы.*

Наличие в анамнезе факторов раннего органического повреждения центральной нервной системы удаётся установить не у всех пациентов с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Результаты изучения различных семей также указывает на существование генетического компонента в формировании этого синдрома.

*Нейробиологические факторы.*

Согласно современным представлениям, важную роль в патогенезе синдрома играет дисфункция нейромедиаторных систем мозга. Нейромедиаторы- общее название биологических веществ, выделяемых нервными окончаниями, которые обусловливают провидение нервных импульсов в синапсах. Медиаторы - это химические посредники нервного возбуждения. В зависимости от вызываемых эффектов различают возбуждающие и тормозные медиаторы. К числу основных нейромедиаторов относятся дофамин, норадреналин, серотонин.

По- видимому, как раннее органическое повреждение центральной нервной системы, так и генетические механизмы могут вызывать дисфункции нейромедиатрных систем мозга. Гипотезы, рассматривающие нейрохимический дефект в качестве первичного в развитии синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, основываются прежде всего на анализе нейрохимических влияний препаратов из группы стимуляторов центральной нервной системы, обладающих выраженным терапевтическим эффектом при этом синдроме. Многочисленные исследования были направлены на поиск первичного биохимического дефекта и изучение обмена дофамина, норадраналина и серотанина. Полученные результаты не позволяют сделать вывод об избирательных нарушениях в какой-либо одной из нейромедиаторных систем при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью. Поэтому предложена гипотеза о сложном сочетанном вовлечении нескольких нейромедиаторных систем мозга в патогенез этого заболевания.

*Теории дисфункции системы arousal.*

Arousal – это реакция активации, которая приводит к усилению бодроственного состояния сознания и выражается в целом ряде изменений дыхания, кровенаполнения сосудов, кожно-гальванической реакции (которая относится к числу вегетативных компонентов ориентировочного рефлекса), а так же хорошо известные в электрофизиологии явления депрессии альфа-ритма и ряде специальных форм изменений электрической активности мозга. Проявление синдрома нередко объясняются с двух противоположных позиций – избыточного влияния arousal и их недостаточности. Теории избыточных влияния arousal сводятся к тому, что дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью получают чрезмерную стимуляцию, поскольку они не в состоянии избирательно «отфильтровывать» поступающую сенсорную информацию, в результате чего формируются «перераздрожение» коры больших полушарий и нарушения внимания. Согласно теориям функциональной недостаточности активирующих систем мозга, низкий уровень arousal вместе со слабостью тормозящих контролирующих механизмов приводит к тому, что дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью отвлекаются на стимулы, которые игнорируются здоровыми детьми. Ряд исследователей считают ключевой проблемой при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью чрезмерную изменчивость темпа и амплитуды колебания уровня arousal и реактивности. Различные составляющие arousal недостаточно синхронизированы, параметры реакции расширены, а колебания отличаются значительным размахом и непредсказуемостью. В результате дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью не способны к регуляции своей активности (как ее цели, так и количественной стороны) в ответ на требования ситуации. Обоснование рассматриваемых гипотез затруднено в связи со сложностью экспериментальных подтверждений.

Нейрофизиологические изменения у детей с гиперактивностью согласуются с гипотезой о нарушениях со стороны arousal в сторону, как функционального угнетения, так и гиперактивации.

*Влияние неблагоприятных факторов внешней среды.*

Антропогенное загрязнение окружающей человека природной среды, во многом связано с микроэлементами из группы тяжелых металлов, может иметь негативные последствия в первую очередь для здоровья детей. Выхлопные газы автотранспорта служат одним из основных источников загрязнения окружающей среды свинцом.

Целенаправленные исследования показали, что увеличение уровня свинца в крови до 5-10 мкг/дл коррелирует у детей с возникновением проблем со стороны нервно-психического развития и поведения, нарушения внимания двигательной расторможенности, а также к снижению коэффициента интеллекта IQ.

Остается невыясненным, формируется ли у детей вследствие неблагоприятных факторов внешней среды гиперактивность, или речь идет о развитии церебрастенического синдрома в результате хронического токсического взаимодействия.

*Роль пищевых факторов.*

Существуют теории, согласно которым факторами риска для формирования гиперактивности являются воздействия пищевых токсинов или аллергенов. Наиболее широкую известность получила концепция, согласно которой гиперактивность обусловливается церебральным раздражением, вызванный искусственными красителями и естественными пищевыми салицилатами.

Итак, системы мозга, обеспечивающие функции внимания и моторного контроля, имеют сложную многоуровневую организацию. Разрабатываемые различными исследованиями подходы к изучению этиологии и патогенеза синдрома дефицита внимания с гиперактивностью в большинстве своем затрагивают лишь отдельные аспекты этой сложной проблемы, в частности нейрохимические, регуляции arousal и другие. Тем не менее, на современном этапе можно обозначить две основные группы факторов, детерминирующие развитие синдрома дефицита внимания с гиперактивностью: 1- раннее повреждение центральной нервной системы, связанное с негативным влиянием на развивающийся мозг различных форм патологии течения беременности и родов; 2- генетические факторы. Что же касается обнаруженных заболеваний нейрохимических, нейроанатомических и нейрорегуляторных нарушений, то они закономерно обуславливаются ранним органическим повреждением центральной нервной системы, наследственностью либо их сопряженным действием.

## *Социально-психологический фактор*

В качестве самостоятельного фактора намине анализировалась психолого-педагогическая запущенность, поскольку , с одной стороны, она является закономерным следствием ряда других рассматривавшихся факторов, а с другой – ее оценка достаточно сложна и обычно носит субъективный характер.

Следует отметить, что в значительной части обследованных семей обстановка была в целом благополучной, родственники детей с синдрома дефицита внимания с гиперактивностьюпроявили высокую степень заинтересованности в преодолении имевшихся у ребенка проблем.

1.4. Категории диагноза гиперактивного поведения.

Церебранистический синдром и нарушения познавательных функций, прежде всего затрагивающие функции внимания и памяти, могут формироваться у детей в отдалённом периоде черепно-мозговой травмы, после перенесённых нейроинфекции (менингиты, энцефалиты), итоксикаций. Когнитивные и поведенческие нарушения у детей этой группы имеют чёткую связь с черепно-мозговой травмой или нейроинфекцией, отличаются от синдрома дефицита внимания с с гиперактивностью по своим проявлениям и возрастной динамике; обычно более выражена очаговая неврологическая симптоматика, имеются признаки повышения внутричерепного давления. Дифференциальный диагноз основывается на анализе анамнестических сведений и неврологическом обследовании.

1.4.1. Гиперактивность у детей как один из вариантов минимальных мозговых дисфункций.

Формирование концепции гиперактивности имело тесную связь с развитием представлений о минимальных мозговых дисфункциях у детей.

Минимальные мозговые дисфункции у детей в связи с их частой распространенностью представляют значительную проблему, привлекающую к себе внимание широкого круга специалистов, в том числе медиков, психологов, педагогов, социальных работников.

При минимальных мозговых дисфункциях наблюдается задержка в темпах развития функциональных систем мозга, обеспечивающих такие сложные интегративные функции, как речь, внимание, память, восприятие, праксис и другие виды психической деятельности. По общему интеллектуальному развитию дети с таким диагнозом находятся на уровне нормы или, в отдельных случаях, субнормы, но при этом испытывают значительные трудности в школьном обучении и социальной адаптации. В60-е годы широкое распространение получил термин «минимальная мозговая дисфункция», который стали использовать применительно к группе различных по своим причинам и механизмам развития.

1.4.2. Возрастная динамика минимальных мозговых дисфункций и

гиперактивного поведения.

Изучение анамнеза показывает, что у многих детей с минимальными мозговыми дисфункциями и гиперактивностью в период новорождённости обнаруживается синдром повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью, нарушениями сна и аппетита, частыми срыгиваниями, тремором (дрожанием) подбородка и рук. В ряде случаев выявление в неврологическом статусе этих симптомов либо признаков повышения внутричерепного давления, изменений со стороны мышечного тонуса, рефлексов новорождённого, а также очаговых симптомов служит основанием для постановки диагноза «перинатальная энцефалопатия». Как правило, возникновение симптомов минимальных мозговых дисфункций или их нарастание приурочено к началу посещения детского сада (3года) или школы (6-7 лет). Подобная закономерность может быть объяснена, неспособностью центральной нервной системой справляться с новыми требованиями, предъявляемыми к ребёнку в условиях увеличения психических и физических нагрузок. К возрасту 6-7 лет совпадает с началом становления письменной речи (письмо, чтение). Для детей этого возраста с минимальными мозговыми дисфункциями характерна высокая частота нарушений формирования академических навыков и проблем поведения. Значительные трудности психологического характера нередко обусловливают различные психосоматические нарушения, проявления вегетативно-сосудистой дистонии.

1.5. Исследование частоты встречаемости гиперактивного поведения среди учеников начальных классов общеобразовательных школ Москвы.

Причины минимальных мозговых дисфункций у большинства детей определялись отягощённым анамнезом, и прежде всего различными неблагоприятными воздействиями на развивающийся мозг в периоды внутриутробного развития и родов. Ведущую роль в формировании таких дисфункций патологии беременности и/или родов (85%).

Помимо фактора раннего органического повреждения мозга существенная роль в развитии минимальных мозговых дисфункций принадлежит генетическим механизмам. Признаки минимальных мозговых дисфункций были выявлены в результате непосредственного обследования у родных братьев (сестёр) пациентов и ретроспективно – у их родителей. У значительного числа обследованных нами детей этиология минимальных мозговых дисфункций, носила комплексный характер и определялась как органическим повреждением центральной нервной системе, так и генетическими механизмами.

Среди мальчиков частота встречаемости минимальных мозговых дисфункций оказалось в 2,3 раза выше, нежели среди девочек. Это может быть объяснено рядом причин : 1) более высокой уязвимостью центральной нервной системы плода мужского пола по отношению к пре- и перенатальным патологическим воздействиям; 2) меньшей степенью функциональной специализации больших полушарий у девочек по сравнению с мальчиками, что обусловливает больший резерв компенсации функций при поражении системы мозга, обеспечивающих высшую нервную деятельность; 3) влиянием наследственных факторов.

Второй по распространенности причиной школьной дезадаптации явились неврозы и невротические реакции. Ведущие причиной невротических страхов, в этой группе детей были острые и хронические психотравмирующие ситуации, неблагоприятная обстановка в семье.

##### Таблица 1

Негативные внутрисемейные социально-психологические факторы, выявленные при обследовании детей с гиперактивным поведением.

|  |  |
| --- | --- |
| Негативные внутрисемейные социально-психологические  факторы | Частота встречаемости,  % |
| Воспитание в неполной семье:  Отсутствие отца  Отсутствие матери  Отсутствие обоих родителей  Повторный брак у родителей.  Частые конфликты у детей  Различные подходы к воспитанию ребенка у родителей и бабушки и/или дедушки  Низкий уровень образования у одного или обоих родителей  Продолжительная разлука с родителями  Длительное тяжелое заболевание и/или смерть одного из родителей  Алкоголизм у родителей:  У отца  У матери  У обоих родителей  Наркомания (у обоих родителей)  Низкая материальная обеспеченность семьи  Неблагоприятные бытовые условия | 23  1  3  8  19  12  19  7  3  9  2  2  1  25  14 |

Как видно из таблицы 1, среди неблагоприятных внутрисемейных социально-психологических факторов чаще всего имели место воспитание в неполноценной семье – 26% случаев, частые конфликты – 18%, низкий уровень образования у родителей – 19%, алкоголизм у родителей – 13%, низкий уровень материальной обеспеченности семьи – 25%, неудовлетворительный уровень проживания – 14%.

Не вызывает сомнения, что возможности компенсации свойственных данному заболеванию когнитивных и поведенческих нарушений существенно ограничиваются при отсутствии понимании родителями и другими родственниками причин и проявления этих нарушений, неправильном отношении и недостаточном внимании к детям с гиперактивностью, возникающим в результате вышеперечисленных обстоятельств.

Таким образом, важная роль в формировании гиперактивности принадлежит раннему повреждению центральной нервной системы в период беременности и родов (84% случаев), и социально-психологическому фактору (63%). (15)

**1.6. Лечение и коррекция гиперактивности**

После уточнения причин заболевания и выявления сопутствующих нарушений ставится диагноз с указанием преобладающих отклонений – дефицита внимания, гиперактивности/импульсивности или сочетания этих нарушений. На основе диагностических данных выстраивается индивидуальная схема лечения и психолого-педагогической коррекции.

Взрослые часто не понимают, что происходит с ребёнком, но его поведение их раздражает. Не зная о наследственной природе гиперактивности, они объясняют поведение сына (дочери) «неправильным» воспитанием и обвиняют друг друга. Специалисты должны помочь родителям разобраться в поведении ребёнка, объяснить, на что реально можно надеяться и как вести себя с ребёнком. Необходимо использовать всё многообразие методик и выбрать наиболее эффективные при данных нарушениях. Психолог (врач) должен объяснить родителям, что улучшение состояния ребёнка зависит от назначаемого лечения, но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

*Медикаментозная терапия.*

При нарушениях поведения (повышенной двигательной активности, агрессии, возбудимости) чаще всего назначают психостимуляторы, реже – антидепрессанты и нейролептики.

Психостимуляторы стали применятся для лечения двигательной расторможенности и нарушений внимания с 1937 г. и до сих пор это самые эффективные препараты при этом заболевании: во всех возрастных группах (дети, подростки, взрослые) улучшение наблюдается в 75% случаев. К этой группе препаратов относятся метилфенидат (коммерческое название риталин), декстроамфетамин (декседрин) и пемолин (цилерт).

При их приёме у гиперактивных детей улучшается поведение, когнитивные и социальные функции: они становятся более внимательными, успешно выполняют задания в классе, у них повышается успеваемость, улучшаются взаимоотношения с окружающими [Spencer T.J., Biederman J., 1996].

В нашей стране эти препараты пока не зарегистрированы и не используются. Других высокоэффективных медикаментозных препаратов пока не создано. Наши психоневрологи по-прежнему назначают аминалон, сиднокарб и другие нейролептики с гипертормозным действием, не улучшающим состояние этих детей. Кроме того, аминалон оказывает неблагоприятное воздействие на печень. Проведено несколько исследований по изучению влияния церебролизина и других ноотропов на симптомы СДВГ, однако в широкую практику эти препараты пока не внедрены [Заваденко Н.Н. и др., 1997].

Однако нельзя надеяться только на лекарственные препараты, так как:

* не у всех больных наблюдается ожидаемый эффект;
* психостимуляторы, как и любые лекарства, имеют ряд побочных действий;
* применение одних только лекарств не всегда улучшает поведение ребенка.

*Поведенческая психотерапия*

Среди психолого-педагогических методов коррекции гиперактивного поведения главная роль отводится поведенческой психотерапии.

Поведенческие программы требуют значительного умения, взрослым приходится прилагать всю свою фантазию и опыт общения с детьми, чтобы во время занятий поддерживать мотивацию постоянно отвлекающегося ребёнка.

Коррекционные методики будут эффективны лишь при условии тесного сотрудничества семьи и школы, которое обязательно должно включать обмен информацией между родителями и учителями посредством совместных семинаров, курсов-тренингов и т.д. Успех в лечении будет гарантирован при условии поддержания единых принципов в отношении к ребёнку дома и в школе: система «вознаграждения», помощь и поддержка взрослых, участие в совместной деятельности. Непрерывность лечебной терапии в школе и дома – главный залог успеха.

Кроме родителей и учителей большую помощь в организации программы коррекции должны оказывать врачи, психологи, социальные педагоги – те, кто может оказать профессиональную помощь в индивидуальной работе с таким ребёнком.

Коррекционные программы должны быть ориентированы на возраст 5 – 8 лет, когда компенсаторные возможности мозга велики и ещё не успел сформироваться патологический стереотип [Трошин В.М. и др., 1994].

Необходимо помнить, что негативные методы воспитания неэффективны у этих детей. Особенности их нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу. Хотя способы вознаграждения и поощрения ребёнка надо постоянно менять.

В разговоре с ребёнком и, особенно, при выдаче ему задания, необходимо избегать директивных указаний, желательно повернуть ситуацию таким образом, чтобы ребёнок почувствовал: он сделает полезное дело для всей семьи, ему всецело доверяют, на него надеются. При разговоре с ребёнком необходимо избегать постоянных одёргиваний типа «сиди спокойно» или «не болтай, когда я с тобой разговариваю» и другие неприятные для него вещи.

Несколько примеров поощрений и вознаграждений: разрешить ребёнку посмотреть телевизор вечером на полчаса больше положенного времени, угостить специальным десертом, дать возможность поучаствовать в играх вместе с взрослыми (лото, шахматы), позволить лишний раз сходить на дискотеку, купить ту вещь, о которой он давно мечтал.

Если ребёнок в течении недели ведёт себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с родителями за город, экскурсия в зоопарк, в театр и другие.

Приведённый вариант поведенческого тренинга является идеальным и не всегда его использование возможно у нас в настоящее время. Но родители и учителя могут использовать отдельные элементы этой программы, взяв её основную идею: поощрение ребёнка за выполнение поставленных целей. Причём не имеет значения, в каком виде это будет представлено: материальное вознаграждение или просто ободряющая улыбка, ласковое слово, повышенное внимание к ребёнку, физический контакт (поглаживание).

При неудовлетворительном поведении рекомендуется лёгкое наказание, которое должно быть немедленным и неизбежным. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий».

Родителям рекомендуется написать список того, чего они ожидают от ребёнка в плане поведения. Этот список в доступной манере объясняется ребёнку. После этого всё написанное неукоснительно соблюдается, и ребёнок поощряется за успех в его выполнении. От физического наказания необходимо воздерживаться.

*Специальное обучение: за и против*

Если ребенку трудно учиться в обычном классе, то по решению медико-психолого-педагогической комиссии его переводят в специализированный класс.

Гиперактивному ребёнку может помочь обучение в особых условиях, соответствующих его способностям. Основные причины плохой успеваемости при данной патологии – невнимательность и отсутствие должной мотивации и целеустремлённости, иногда в сочетании с парциальными задержками развития школьных навыков. В отличии от обычной «задержки психического развития» они являются временным явлением и при интенсивных занятиях могут успешно нивелироваться. При наличии парциальных задержек рекомендуется класс коррекции, а при нормальном интеллекте – класс для догоняющих [Ясюкова Л.А., 1997].

Обязательным условием обучения гиперактивных детей в коррекционных классах является создание благоприятных условий для развития: наполняемость не более 10 человек в классе, обучение по специальным программам, наличие соответствующих учебников и развивающих материалов, индивидуальные занятия с психологом, логопедом и другими специалистами. Класс желательно изолировать от внешних раздражителей, в нем должно быть минимальное количество отвлекающих и стимулирующих предметов (картин, зеркал и т.д.); ученики должны сидеть отдельно друг от друга, учащихся с более выраженной двигательной активностью следует усаживать за предметные столы ближе к учителю, чтобы исключить их влияние на других детей. Продолжительность занятий сокращается до 30–35 минут. В течение дня обязательно проводятся занятия по аутогенной тренировке.

Однако, организовывать класс исключительно для гиперактивных детей нецелесообразно, так как в своём развитии они должны опираться на успевающих учеников. Особенно это касается первоклассников, которые развиваются главным образом путём подражания и следования авторитетам.

В последнее время в связи с недостаточным финансированием организация классов коррекции нерациональна. Однако надо помнить, что отсутствие вообще какой-либо коррекции может привести к развитию хронической формы заболевания, а значит, к проблемам в жизни этих детей и окружающих.

*Двигательная активность*

Лечение гиперактивных детей обязательно должно включать физическую реабилитацию. Это специальные упражнения, направленные на восстановление поведенческих реакций, выработку координированных движений с произвольным расслаблением скелетной и дыхательной мускулатуры.

Положительный эффект физических упражнений, особенно на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, хорошо известен всем врачам.

Большинство проведённых экспериментов показало, что механизм улучшения самочувствия связан с усиленной продукцией при длительной мышечной активности особых веществ – эндорфинов, которые благотворно влияют на психическое состояние человека.

Однако, не все виды физической активности могут быть полезны для гиперактивных детей. Для них не показаны игры, где сильно выражен эмоциональный компонент (соревнования, показательные выступления). Рекомендуются физические упражнения, носящие аэробный характер, в виде длительного, равномерного тренинга лёгкой и средней интенсивности: длительные прогулки, бег «трусцой», плавание, лыжи, езда на велосипеде и другие.

Особое предпочтение следует отдавать равномерному длительному бегу, который благоприятно влияет на психическое состояние, снимает напряжённость, улучшает самочувствие.

Перед тем как ребёнок начнёт заниматься физическими упражнениями, он должен пройти медицинский осмотр с целью исключения заболеваний, прежде всего, сердечно-сосудистой системы.

Давая рекомендации по рациональному двигательному режиму гиперактивным детям, врач должен учитывать не только особенности данного заболевания, но и росто-весовые данные детского организма, а также наличие гиподинамии. Известно, что только мышечная активность создаёт предпосылки для нормального развития организма в детском возрасте, а дети с синдромом, вследствие общей задержки развития, часто отстают в росте и массе тела от здоровых сверстников.

*Психотерапия*

Гиперактивность – это заболевание не только ребенка, но и взрослых, прежде всего матери, которая наиболее часто с ним контактирует.

Существует множество психотерапевтических методик, которые могут принести пользу как матери, так и ребенку. Остановимся на некоторых из них.

*Визуализация* – создает условия для восстановления умственного и физического равновесия;

*Медитация* – снижает активность симпатической системы, способствует снижению тревожности и расслаблению. При этом замедляются сердечный ритм и дыхание, снижается потребность в кислороде, меняется картина мозгового напряжения, реакция на стрессовую ситуацию уравновешивается;

*Аутогенная тренировка* – способствует снижению двигательной расторможенности, эмоциональной возбудимости, улучшают координацию в пространстве, двигательный контроль, усиливает концентрацию внимания;

*Семейная психотерапия –* необходима родителям, которые чувствуют вину за «плохое» воспитание ребенка, и самому ребенку. Метод метафоры, целью которого являются инициация сознательного или подсознательного транс деривационного поиска, который может помочь человеку в использовании своих личностных ресурсов для такого обогащения внутренней картины мира, что бы суметь справится с проблемой. Иногда применяют туманные метафоры, чтобы люди использовали собственные ресурсы. Так же в качестве метафор могут использоваться истории о других семьях.

**Выводы**

1. Психофизиологической основой гиперактивного поведения у ребенка может являться незрелость, несовершенство, нарушения или расстройства работы мозга (по типу малых мозговых дисфункций). Ведущую роль в формировании таких дисфункций играет патология беременности и/или родов.
2. Социально – психологической фактор гиперактивного поведения у ребенка может являться неблагоприятная семейная обстановка: воспитание в неполной семье; частые конфликты; низкий уровень материальной обеспеченности семьи; низкий уровень образования у родителей.
3. Проявление гиперактивного поведения ребенка, захватывает несколько сфер, среди которых чаще всего встречается разные варианты сочетания трех симптом: избытка двигательной активности с нарушением координации движения; нарушения эмоционального поведения - быстрая смена настроения; дефицит внимания.
4. Для лечения и коррекции гиперактивного поведения применяются: медикаментозная терапия (психостимуляторы); психотерапия (медитация, аутогенная тренировка, семейная психотерапия, поведенческая терапия); специальное обучение (классы - коррекции )

**Глава 2 Комплексная программа коррекции гиперактивного поведения детей младшего школьного возраста.**

2.1. Программа коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивного поведения проводимая в школе.

Занятия проводились в школе № 1114 г. Москвы после уроков, с учениками у которых был выявлен синдромом дефицита внимания и гиперактивное поведение 2 раза в неделю по 30-40 минут в течение месяца. Две групп по 10 человек (экспериментальная группа №1 и экспериментальная группа №2).

В программу вошли упражнения направленные на развитие внимания, мышления, координации движения, релаксацию, эмоционально-личностную сферу.

Полная версия программы (см. приложение)

Занятие 1

1«Почесать спинку» (Фопель К., с. 108)

Цель: Снять напряжение, повысить групповую сплоченность,, релаксация перед упражнением в котором нужна концентрация внимания.

2«Шершавые дощечки» (Локалова Н.П., с. 36)

Цель: развитие осязательных ощущений и концентрации внимания

3«Графический диктант» (Локалова Н.П., с. 97)

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого; развитие двигательной сферы и концентрации внимания.

4«Тряпичная кукла» (Фопель К., с. 116)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям нежно позаботиться друг одруге.

Занятие 2

1 «Разрывание бумаги» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч., с. 242)

Цель: разрядка накопившейся энергии

2 «Смеяться запрещается» (Фопель К., с. 28)

Цель: успокоить возбужденную группу и настроить на работу, которая требует концентрации внимания.

3«Штриховка» (Локалова Н.П.,с.45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

4 «Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21)

Цель: упражнение на релаксацию

Занятие 3

1«Путешествие на облаке» (Фопель К., с. 23)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям успокоиться и настроиться на работу

2«Зашифруй слова» (Локалова Н.П., с. 36)

Цель: развитие произвольного внимания

3«Речка» (Локалова Н.П., с. 73)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

**4«Черепаха»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б., с. 99)

Цель: Научить контролировать свои движения.

Занятие 4

1«Игра с коробками» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч.,с. 277)

Цель: Применялась для: разрядки накопившейся энергии, развития концентрации внимания, сплочения группы

2«Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

3 «Тряпичная кукла» (Фопель К., с. 116)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям нежно позаботиться друг одруге.

Занятие 5

1 «Путешествие на облаке» (Фопель К., с. 23)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям успокоиться и настроиться на работу

2«Запретная цифра» (Локалова Н.П., с. 98)

Цель: формирование элементов самоконтроля

3«Летает – не летает» (Локалова Н.П., с. 87)

Цель: развитие произвольности движений

4«Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21)

Цель: упражнение на релаксацию

Занятие 6

1«Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

2«Графический диктант» (Локалова Н.П., с. 97)

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого; развитие двигательной сферы и концентрации внимания.

3 «Быстрые превращения» (Фопель К., с. 59)

Цель: упражнение на снятие напряжения после «сидячей» работы

Занятие 7

1«Речка» (Локалова Н.П., с. 73)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

2 «Штриховка» (Локалова Н.П., с. 45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

3«Разрывание бумаги» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч., с. 242)

Цель: разрядка накопившейся энергии

**4«Черепаха»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б., с.99)

Цель: Научить контролировать свои движения.

Занятие 8

1«Птенцы» (Фопель К., с. 24)

Цель: Игра дает возможность установить в группе спокойную атмосферу и развивает концентрацию внимания.

2«Найди одинаковые» (Локалова Н.П., с. 42)

Цель: развитие произвольного внимания

3«Запретная цифра» (Локалова Н.П., с. 98)

Цель: формирование элементов самоконтроля

4«Замри» (Локалова Н.П., с. 120)

Цель: формирование элементов самоконтроля

Занятие 9

1 «Летает – не летает» (Локалова Н.П., с.87)

Цель: развитие произвольности движений

2«Разрывание бумаги» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч. с. 242)

Цель: разрядка накопившейся энергии

3«Камень мудрости» (Фопель К. с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

4**«Черепаха»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б., с.99)

Цель: Научить контролировать свои движения.

Занятие 10

1«Смеяться запрещается» (Фопель К., с. 28)

Цель: успокоить возбужденную группу и настроить на работу, которая требует концентрации внимания.

2«Графический диктант» (Локалова Н.П., с. 97)

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого;

3 «Штриховка» (Локалова Н.П., с. 45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

4«Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21)

Цель: упражнение на релаксацию

Занятие 11

1«Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

2«Зашифруй слова» (Локалова Н.П., с. 36)

Цель: развитие произвольного внимания

3 Шершавые дощечки» (Локалова Н.П., с. 36)

Цель: развитие осязательных ощущений и концентрации внимания

4 «Тряпичная кукла» (Фопель К., с. 116)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям нежно позаботиться друг о друге.

Занятие 12

1«Быстрые превращения» (Фопель К. с. 59)

Цель: упражнение на снятие напряжения после «сидячей» работы

2«Речка» (Локалова Н.П., с. 73)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

3 «Замри» (Локалова Н.П., с. 120)

Цель: формирование элементов самоконтроля

4«Летает – не летает» (Локалова Н.П., с. 87)

Цель: развитие произвольности движений

Занятие 13

1«Речка» (Локалова Н.П., с.73)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

2 «Штриховка» (Локалова Н.П., с. 45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

3«Разрывание бумаги» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч., с. 242)

Цель: разрядка накопившейся энергии

**4«Черепаха»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б., с.99)

Цель: Научить контролировать свои движения.

Занятие 14

1«Почесать спинку» (Фопель К., с.108)

Цель: Снять напряжение, повысить групповую сплоченность,, релаксация перед упражнением в котором нужна концентрация внимания.

2«Шершавые дощечки» (Локалова Н.П., с.36)

Цель: развитие осязательных ощущений и концентрации внимания

3«Графический диктант» (Локалова Н.П., с.97)

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого; развитие двигательной сферы и концентрации внимания.

4«Тряпичная кукла» (Фопель К., с.116)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям нежно позаботиться друг одруге.

Занятие 15

1«Смеяться запрещается» (Фопель К., с.28)

Цель: успокоить возбужденную группу и настроить на работу, которая требует концентрации внимания.

2«Найди одинаковые» (Локалова Н.П., с.42)

Цель: развитие произвольного внимания

3«Штриховка» (Локалова Н.П., с.45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

**4«Черепаха»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б., с.99)

Цель: Научить контролировать свои движения

Занятие 16

1«Быстрые превращения» (Фопель К., с. 59)

Цель: упражнение на снятие напряжения после «сидячей» работы.

2«Зашифруй слова» (Локалова Н.П., с. 36)

Цель: развитие произвольного внимания

3«Найди одинаковые» (Локалова Н.П., с. 42)

Цель: развитие произвольного внимания

4«Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21)

Цель: упражнение на релаксацию

**2.2. Рекомендации для оптимизации общения между родителями и детьми, у которых выявлен синдром дефицита внимания с гиперактивным поведением.**

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

2. Говорите сдержанно, спокойно. Не прибегайте к физическому наказанию. Стройте ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности.

Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка

3. Избегайте повторения слова «нет», «нельзя»

4. Давайте ребенку только одно задание на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить.

5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.

6.Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию

7. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, мозаика и др.)

8. Ведите бальную или знаковую систему вознаграждений (можно каждый поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать сладостями, игрушкой и пр.)

9. Избегайте повышенных или пониженных требований. Ставьте перед ним задачи, соответствующие его способностям.

10. Определите вместе с ребенком рамки поведения – что можно и чего нельзя

11. Соблюдение четкого распорядка дня

12. Избегайте большого скопления людей, шумных компаний

13. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.

14. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

15. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

**Глава 3 Экспериментальное исследование с целью оценки эффективности разработанной нами комплексной программы коррекции гиперактивного поведения младших школьников.**

**3.1. Программа исследования**

**Цель исследования:** оценить эффективность разработанной программы

**Объект:** дети младшего школьного возраста с гиперактивным поведением школа №1114 г. Москва, 30 человек, 7 – девочек и 23 – мальчика возраст 6 – 7 лет;

**Предмет:** гиперактивное поведениеребенка младшего школьного возраста;

**Практическая значимость:** разработанная коррекционная программа может быть использована в качестве методического пособия для групповой работы с гиперактивными детьми по снижению проявлений гиперактивности

**Задачи исследования:**

1. Разделить отобранную группу гиперактивных детей на три равные (по усредненному показателю гиперактивности) группы с приблизительно равным количеством членов
2. с одной из этих групп провести работу по разработанной нами методике без вовлечения в коррекционный процесс родителей (экспериментальная группа №1)
3. с другой группой провести работу по разработанной нами методике с вовлечением в коррекционный процесс родителей (экспериментальная группа №2). В процесс работы должен вовлекаться именно тот родитель, который играет наибольшую роль в воспитании ребенка.
4. с третьей группой никакая работа проводиться не должна (контрольная группа)
5. по окончанию работы с экспериментальными группами произвести повторные замеры степени гиперактивности поведения детей по разработанному нами блоку методик
6. исследовать степень значимости различий между двумя экспериментальными группами и одной контрольной группой (Т-критерий Стьюдента)
7. на основе анализа полученных результатов, наметить пути дальнейших действий по совершенствованию методике

**Методический инструментарий**

Для оценки степени склонности ребенка к гиперактивному поведению использовалась следующая батарея методик:

**1. Методика «ДА и НЕТ»** использовалась для диагностики степени произвольности внимания детей, что позволяет судить о степени их склонности к гиперактивному поведению.

*Выполняется методика следующим образом:* ребенку предлагается поиграть в игру, где я (психолог) буду задавать вопросы, а ты (ребенок) отвечая на них, не должен произносить слова «ДА» или «НЕТ». Какие слова нельзя будет произносить, повтори, пожалуйста. (Ребенок повторяет). Теперь будь внимателен, я буду задавать вопросы.

*Обработка результатов* проводится путем подсчета баллов, начисляющихся за ошибки, под которыми понимаются два слова «ДА» и «НЕТ». За каждую ошибку начисляется 1 балл. Чем хуже выполнено задание, тем выше суммарный балл. Употребление детьми слов таких, как «ага», «неа» и т.п. в качестве ошибки не считается;

**2.** **Методика «Вежливость»** использовалась для диагностики уровня произвольности детей, что позволяет судить о степени их склонности к гиперактивному поведению.

*Выполняется методика следующим образом*: ребенку предлагается выполнять те команды, в которых ведущий, говорит слово «пожалуйста». Содержание команд связано с физическими упражнениями.

*Обработка результатов* проводится путем подсчета баллов, начисляющихся за ошибки, под которыми понимаются выполнение команды без слова «пожалуйста». За каждую ошибку начисляется 1 балл. Чем хуже выполнено задание, тем выше суммарный балл.

**3**. **Методика «Обведение контура»** использовалась для диагностики уровня концентрации внимания и моторно-двигательного развития детей, что позволяет судить о степени их склонности к гиперактивному поведению.

*Выполняется методика следующим образом:* ребенку предлагается рисунки с изображением геометрических фигур наложенных друг на друга. Необходимо найти и обвести каждую фигуру цветным карандашом.

*Обработка результатов:* в № 1-2 каждая правильно и ясно обведенная фигура оценивается в 2 балла, в № 3-4 – 1 балл, если ребенок обвел ясно контур фигуры, нет значительных перерывов в линиях; 0 балл – при отступлении от контура фигур, при пропуске части контура или пропуске самих фигур.

**4. Анкетирование родителей детей** для выявления степени выраженности симптомов гиперактивного поведения у ребенка.

*Выполняется следующим образом*: родителям предлагается опросный лист в виде таблицы. Он содержит перечень вопросов по 72 симптомам, которые могут наблюдаться при гиперактивном поведении. При наличии симптома, родитель отмечает степень выраженности его в баллах.1- выражен мало; 2- выражен значительно; 3- выражен очень сильно.

*Обработка результатов:* Оценки по шкалам вычисляются путем суммирования оценок по отдельным симптомам.

**3.2. Результаты исследования и их анализ методом и математической статистики**

Таблица 2

Сводная таблица результатов по методикам до и после коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики  ФИО | Методика «Да Нет» - произвольное внимание  (количество ошибок) | | Методика«Вежливость»- произвольная двигательная активность  (количество ошибок) | | Методика «Обведение контура»- моторно-двигательное развитие  (количество баллов) | | Анкета родителей – выраженность симптомов гиперактивного поведения (количество баллов) | |
| Время проведения | До кор. | После кор | До кор. | После кор | До кор. | После кор | До кор. | После кор |
| Контрольная группа | | | | | | | | |
| 1.А. Ира | 5 | 6 | 2 | 2 | 10 | 11 | 118 | 113 |
| 2.А. Антон | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 108 | 107 |
| 3.А. Артур | 5 | 6 | 1 | 1 | 5 | 4 | 97 | 97 |
| 4.Б. Вадим | 4 | 5 | 3 | 0 | 6 | 6 | 107 | 105 |
| 5.Б. Коля | 3 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 125 | 125 |
| 6.В. Паша | 4 | 4 | 3 | 2 | 14 | 13 | 132 | 133 |
| 7.В. Настя | 4 | 6 | 3 | 1 | 7 | 7 | 133 | 132 |
| 8.Г. Ира | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 114 | 110 |
| 9.З. Оля | 4 | 3 | 1 | 2 | 8 | 8 | 107 | 106 |
| 10.К. Дима | 5 | 4 | 2 | 3 | 7 | 7 | 105 | 101 |
| **Экспериментальная группа №1 (без включения родителей)** | | | | | | | | |
| 11.К. Вова | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 16 | 119 | 102 |
| 12.К. Андрей | 3 | 2 | 3 | 0 | 3 | 12 | 98 | 78 |
| 13.М. Андрей | 5 | 3 | 1 | 0 | 4 | 10 | 114 | 118 |
| 14.М. Паша | 4 | 2 | 4 | 1 | 10 | 22 | 105 | 96 |
| 15.М. Илья | 4 | 1 | 3 | 1 | 7 | 16 | 114 | 100 |
| 16.М. Ваня | 3 | 0 | 3 | 0 | 6 | 16 | 99 | 88 |
| 17. Н. Антон | 4 | 1 | 3 | 0 | 2 | 13 | 97 | 86 |
| 18.П. Денис | 7 | 3 | 2 | 2 | 5 | 12 | 114 | 113 |
| 19.П. Ваня | 6 | 3 | 2 | 1 | 5 | 14 | 113 | 105 |
| 20.Р. Игорь | 3 | 0 | 3 | 0 | 14 | 16 | 126 | 105 |
| **Экспериментальная группа №2 (с включением родителей)** | | | | | | | | |
| 21.С. Света | 5 | 1 | 2 | 0 | 8 | 12 | 117 | 75 |
| 22.С. Вика | 5 | 2 | 4 | 0 | 4 | 9 | 96 | 77 |
| 23.С. Сережа | 3 | 2 | 2 | 1 | 10 | 12 | 105 | 82 |
| 24.Т. Данила | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 18 | 114 | 97 |
| 25.Т. Алеся | 5 | 2 | 3 | 1 | 5 | 10 | 97 | 87 |
| 26.Т. Инна | 1 | 0 | 3 | 3 | 7 | 22 | 125 | 91 |
| 27. Ф. Илья | 2 | 0 | 4 | 2 | 8 | 20 | 98 | 80 |
| 28.Ф. Рома | 5 | 0 | 2 | 1 | 10 | 12 | 104 | 90 |
| 29.Щ. Эдик | 1 | 0 | 3 | 2 | 6 | 12 | 110 | 92 |
| 30.Я. Денис | 4 | 3 | 3 | 0 | 6 | 14 | 119 | 94 |

**Обсуждение результатов:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики | "Да Нет" произвольное внимание | | | "Вежливость"-произвольная двигательная активность | | | "Обведение контура" моторно-двигательное развитие | | | Анкета родителей   (выраженность симптомов ГА повед.) | | |
| Вр. проведения | до кор. | после кор | Кол-во  ошибок | до кор. | после кор | Кол-во  ошибок | до кор. | после кор | Кол-во баллов | До кор. | после кор |  |
| 1Контрольная гр. | 42 | 48 | + 6 | 24 | 17 | -7 | 68 | 67 | -1 | 1028 | 1129 | +101 |
| 2 Экcпер.гр.№1 | 41 | 16 | -25 | 27 | 7 | -20 | 60 | 147 | +87 | 1099 | 991 | -108 |
| 3 Экcпер.гр.№2 | 34 | 13 | -21 | 28 | 12 | -16 | 68 | 157 | +89 | 1211 | 970 | -241 |

, где - сумма баллов по методике



- количество человек в группе



, где - балл по методике



Таблица 3

Уровень значимости различий между экспериментальной группы №1 и контрольной группой до коррекционной работы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики | Экспериментальная группа №1n=10 | | Контрольная группа | | t-критерий Стьюдента | Уровень значимости |
|  |  |  |  |
| «Да и Нет» произвольное внимание (количество ошибок) | 4,1 | 2,32 | 4,2 | 0,4 | 0,192 | Не значимо |
| «Вежливость» произвольная двигательная активность  (количество ошибок) | 2,7 | 0,68 | 2,4 | 0,93 | 0,748 | Не значимо |
| «Обведение контура» моторно-двигательное развитие  (количество баллов) | 6 | 12,9 | 6,8 | 10,8 | 0,520 | Не значимо |
| Анкета выраженность симптомов гиперактивного поведения (количество баллов) | 109,9 | 94,77 | 102,8 | 1450 | 0,571 | Не значимо |

Таблица 4

Уровень значимости различий между экспериментальной группы №2 и контрольной группой до коррекционной работы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики | Экспериментальная группа №2 n=10 | | Контрольная группа | | t-критерий Стьюдента | Уровень значимости |
|  |  |  |  |
| «Да и Нет» произвольное внимание (количество ошибок) | 3,4 | 2,71 | 4,2 | 0,4 | 1,435 | Не значимо |
| «Вежливость» произвольная двигательная активность  (количество ошибок) | 2,8 | 0,62 | 2,4 | 0,93 | 1,016 | Не значимо |
| «Обведение контура» моторно-двигательное развитие  (количество баллов) | 6,8 | 4,84 | 6,8 | 10,8 | 0,000 | Не значимо |
| Анкета выраженность симптомов гиперактивного поведения (количество баллов) | 108,5 | 102,1 | 102,8 | 1450 | 0,458 | Не значимо |

Таблица 5

Уровень значимости различий между экспериментальной группы №1 и экспериментальной группы №2 до коррекционной работы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики | Экспериментальная группа №1 n=10 | | Экспериментальная группа №2 n=10 | | t-критерий Стьюдента | Уровень значимости |
|  |  |  |  |
| «Да и Нет» произвольное внимание (количество ошибок) | 4,1 | 2,32 | 3,4 | 2,71 | 0,987 | Не значимо |
| «Вежливость» произвольная двигательная активность  (количество ошибок) | 2,7 | 0,68 | 2,8 | 0,62 | 0,277 | Не значимо |
| «Обведение контура» моторно-двигательное развитие  (количество баллов) | 6 | 12,9 | 6,8 | 4,84 | 0,601 | Не значимо |
| Анкета выраженность симптомов гиперактивного поведения (количество баллов) | 109,9 | 94,77 | 108,5 | 102,1 | 0,316 | Не значимо |

Таблица 6

Уровень значимости различий между экспериментальной группы №1 и контрольной группой после коррекционной работы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики | Экспериментальная группа №1 n=10 | | Контрольная группа | | t-критерий Стьюдента | Уровень значимости |
|  |  |  |  |
| «Да и Нет» произвольное внимание (количество ошибок) | 1,6 | 1,38 | 4,8 | 1,07 | 6,465 | 0,001 |
| «Вежливость» произвольная двигательная активность  (количество ошибок) | 0,7 | 0,68 | 1,7 | 0,9 | 2,516 | 0,05 |
| «Обведение контура» моторно-двигательное развитие  (количество баллов) | 14,7 | 11,1 | 6,7 | 10,7 | 5,418 | 0,001 |
| Анкета выраженность симптомов гиперактивного поведения (количество баллов) | 99,1 | 153,2 | 112,9 | 162,5 | 2,456 | 0,05 |

Таблица 7

Уровень значимости различий между экспериментальной группы №2 и контрольной группой после коррекционной работы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики | Экспериментальная группа №2 n=10 | | Контрольная группа | | t-критерий Стьюден  та | Уровень значимости |
|  |  |  |  |
| «Да и Нет» произвольное внимание (количество ошибок) | 1,3 | 1,57 | 4,8 | 1,07 | 6,812 | 0,001 |
| «Вежливость» произвольная двигательная активность  (количество ошибок) | 1,2 | 1,07 | 1,7 | 0,9 | 1,127 | Не значимо |
| «Обведение контура» моторно-двигательное развитие  (количество баллов) | 14,1 | 19,2 | 6,7 | 10,7 | 4,280 | 0,001 |
| Анкета выраженность симптомов гиперактивного поведения (количество баллов) | 86,5 | 57,17 | 112,9 | 162,5 | 5,633 | 0,001 |

Таблица 6

Уровень значимости различий между экспериментальной группы №1 и экспериментальной группой№2 после коррекционной работы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики | Экспериментальная группа №1 n=10 | | Экспериментальная группа №2 n=10 | | t-критерий Стьюдента | Уровень значимости |
|  |  |  |  |
| «Да и Нет» произвольное внимание (количество ошибок) | 1,6 | 1,38 | 1,3 | 1,57 | 0,552 | Не значимо |
| «Вежливость» произвольная двигательная активность  (количество ошибок) | 0,7 | 0,68 | 1,2 | 1,07 | 1,195 | Не значимо |
| «Обведение контура» моторно-двигательное развитие  (количество баллов) | 14,7 | 11,1 | 14,1 | 19,2 | 0,345 | Не значимо |
| Анкета выраженность симптомов гиперактивного поведения  (количество баллов) | 99,1 | 153,2 | 86,5 | 57,17 | 2,747 | 0,02 |

**Уровень значимости после коррекции**

Методика «Да и Нет» - произвольное внимание

(количество ошибок)

Экспериментальная группа №1

(без включения взрослых)

n=10

не значимо 0,001

Экспериментальная группа №2 0,001 Контрольная группа

(с включением взрослых) (работа не проводилась)

n=10 n=10

Методика «Вежливость» - произвольная двигательная активность

(количество ошибок)

Экспериментальная группа №1

(без включения взрослых)

n=10

не значимо 0,05

Экспериментальная группа №2 не значимо Контрольная группа

(с включением взрослых) (работа не проводилась)

n=10 n=10

Методика «Обведение контура» - моторно-двигательное развитие

(количество баллов)

Экспериментальная группа №1

(без включения взрослых)

n=10

не значимо 0,01

Экспериментальная группа №2 0,001 Контрольная группа

(с включением взрослых) (работа не проводилась)

n=10 n=10

Анкета родителей - выраженность симптомов гиперактивного поведения

(количество баллов)

Экспериментальная группа №1

(без включения взрослых)

n=10

0,02 0,05

Экспериментальная группа №2 0,001 Контрольная группа

(с включением взрослых) (работа не проводилась)

n=10 n=10

* 1. **Обсуждение полученных результатов**

Проведя конечную диагностику и посчитав критерий Стьюдента, мы получили следующие результаты: **экспериментальная группа№1** (без включения взрослых) показала снижение уровня гиперактивности: по методикам «Да и Нет» и «Вежливость» количество допущенных ошибок сократилось в среднем на 3 балла, что позволяет нам сделать вывод о развитии произвольного внимания и произвольной двигательной активности, по методике «Обведение контура» количество баллов увеличилось, что позволяет нам сделать вывод о развитии моторно-двигательной системы, а так же анкетирование родителей показало значительное снижение выраженности симптомов гиперактивного поведения.

**Экспериментальная группа №2** (с включением родителей) показала снижение уровня гиперактивности: по методике «Да и Нет» количество допущенных ошибок сократилось в среднем на 3 балла, что позволяет нам сделать вывод о развитии произвольного внимания, по методике «Обведение контура» количество баллов увеличилось, что позволяет нам сделать вывод о развитии моторно-двигательной системы, а так же анкетирование родителей показало значительное снижение выраженности симптомов гиперактивного поведения. Но также необходимо отметить, что методика «Вежливость» в этой группе показала не значительный уровень снижения ошибок.

Контрольная группа, где не проводились занятия, осталась практически без изменений.

*Уровень значимости между экспериментальной группой№1 (без включения взрослых) и контрольной группой показывает наличие реального снижения гиперактивного поведения*

Это подтверждает эффективность разработанной нами методики и коррекционной программы, и то, что она может быть использована психологами в практической работе с детьми младшего школьного возраста, уровень гиперактивности которых превышает допустимые нормы.

*Уровень значимости между экспериментальной группой№2 (с включением взрослых) и контрольной группой показывает наличие реального снижения гиперактивного поведения по трем выбранным нами методикам, исключением является методика «Вежливость».*

Это подтверждает эффективность разработанной нами коррекционной программы, и то, что она может быть использована психологами в практической работе с детьми младшего школьного возраста, уровень гиперактивности которых превышает допустимые нормы. А разработанная методика нуждается в доработке.

*Уровень значимости между экспериментальной группой№1 (без включения взрослых) и экспериментальной группой№2 (с включением взрослых)не значимый по всем методикам, кроме анкетирования родителей, где уровень является значимым.*

Это подтверждает эффективность разработанной нами коррекционной программы, и то, что она может быть использована психологами в практической работе с детьми младшего школьного возраста, уровень гиперактивности которых превышает допустимые нормы. А разработанная методика нуждается в доработке.

**Выводы:**

В данной работе мы разработали и апробировали коррекционную программу для гиперактивных детей младшего школьного возраста. Задачи, поставленные в начале работы, выполнены.

Мы рассмотрели феномен гиперактивного поведения с точки зрения современной психологии, выяснили, какая на сегодняшний день проводится работа с гиперактивным поведением детей в рамках практической психологии, психиатрии и педагогики.

Затем, в практической части мы разработали и апробировали коррекционную программу, проводимую только школьным психологом, а также, включили блок рекомендаций для близкого взрослого, который занимается наибольшим воспитанием гиперактивного ребенка.

Проанализировав полученные результаты можно сделать вывод о том, что разработанная нами коррекционная программа может быть использована психологами в качестве методического пособия в практической работе с гиперактивными детьми младшего школьного возраста. Родители, которые были включены в коррекционный процесс оценивают результат коррекции значительно выше, чем те родители, которые небыли включены в коррекционный процесс. Разработанными методиками, значительной разницей выраженности гиперактивности между группами не подтверждается. Можно сделать вывод о субъективности родителей в оценке выраженности симптомов гиперактивности; а так же о незначительности влияния близкого взрослого на гиперактивное поведение ребенка, что дает повод, говорить о перспективе дальнейших исследований.

Относительно перспектив дальнейших исследований. Мы видим их в следующем:

1. Проверить данное исследование на большей выборке испытуемых;
2. Выдвижение и проверка новых гипотез влияющих на гиперактивное поведение ребенка;
3. Продолжить более глубокое исследование, влияния близкого взрослого на выраженность гиперактивности ребенка;
4. Дополнить методику диагностики для выявления и отбора гиперактивных детей
5. Разработать целенаправленную программу взаимодействия для родителей гиперактивных детей;
6. Относительно «методов оказания воздействия» в нашей методике может быть пополнен новыми техниками;
7. Коррекционная программа может быть дополнена новыми упражнениями

**Заключение**

Наша работа посвящена гиперактивному поведению младших школьников и методам ее коррекции.

Мы рассмотрели феномен гиперактивного поведения с точки зрения современной психологии, выяснили, какая на сегодняшний день проводится работа с гиперактивным поведением детей в рамках практической психологии, психиатрии и педагогики.

Проанализировав литературу можно сказать, что причин возникновения гиперактивного поведения у ребенка может быть несколько: психофизиологическая - незрелость, несовершенство, нарушения или расстройства работы мозга (по типу малых мозговых дисфункций); социально-психологическая - неблагоприятная семейная обстановка: воспитание в неполной семье; частые конфликты; низкий уровень материальной обеспеченности семьи; низкий уровень образования у родителей.

Для лечения и коррекции гиперактивного поведения применяются разные методы: медикаментозная терапия, психотерапия, специализированное обучение.

Затем, в практической части мы разработали и апробировали коррекционную программу. Проанализировав полученные результаты, сделали вывод о том, что разработанная нами коррекционная программа может быть использована психологами в качестве методического пособия в практической работе с гиперактивными детьми младшего школьного возраста.

Разработанная нами коррекционная программа носит практический характер и может быть использована, как методическое пособие для педагогов-психологов и тех людей, кто посвящает себя детям и работе с ними. А так же эта работа поможет наметить пути дальнейшего исследования проблемы гиперактивности.

**Мы видим их в следующем:**

1. Проверить данное исследование на большей выборке испытуемых;
2. Выдвижение и проверка новых гипотез относительно факторов, влияющих на гиперактивное поведение ребенка;
3. Продолжить более глубокое исследование, влияния близкого взрослого на выраженность гиперактивности ребенка;
4. Дополнить методику диагностики для выявления и отбора гиперактивных детей
5. Разработать целенаправленную программу взаимодействия для родителей гиперактивных детей;
6. Блок методов оказания воздействия в нашей методике может быть пополнен новыми техниками;
7. Коррекционная программа может быть дополнена новыми упражнениями.

**Литература**

1. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии. – М., 1998.
2. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. – 3-е изд., перераб. и доп. – М., 2000.
3. Бадалян Л.О. Детская неврология. -М, 1984.
4. Барановская Т.А. Формирование самоконтроля в учебной деятельности студентов: Автореф.дис. … канд.психол.наук.М.,-1990.-16с.
5. Боришевский М.И. Психологические условия формирования самоконтроля в поведении младших школьников: Автореф.дис. … канд.психол.наук.- М.,-1966-20с.
6. Брязгунов И.П., Касатикова Е.В.Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях. – М.,2001.
7. Булянов М.И. Ребёнок из неблагополучной семьи. - М., 1988.
8. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике – СПб.: Питер Ком,1999 (Серия «Мастера психологии»).
9. Выготский Л.С. Проблемы развития психики //Собр.соч. Т.3. М., 1983-С.144-146, 207,293.
10. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология: личность от молодости до старости – М.:издательский Дом «Неоосфера», 1999. – 272с.
11. Гаспарова Е.М. «Шустрики» и «Мямлики» //Дошкольное воспитание.-1990.-№ 4.- С.90-98.
12. Добсон А. Непослушный ребенок. –«Пенаты», «Т-Око», 1992,-С.131-149.
13. Еремеева В.Д.. Типы латеральности у детей и нейрофизиологические основы индивидуальной обучаемости //Вопросы психологии.-1990 №1-С.128-134.
14. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. – М.:Школа-Пресс, 2000.- 112с.
15. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. –М.: Школа- Пресс, 2000.
16. Запорожец А.В. Особенности психологии детей раннего и школьного возраста. - М., 1985.
17. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. - М., 1980.
18. Казаков С.Е. Особенности клиники неврозов у леворуких детей: Автореф.дис.…канд.мед.наук.-М.,1987-20с.
19. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер Ком,1998. (Серия «Мастера психологии»)
20. Кошолева А.Д. Взаимодействие «взрослый-ребенок» и функциональная роль эмоциональных процессов в онтогенезе //Проблемы гуманизации воспитательно-образовательного процесса в детском саду.-Прмь,1993.С.73-87.
21. Красов В.А. Гипердинамический синдром у детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. … канд.мед.наук.- М ., 1989-20с.
22. Кучма В.Р., Платонова А.Г. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей России: Распространенность, факторы риска и профилактика. М.:РАРОГЬ,1997.
23. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников: изд. 2-ое – М.:2000.
24. Лэдьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер,2000.
25. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.-СПб.,2000.
26. Массен П., Конджер Дж., Каган Дж., Хьюстон А. Развитие личности ребёнка. - М., 1987.
27. Мухина В.С. Шестилетний ребенок в школе. – М.,1986.
28. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студентов высш. учеб. заведений: в 3 кн.: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.,1995.
29. Обухова Л.Ф. Детская психология: теория, факты проблемы. -М., 1995.
30. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М., 1996.
31. Особенности психологического развития детей 6-7-летнего возраста/ Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. –М.:1988.
32. Петрунек В.,Таран Л.Н. «Колыбель неврозов».(заметки врачей – психоневрологов). –М: Знание, 1988-190с.
33. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. –М.,1998.
34. Ричардс М.П. Развод родителей и дети. – Новосибирск, 1994.
35. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании, - М.,1998. –384с.
36. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия – М.: изд. ЭКСМО-Пресс,2000.
37. Сапогова В.Д. Шестилетний ребенок: Вопросы и ответы.- Тула: Приокс.кн. изд.-во, 1992.-206с.
38. Славина Л.С. Дети с аффективным поведением. - М., 1966.
39. Спиваковская А.А. Профилактика детских неврозов. Комплексная психокоррекция. - М., 1988.
40. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 2-4. М.,1998.
41. Холёва Л.А. Влияние семейных отношений на формирование личности дошкольника.
42. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта // Психологическое консультирование и психотерапия. Хрестоматия - т. 1. Теория и методология. - М., 1999.
43. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психоподобным синдромом. –М.,1997.
44. Шольц Ф. Недостатки в характере ребенка или Вторая золотая Книжка. - Киев, 1983. – 5с.
45. Эдемиллер Э.Г., Юстицкис Психология и психотерапия семьи– СПб.: Питер,1999 (Серия «Мастера психологии»).
46. Эльконин Д.Б Психология игры. - М.: Педагогика 1978 -С.287.
47. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. М.:Знание 1974,-64с.
48. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В.Лебединский, О.С.Никольский, Е.Р.Баенская, М.М.Либлины - М., 1990.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Результаты диагностике по каждому испытуемому

Методика «Да и Нет», в которой экспериментатор задает ребенку 10 вопросов, при ответе на которые нельзя употреблять запрещенные слова «Да», «НЕТ». Каждая ошибка оценивается в 1 балл.

Таблица 1

Результаты методики «Да и Нет» до коррекционной работы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ФИО | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | баллы |
| 1.А. Ира | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 5 |
| 2.А. Антон | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 4 |
| 3.А. Артур | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 |
| 4.Б. Вадим | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 |
| 5.Б. Коля | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 6.В. Паша | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 |
| 7.В. Настя | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 8.Г. Ира | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 9.З. Оля | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 4 |
| 10.К. Дима | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 |
| 11.К. Вова | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| 12.К. Андрей | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 13.М. Андрей | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| 14.М. Паша | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 4 |
| 15.М. Илья | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| 16.М. Ваня | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| 17. Н. Антон | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 4 |
| 18.П. Денис | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| 19.П. Ваня | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 6 |
| 20.Р. Игорь | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| 21.С. Света | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 5 |
| 22.С. Вика | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| 23.С. Сережа | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 24.Т. Данила | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 25.Т. Алеся | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 5 |
| 26.Т. Инна | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 27. Ф. Илья | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| 28.Ф. Рома | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 5 |
| 29.Щ. Эдик | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 30.Я. Денис | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 |

1-10 - №вопросов

* Методика «Вежливость» - предназначена для диагностики уровня произвольной сферы. Команды ведущего выполняются только тогда, когда ведущий говорит слово «пожалуйста». Содержание 8 команд связано с физическими упражнениями.

Обработка результатов проводится путем подсчета балов, начисляющихся за ошибки, по которыми понимаются выполнение команды без слова «пожалуйста». Каждая ошибка оценивается в 1 балл. Чем больше ребенок допустил ошибок, тем выше его суммарный балл.

Таблица 2

Результаты методики «Вежливость» до коррекционной работы

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО | Суммарный балл |
| 1.А. Ира | 2 |
| 2.А. Антон | 4 |
| 3.А. Артур | 1 |
| 4.Б. Вадим | 3 |
| 5.Б. Коля | 2 |
| 6.В. Паша | 3 |
| 7.В. Настя | 3 |
| 8.Г. Ира | 3 |
| 9.З. Оля | 1 |
| 10.К. Дима | 2 |
| 11.К. Вова | 3 |
| 12.К. Андрей | 3 |
| 13.М. Андрей | 1 |
| 14.М. Паша | 4 |
| 15.М. Илья | 3 |
| 16.М. Ваня | 3 |
| 17. Н. Антон | 3 |
| 18.П. Денис | 2 |
| 19.П. Ваня | 2 |
| 20.Р. Игорь | 3 |
| 21.С. Света | 2 |
| 22.С. Вика | 4 |
| 23.С. Сережа | 2 |
| 24.Т. Данила | 2 |
| 25.Т. Алеся | 3 |
| 26.Т. Инна | 3 |
| 27. Ф. Илья | 4 |
| 28.Ф. Рома | 2 |
| 29.Щ. Эдик | 3 |
| 30.Я. Денис | 3 |

* Методика «Обведение контура», где ребенку предлагается рисунки с изображением геометрических фигур наложенных друг на друга. Необходимо обвести каждую фигуру цветным карандашом.

В № 1-2 каждая правильно и ясно обведенная фигура оценивается в 2 балла, в № 3-4 – 1 балл, если ребенок обвел ясно контур фигуры, нет значительных перерывов в линиях; 0 балл – при отступлении от контура фигур, при пропуске части контура или пропуске самих фигур.

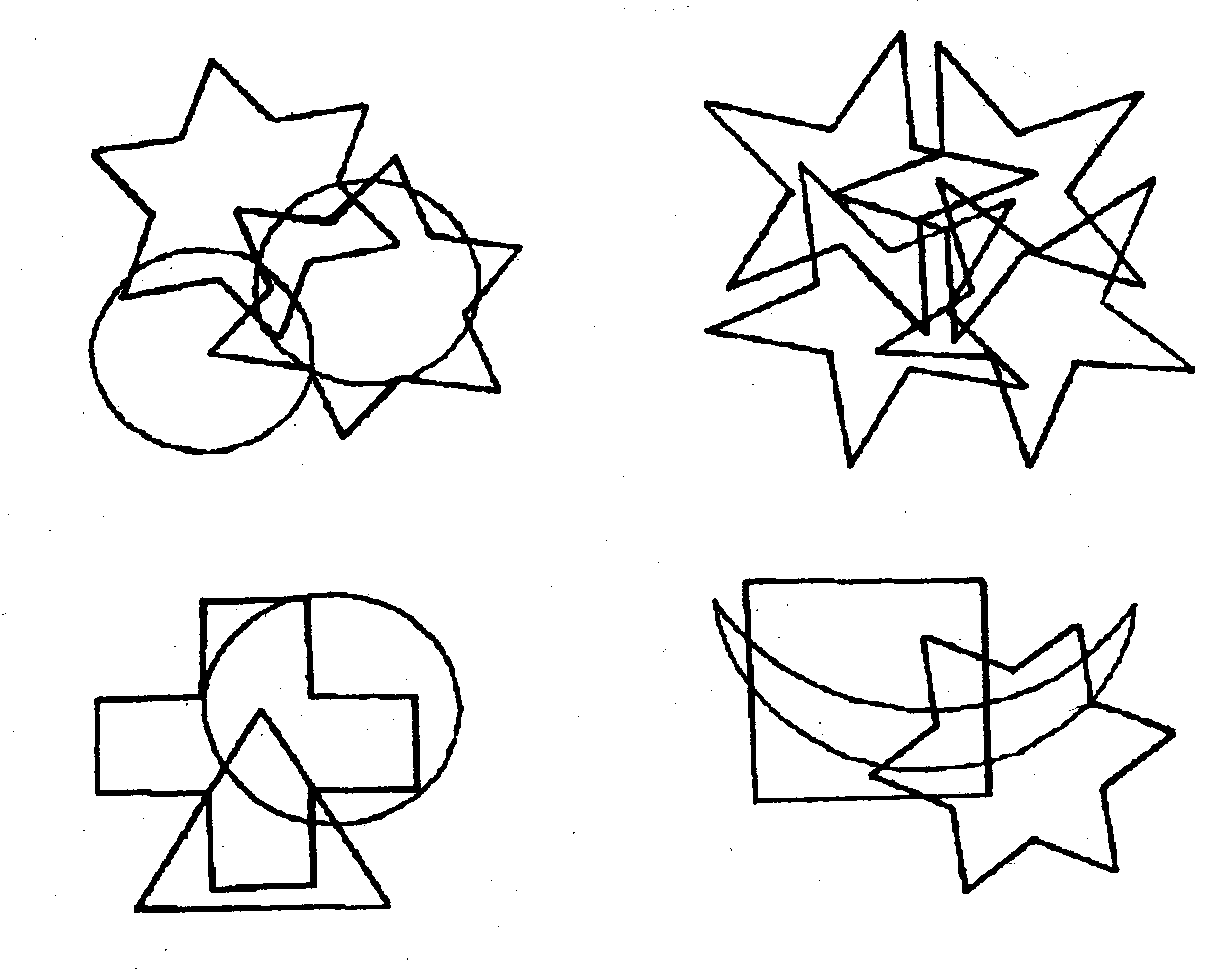
Таблица 3

Результаты упражнения «Обведение контура» до коррекционной работы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | **1** | **2** | **3** | **4** | Баллы |
| 1.А. Ира | 4 | 2 | 3 | 1 | 10 |
| 2.А. Антон | 2 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| 3.А. Артур | 0 | 0 | 3 | 2 | 5 |
| 4.Б. Вадим | 2 | 0 | 2 | 2 | 6 |
| 5.Б. Коля | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6.В. Паша | 6 | 2 | 3 | 3 | 14 |
| 7.В. Настя | 2 | 0 | 3 | 2 | 7 |
| 8.Г. Ира | 2 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| 9.З. Оля | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 10.К. Дима | 2 | 0 | 2 | 3 | 7 |
| 11.К. Вова | 0 | 0 | 1 | 3 | 4 |
| 12.К. Андрей | 2 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 13.М. Андрей | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 |
| 14.М. Паша | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| 15.М. Илья | 2 | 0 | 3 | 2 | 7 |
| 16.М. Ваня | 2 | 0 | 2 | 2 | 6 |
| 17. Н. Антон | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 18.П. Денис | 0 | 0 | 3 | 2 | 5 |
| 19.П. Ваня | 0 | 0 | 2 | 3 | 5 |
| 20.Р. Игорь | 6 | 4 | 2 | 2 | 14 |
| 21.С. Света | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 22.С. Вика | 2 | 0 | 1 | 2 | 4 |
| 23.С. Сережа | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| 24.Т. Данила | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 |
| 25.Т. Алеся | 0 | 0 | 3 | 2 | 5 |
| 26.Т. Инна | 2 | 0 | 2 | 3 | 7 |
| 27. Ф. Илья | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 28.Ф. Рома | 4 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 29.Щ. Эдик | 0 | 0 | 3 | 3 | 6 |
| 30.Я. Денис | 2 | 0 | 2 | 2 | 6 |

1-4- № заданий

Бланк к методике «Обведение контура"



* анкета для родителей

Опросник представлен в виде таблицы. Он содержит перечень вопросов по 72 симптомам, которые могут наблюдаться при СДВГ. Все вопросы сгруппированы по 11 шкалам.

Оцениваются ответы следующим образом: 0- симптом отсутствует; 1- выражен мало; 2- выражен значительно; 3- выражен очень сильно.

Таблица 4

Результаты анкетных данных до коррекционной программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **Баллы** |
| 1.А. Ира | 8 | 9 | 9 | 12 | 2 | 6 | 12 | 10 | 12 | 20 | 18 | 118 |
| 2.А. Антон | 6 | 6 | 5 | 8 | 9 | 11 | 9 | 16 | 19 | 10 | 9 | 108 |
| 3.А. Артур | 7 | 9 | 6 | 12 | 4 | 10 | 6 | 6 | 15 | 12 | 10 | 97 |
| 4.Б. Вадим | 3 | 10 | 11 | 6 | 5 | 11 | 15 | 9 | 12 | 15 | 10 | 107 |
| 5.Б. Коля | 9 | 9 | 6 | 7 | 8 | 12 | 10 | 14 | 18 | 18 | 14 | 125 |
| 6.В. Паша | 6 | 9 | 4 | 18 | 10 | 13 | 9 | 16 | 18 | 14 | 15 | 132 |
| 7.В. Настя | 10 | 12 | 9 | 12 | 12 | 10 | 12 | 16 | 16 | 10 | 14 | 133 |
| 8.Г. Ира | 6 | 6 | 5 | 8 | 9 | 9 | 9 | 16 | 19 | 18 | 9 | 114 |
| 9.З. Оля | 3 | 10 | 11 | 6 | 5 | 11 | 15 | 9 | 12 | 15 | 10 | 107 |
| 10.К. Дима | 3 | 10 | 9 | 6 | 6 | 10 | 15 | 9 | 12 | 15 | 10 | 105 |
| 11.К. Вова | 6 | 6 | 5 | 8 | 9 | 11 | 9 | 16 | 19 | 18 | 12 | 119 |
| 12.К. Андрей | 7 | 9 | 6 | 12 | 4 | 10 | 6 | 6 | 15 | 12 | 11 | 98 |
| 13.М. Андрей | 8 | 9 | 9 | 12 | 2 | 6 | 12 | 10 | 12 | 18 | 16 | 114 |
| 14.М. Паша | 9 | 3 | 5 | 9 | 2 | 6 | 10 | 11 | 12 | 20 | 18 | 105 |
| 15.М. Илья | 6 | 9 | 11 | 6 | 5 | 9 | 15 | 9 | 18 | 16 | 10 | 114 |
| 16.М. Ваня | 3 | 3 | 12 | 8 | 4 | 9 | 9 | 9 | 16 | 16 | 10 | 99 |
| 17. Н. Антон | 7 | 9 | 6 | 12 | 4 | 10 | 6 | 6 | 15 | 12 | 10 | 97 |
| 18.П. Денис | 6 | 9 | 5 | 8 | 5 | 9 | 15 | 9 | 18 | 17 | 13 | 114 |
| 19.П. Ваня | 8 | 4 | 8 | 9 | 6 | 6 | 12 | 10 | 12 | 20 | 18 | 113 |
| 20.Р. Игорь | 6 | 6 | 5 | 8 | 9 | 11 | 9 | 16 | 19 | 18 | 19 | 126 |
| 21.С. Света | 8 | 9 | 9 | 12 | 2 | 6 | 12 | 10 | 12 | 20 | 17 | 117 |
| 22.С. Вика | 7 | 9 | 6 | 11 | 4 | 10 | 6 | 6 | 15 | 12 | 10 | 96 |
| 23.С. Сережа | 5 | 6 | 7 | 9 | 4 | 10 | 8 | 8 | 13 | 18 | 17 | 105 |
| 24.Т. Данила | 6 | 9 | 11 | 6 | 5 | 9 | 15 | 9 | 18 | 16 | 10 | 114 |
| 25.Т. Алеся | 7 | 9 | 6 | 12 | 4 | 10 | 6 | 6 | 15 | 12 | 10 | 97 |
| 26.Т. Инна | 6 | 7 | 5 | 10 | 9 | 11 | 9 | 16 | 19 | 15 | 18 | 125 |
| 27. Ф. Илья | 7 | 9 | 6 | 12 | 4 | 10 | 7 | 6 | 15 | 12 | 10 | 98 |
| 28.Ф. Рома | 7 | 9 | 7 | 10 | 4 | 10 | 6 | 8 | 15 | 12 | 16 | 104 |
| 29.Щ. Эдик | 8 | 9 | 9 | 12 | 2 | 6 | 12 | 10 | 11 | 12 | 19 | 110 |
| 30.Я. Денис | 4 | 6 | 5 | 9 | 5 | 13 | 10 | 16 | 19 | 18 | 14 | 119 |

1-церебрастенический симптом; 2-психосоматические нарушения; 3-тревожность, страхи и навязчивости; 4-нарушение двигательного контроля; 5-нарушение устной речи; 6-нарушение внимания; 7-эмоционально-волевое нарушение; 8-нарушения поведения; 9-агрессивность и реакция оппозиции; 10-трудности школьного обучения; 11-нарушение чтения и письма. Оценки по шкалам вычисляются путем суммированием оценок по отдельным симптомам.

# Анкета для родителей гиперактивных детей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Проблемы в самочувствии и поведении ребенка | Не было вообще | Выра­жено мало | Выра-жено значи­тельно | Выра­жено, очень  СИЛЬНО |
| 1 . Повышенная утомляемость |  |  |  |  |
| 2. Капризность, плаксивость, колебания настроения |  |  |  |  |
| 3. Плохой аппетит |  |  |  |  |
| 4. Головные боли: "раз за неделю, за месяц (подчеркните нужное) |  |  |  |  |
| 5. Нарушения сна (подчеркните нужное): трудности засыпания, беспокойный поверхностный сон, 'плохие сны |  |  |  |  |
| 6. Ночное недержание мочи:\_\_раз в неделю, за месяц (подчеркните нужное) |  |  |  |  |
| 7. Дневное недержание мочи:\_\_ раз за неделю, за месяц (подчеркните нужное) |  |  |  |  |
| 8. Пачкает одежду калом: \_\_ раз за неделю, за месяц (подчеркните нужное) |  |  |  |  |
| 9. Беспричинные боли в животе |  |  |  |  |
| 10. Беспричинные боли по всему телу или в различных частях тела |  |  |  |  |
| 11. Внезапные ночные пробу-ждения с плачем, снохождение, сноговорение (подчеркните нужное): \_\_ раз за  неделю, за месяц (подчеркните нужное) |  |  |  |  |
| 12. Частые простуды |  |  |  |  |
| 13. Боится незнакомых людей, новых ситуаций |  |  |  |  |
| 14. Боится оставаться один |  |  |  | , |
| 15. Боится, отказывается посе­щать детский сад или школу |  |  |  |  |
| 16. Сосет пальцы, грызет ногти |  |  |  |  |
| 17. Многократно повторяет одни и те же действия- (подчеркните нужное): касается частей тела (каких?), кусает губы, ковыряется в носу, теребит волосы, одежду, проверяет, заперта ли дверь, другие (укажите) |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. Наблюдаются быстрые подергивания (тики) лицевых мышц, головы, плеч, рук, туловища, ног (подчеркните нужное) | |  | |  | | | |  | | |  |
| 19.-Неуюиожееть, неловкость, плохая координация движений | |  | |  | | | |  | | |  |
| 20. Плохо застегивает пуговицы, завязывает шнурки на ботинках | |  | |  | | | |  | | |  |
| 21. Медлителен, вял в движениях | |  | |  | | | |  | | |  |
| 22. Не может сидеть спокойно: крутится, вертится, наблюдаются беспокойные движений в кистях и стопах | |  | |  | | | |  | | |  |
| 23. Находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор», постоянно бегает, пытается куда-то залезть в ситуациях, когда это неприемлемо | |  | |  | | | |  | | |  |
| 24. Путает правую и левую руку | |  | |  | | | |  | | |  |
| 25. Плохо рисует | |  | |  | | | |  | | |  |
| 26. Речь невнятная, плохо выговаривает те или иные звуки | |  | |  | | | |  | | |  |
| 27. Неправильно произносит слова, искажает их | |  | |  | | | |  | | |  |
| 28. Речь обеднена, запас слов ограничен по сравнению со сверстниками | |  | |  | | | |  | | |  |
| 29. С трудом подбирает слова, неточно употребляет слова, плохо выражает свои мысли | |  | |  | | | |  | | |  |
| 30. Заикается | |  | |  | | | |  | | |  |
| 31. Недостаточно понимает смысл речи окружающих людей | |  | |  | | | |  | | |  |
| 32. Невнимателен, легко отвлекается | |  | |  | | | |  | | |  |
| 33. С трудом сохраняет внимание при выполнении домашних и школьных заданий, во время игр | |  | |  | | | |  | | |  |
| 34. Не может выполнять задания самостоятельно, доводить дело до конца | |  | |  | | | |  | | |  |
| 35. Отвечает на вопросы не заду­мываясь, не выслушав их до конца | |  | |  | | | |  | | |  |
| 36. Теряет свои вещи в детском саду (школе) и дома | |  | |  | | | |  | | |  |
| 37. Ведет себя несоответственно возрасту, как маленький |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 38. Стеснителен, боится не понравиться окружающим |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 39. Обидчивый, раздражительный |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 40. Не может постоять, за себя |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 41. Считает себя несчастным |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 42. Бывают истерики |  | | |  | | |  | | | *'* | | |
| 43. Дразнится, паясничает |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 44. Неряшлив, неопрятен |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 45. Шумный, часто кричит, говорит слишком громко |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 46. Проявляет непослушание дома |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 47. Не слушает воспитателя или учителя, хулиганит в детском саду или в школе |  | | |  | | |  | | | ' | | |
| 48. Обманывает взрослых |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 49. Был замечен в кражах вещей. Укажите, каких именно и у кого |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 50. Вспыльчив, поведение, непредсказуемо |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 51. Ссорится с детьми, угрожает им |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 52. Дерется, с детьми |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 53. Дерзит и открыто не подчи­няется взрослым, отказывается выполнять их просьбы |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 54. Недоброжелателен и злопамятен |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 55. Сквернословит |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 56. Намеренно совершает поступки, раздражающие других людей; |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 57. Сознательно ломает и портит ; вещи |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 58. Жестоко обращается с домашними животными |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Все остальные рубрики заполняются для детей, посещающих школу. | | | | | | | | | | | | |
| 59. С трудом понимает и усваивает новый учебный материал |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 60. Отказывается выполнять школьное задание, если оно не получается |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 61 . Плохо запоминает стихо- ! творения, правила, таблицу умно­жения (подчеркните нужное) | | |  | |  |  | | |  | | | |
| 62. Трудности с устным .счетом | | |  | |  |  | | |  | | | |
| 63, Трудности с решением математических задач | | |  | |  |  | | |  | | | |
| 64. Во время школьных занятий не старателён, безответствен | | |  | |  |  | | |  | | | |
| '65. Не любит ходить в школу ' | | |  | |  |  | | |  | | | |
| 66. Читает медленно, не может читать слитно | | |  | |  |  | | |  | | | |
| 67. Во время чтения делает много ошибок | | |  | |  |  | | |  | | | |
| *68, С* трудом понимает  прочитанное | | |  | |  |  | | |  | | | |
| 69. Пишет медленно и неак-куратно, коряво | | |  | |  |  | | |  | | | |
| 70. В письме пропускает гласные буквы, согласные буквы; слоги, окончания, слова, пишет слитно (подчеркните нужное) | | |  | |  |  | | |  | | | |
| 7 1 . В письме путается, ошибается в буквах, сходных по написанию | | |  | |  |  | | |  | | | |
| 72'. И письме много грамматических ошибок | | |  | |  |  | | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |

После коррекционной работы были получены следующие результаты:

Таблица 5

Результаты методики «Да и Нет».

Контрольная группа (не проводилась коррекционная работа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | баллы |
| 1.А. Ира | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 6 |
| 2.А. Антон | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 5 |
| 3.А. Артур | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 6 |
| 4.Б. Вадим | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 5 |
| 5.Б. Коля | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 5 |
| 6.В. Паша | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 |
| 7.В. Настя | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 6 |
| 8.Г. Ира | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 |
| 9.З. Оля | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 10.К. Дима | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 4 |

Группа 1, с которой проводилась коррекционная работа только в школе:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.К. Вова | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 12.К. Андрей | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 13.М. Андрей | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 14.М. Паша | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 15.М. Илья | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 16.М. Ваня | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17. Н. Антон | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 18.П. Денис | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| 19.П. Ваня | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| 20.Р. Игорь | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Группа 2, с которой проводилась коррекционная работа с подключением родителей:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21.С. Света | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 22.С. Вика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 23.С. Сережа | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 24.Т. Данила | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| 25.Т. Алеся | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| 26.Т. Инна | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27. Ф. Илья | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 28.Ф. Рома | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 29.Щ. Эдик | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30.Я. Денис | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 |

Таблица6

Результаты упражнения «Обведение контура».

Контрольная группа (не проводилась коррекционная работа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | **1** | **2** | **3** | **4** | баллы |
| 1.А. Ира | 4 | 2 | 3 | 2 | 11 |
| 2.А. Антон | 2 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| 3.А. Артур | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 |
| 4.Б. Вадим | 2 | 0 | 2 | 2 | 6 |
| 5.Б. Коля | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6.В. Паша | 6 | 2 | 2 | 3 | 13 |
| 7.В. Настя | 2 | 0 | 3 | 2 | 7 |
| 8.Г. Ира | 2 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| 9.З. Оля | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 10.К. Дима | 2 | 0 | 2 | 3 | 7 |

Группа 1, с которой проводилась коррекционная работа только в школе:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.К. Вова | 6 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 12.К. Андрей | 4 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| 13.М. Андрей | 4 | 0 | 3 | 3 | 10 |
| 14.М. Паша | 8 | 8 | 3 | 3 | 22 |
| 15.М. Илья | 6 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 16.М. Ваня | 6 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 17. Н. Антон | 6 | 2 | 2 | 3 | 13 |
| 18.П. Денис | 4 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| 19.П. Ваня | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 |
| 20.Р. Игорь | 6 | 4 | 3 | 3 | 16 |

Группа 2, с которой проводилась коррекционная работа с подключением родителей:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21.С. Света | 4 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| 22.С. Вика | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 |
| 23.С. Сережа | 6 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| 24.Т. Данила | 8 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| 25.Т. Алеся | 4 | 0 | 3 | 3 | 10 |
| 26.Т. Инна | 8 | 8 | 3 | 3 | 22 |
| 27. Ф. Илья | 8 | 6 | 3 | 3 | 20 |
| 28.Ф. Рома | 6 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| 29.Щ. Эдик | 6 | 0 | 3 | 3 | 12 |
| 30.Я. Денис | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 |

Таблица 7

Результаты методики «Вежливость».

Контрольная группа (не проводилась коррекционная работа)

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО | Суммарный балл |
| 1.А. Ира | 2 |
| 2.А. Антон | 1 |
| 3.А. Артур | 1 |
| 4.Б. Вадим | 0 |
| 5.Б. Коля | 2 |
| 6.В. Паша | 2 |
| 7.В. Настя | 1 |
| 8.Г. Ира | 3 |
| 9.З. Оля | 2 |
| 10.К. Дима | 3 |

Группа 1, с которой проводилась коррекционная работа только в школе**:**

|  |  |
| --- | --- |
| 11.К. Вова | 2 |
| 12.К. Андрей | 0 |
| 13.М. Андрей | 0 |
| 14.М. Паша | 1 |
| 15.М. Илья | 1 |
| 16.М. Ваня | 0 |
| 17. Н. Антон | 0 |
| 18.П. Денис | 2 |
| 19.П. Ваня | 1 |
| 20.Р. Игорь | 0 |

Группа 2, с которой проводилась коррекционная работа с подключением родителей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21.С. Света |  | 0 |
| 22.С. Вика |  | 0 |
| 23.С. Сережа |  | 1 |
| 24.Т. Данила |  | 2 |
| 25.Т. Алеся |  | 1 |
| 26.Т. Инна |  | 3 |
| 27. Ф. Илья |  | 2 |
| 28.Ф. Рома |  | 1 |
| 29.Щ. Эдик |  | 2 |
| 30.Я. Денис |  | 0 |

Таблица 8

Результаты анкетных данных

Контрольная группа (не проводилась коррекционная работа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **баллы** |
| 1.А. Ира | 8 | 9 | 9 | 12 | 2 | 6 | 10 | 10 | 11 | 18 | 18 | 113 |
| 2.А. Антон | 6 | 6 | 5 | 8 | 9 | 11 | 9 | 16 | 16 | 11 | 10 | 107 |
| 3.А. Артур | 7 | 9 | 6 | 12 | 4 | 10 | 6 | 6 | 15 | 12 | 10 | 97 |
| 4.Б. Вадим | 3 | 10 | 11 | 6 | 5 | 11 | 15 | 9 | 12 | 13 | 10 | 105 |
| 5.Б. Коля | 9 | 9 | 6 | 7 | 8 | 12 | 10 | 14 | 18 | 18 | 14 | 125 |
| 6.В. Паша | 6 | 9 | 5 | 17 | 10 | 13 | 9 | 17 | 18 | 15 | 14 | 133 |
| 7.В. Настя | 10 | 12 | 9 | 12 | 12 | 9 | 11 | 16 | 16 | 11 | 14 | 132 |
| 8.Г. Ира | 6 | 6 | 5 | 8 | 9 | 8 | 9 | 16 | 18 | 18 | 7 | 110 |
| 9.З. Оля | 3 | 10 | 11 | 6 | 5 | 12 | 15 | 10 | 11 | 13 | 10 | 106 |
| 10.К. Дима | 3 | 10 | 9 | 6 | 5 | 10 | 15 | 9 | 12 | 14 | 8 | 101 |

Группа 1, с которой проводилась коррекционная работа только в школе:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.К. Вова | 6 | 6 | 5 | 8 | 6 | 11 | 9 | 11 | 13 | 15 | 12 | 102 |
| 12.К. Андрей | 7 | 7 | 6 | 9 | 4 | 11 | 6 | 4 | 15 | 9 | 10 | 78 |
| 13.М. Андрей | 8 | 9 | 9 | 11 | 2 | 3 | 12 | 17 | 12 | 18 | 16 | 118 |
| 14.М. Паша | 9 | 3 | 5 | 9 | 2 | 6 | 10 | 11 | 12 | 15 | 14 | 96 |
| 15.М. Илья | 6 | 9 | 11 | 6 | 5 | 9 | 14 | 9 | 11 | 12 | 8 | 100 |
| 16.М. Ваня | 3 | 3 | 10 | 8 | 4 | 9 | 9 | 8 | 10 | 13 | 11 | 88 |
| 17. Н. Антон | 7 | 7 | 6 | 12 | 4 | 12 | 5 | 6 | 10 | 9 | 9 | 86 |
| 18.П. Денис | 6 | 9 | 5 | 9 | 5 | 8 | 11 | 9 | 13 | 15 | 13 | 113 |
| 19.П. Ваня | 8 | 4 | 8 | 9 | 6 | 6 | 11 | 8 | 12 | 17 | 16 | 105 |
| 20.Р. Игорь | 6 | 5 | 3 | 8 | 9 | 10 | 8 | 14 | 13 | 16 | 13 | 105 |

Группа 2, с которой проводилась коррекционная работа с подключением родителей:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21.С. Света | 6 | 6 | 9 | 10 | 2 | 6 | 9 | 6 | 10 | 12 | 11 | 75 |
| 22.С. Вика | 5 | 6 | 6 | 9 | 3 | 8 | 6 | 6 | 10 | 9 | 9 | 77 |
| 23.С. Сережа | 5 | 6 | 7 | 6 | 4 | 6 | 8 | 7 | 12 | 10 | 11 | 82 |
| 24.Т. Данила | 6 | 5 | 8 | 7 | 5 | 10 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 | 97 |
| 25.Т. Алеся | 7 | 9 | 6 | 10 | 4 | 11 | 6 | 6 | 10 | 9 | 9 | 87 |
| 26.Т. Инна | 6 | 6 | 6 | 8 | 9 | 10 | 9 | 11 | 12 | 11 | 14 | 91 |
| 27. Ф. Илья | 7 | 9 | 6 | 10 | 4 | 7 | 4 | 6 | 9 | 9 | 9 | 80 |
| 28.Ф. Рома | 7 | 6 | 5 | 10 | 4 | 10 | 6 | 8 | 13 | 10 | 11 | 90 |
| 29.Щ. Эдик | 8 | 9 | 9 | 11 | 2 | 6 | 10 | 9 | 8 | 8 | 12 | 92 |
| 30.Я. Денис | 4 | 6 | 5 | 9 | 5 | 9 | 9 | 15 | 12 | 11 | 10 | 94 |

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сводная таблица итоговых баллов по методикам | | | | | | | | | | | | |
| Методики | "Да Нет" | | "Вежливость" | | | "Обведение контура" | | | | Анкета родителей | |  | | | | | |
| Вр. проведения | до кор. | после кор | до кор. | | после кор | до кор. | | после кор | | до кор. | после кор |  | | | | | |
| 1Контрольная р. | 42 | 48 | 24 | | 17 | 68 | | 67 | | 1028 | 1129 |  | | | | | |
| 2 Экcпер.гр.№1 | 41 | 16 | 27 | | 7 | 60 | | 147 | | 1099 | 991 |  | | | | | |
| 3 Экcпер.гр.№2 | 34 | 13 | 28 | | 12 | 68 | | 157 | | 1211 | 970 |  | | | | | |
| Диаграммы по итоговым данным после коррекции | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Методика "Да Нет"-произвольное внимание(количество ошибок) | | | | | | | | | | |  |  | | | | | |
| до коррекции |  |  | | после коррекции | | | | | | | | | |  |  |  |  | |
| |  | | --- | |  | |  |  | |  | | | | | | | | | | |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  | |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | | |  |  |  |  | |
| Методика "Вежливость" - произвольная двигательная активность (количество ошибок) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| до коррекции |  |  | | после коррекции | | | | | | | | | |  |  | | | | |  |  |
| |  | | --- | |  | |  |  | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | | |  |  | | | | |  |  |
| Методика "Обведение контура"- моторно-двигательное развитие (количество баллов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| до коррекции |  |  | | после коррекции | | | | | | | | | |  |  | | | | |  |  |
| |  | | --- | |  | |  |  | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
| Анкета родителей– выраженность симптомов гиперактивного поведения(количество баллов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| до коррекции |  |  | | после коррекции | | | | | | | | | |  |  | | | | |  |  |
| |  | | --- | |  | |  |  | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ **2**

Программа коррекции гиперактивного поведения проводимая в школе.

Занятия проводились в школе № 1114 г. Москвы после уроков, с учениками у которых был выявлен синдромом дефицита внимания и гиперактивное поведение 2 раза в неделю по 30-40 минут в течение месяца.

Для занятий был выделен просторный класс, парты были расположены вдоль стены, середина была свободна для проведения подвижных игр.

В программу вошли упражнения направленные на развитие внимания, мышления, координации движения, релаксацию, эмоционально-личностную сферу.

Занятие 1

1**«Почесать спинку»** (Фопель К., с. 108).

Цель: Снять напряжение, повысить групповую сплоченность, релаксация перед упражнением, в котором нужна концентрация внимания.

Инструкция*: Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга... Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего кру­га одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся на­право и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.*

*Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий мас­саж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом.) Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями пле­чи стоящих перед ними учеников. Когда Олег и Ольга завершат мас­саж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не "вернется" к тем, кто его начал — к Олегу и Ольге.*

2«Шершавые дощечки» (Локалова Н.П., с.36).

Цель: развитие осязательных ощущений и концентрации внимания.

Материал к заданию. *Ящик с двумя наборами доще­чек по пять штук (10x9 см), которые оклеены шершавой бумагой пяти сортов. Ящик должен быть у каждого уче­ника. Дощечки одинаковы попарно.*

*а) Ученик с закрытыми глазами берет из одного на­бора дощечку, щупает ее, затем ищет путем ощупыва­ния подходящую дощечку в другом наборе и кладет ее рядом. Берет следующую дощечку из первого набора и подбирает такую же из второго и т.д.*

*б) Ученик с закрытыми глазами ищет дощечку с са­мой крупнозернистой поверхностью в одном из наборов и кладет ее в сторону. Из оставшихся снова выбирает дощечку с самой крупнозернистой поверхностью и кла­дет ее рядом с первой. Так до тех пор, пока не получит­ся равномерно упорядоченный ряд.*

*Задание можно начинать выполнять и с самой глад­кой дощечки.*

*Затем с открытыми глазами ученик проверяет себя. Для этого он переворачивает выложенные дощечки об­ратной стороной и смотрит на имеющиеся там цифры. Если задание выполнено верно, то цифры будут распо­ложены как в натуральном ряду.*

4«Тряпичная кукла» (Фопель К., с. 116).

Цель: упражнение на релаксацию, дает детям нежно позаботиться друг о друге.

Инструкция*:**Вы можете рассказать мне, что такое нежность? Когда окружающие люди проявляют по отношению к вам нежность? А когда вы сами нежны по отношению к другим людям?*

*Я хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой вы смо­жете быть особенно нежными и милыми по отношению к остальным ученикам. Сядьте все, пожалуйста, в круг. Кто из вас хотел бы отдох­нуть и расслабиться? Хорошо, Галя, ложись на пол в центр круга и хо­рошенько расслабься, как тряпичная кукла. Я покажу сейчас осталь­ным, как можно понежить тряпичную куклу.*

*Нежно приподнимите по очереди руки и ноги Гали и мягко положите их обратно на пол. При этом прокомментируйте свои действия словами, например: "Я мягко прикасаюсь к твоему локтю и запястью и медленно и нежно поднимаю твою руку вверх. Ты можешь расслабить все свои мус­кулы и не помогать мне при этом. Теперь ты можешь почувствовать при­ятный вес своей руки, а я буду нежно и ласково поднимать, и опускать твою руку, а потом осторожно положу ее обратно на пол".*

*Ты хочешь, чтобы дети тоже подошли к тебе и по очереди нежно приподнимали твои руки и ноги подобно тому, как я это только что де­лала? (Пусть первая четверка детей продемонстрирует вам, что они мо­гут это делать столь же аккуратно, как и Вы.) Вы все видели, как нежно и осторожно ваши одноклассники делали это. Большое спасибо. Галя, ты можешь встать. Теперь вы все можете разбиться на пятерки. Каждый из вас должен хотя бы один раз побыть "тряпичной куклой". А осталь­ные четверо в это время сядут возле него, и по очереди будут нежно и ласково поднимать, и опускать его руки и ноги.*

*Проследите, пожалуйста, чтобы у детей, лежащих в центре каждой подгруппы, одновременно была расслаблена только одна конечность, то есть, чтобы только один из четверых поднимал его руку или ногу. Ребе­нок, лежащий на полу, в каждой подгруппе может при желании останавли­вать движение ноги или руки.*

Занятие 2

1 «Разрывание бумаги» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч. с. 242).

Цель: разрядка накопившейся энергии.

Инструкция: *Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо дру­гую ненужную бумагу. Вначале я спрашиваю детей, кто из них обе­щает убрать помещение в конце занятия, и объясняю, что это упраж­нение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций.*

*Затем я начинаю разрывать газеты или журналы, показываю де­тям, как лучше это делать. Я даю им понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются ко мне, и мы вместе бросаем ку­сочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становится боль­шой, мы все вместе принимаемся энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Они разлетаются по всему помещению, и дети при­ходят в неописуемый восторг. Те, кто отличается скованностью и ак­куратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через мину­ту и они раскрепощаются. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.*

*Обычно я разрешаю продолжать это занятие столько, сколько по­зволяет время. После наступает момент уборки. Я предлагаю детям вспомнить о том, какое обещание они давали мне в начале занятия. Когда уборка завершена, я прошу их поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях. Я многократно прибегала к этому упражнению, и оно неиз­менно вызывало у детей радость и воодушевление. Кроме того, оно не требует какой-либо подготовки.*

2 «Смеяться запрещается» (Фопель К. с. 28).

Цель: успокоить возбужденную группу, настроить на работу, которая требует концентрации внимания.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине, и будет водить. Его задача состоит в том, что­бы выбрать кого-нибудь из сидящих, и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны от­ворачиваться или закрывать глаза.*

Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуть­ся или заговорить.

3«Штриховка» (Локалова Н.П., с. 45).

Цель: развитие зрительно-двигательной координации.

Материал к заданию. *Лист бумаги, карандаши.*

*1 вариант. Учитель предлагает ученикам выполнить разные виды штриховки, используя при этом карандаши разного цвета (см. материалы к урокам, рис. 15, а).*

*2 вариант. Учитель предлагает детям, используя тра­фареты (геометрических фигур), обвести контуры фигур, а затем заштриховать их, не переходя границы контура. Линии штриховки могут быть разными: прямые, наклон­ные, волнистые (см. материалы к урокам, рис. 15, б).*

4 «Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21).

Цель: упражнение на релаксацию.

Инструкция*:**Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпря­митесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Пока­жите детям эту позу.)*

*А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они бол­тались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...*

*Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсо­лютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)*

*Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.*

*Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...*

*Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне рассла­бились.*

*Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стрях­ните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...*

Занятие 3

1«Путешествие на облаке» (Фопель К., с. 23).

Цель: упражнение на релаксацию, дает детям успокоиться и настроиться на работу.

Материалы: *В качестве сопровождения желательно использовать*

*спокойную инструментальную музыку.*

Инструкция: *Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...*

*Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на бе­лое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. По­чувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.*

*Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднима­ется в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо?*

*Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако пе­ренесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.*

*Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более то­чно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 се­кунд.)*

*Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный*.

2«Зашифруй слова» (Локалова Н.П., с.36).

Цель: развитие произвольного внимания.

Материал к заданию: *Каждому ученику выдаете; лист бумаги с напечатанными словами, цифрами и ключом (см. материалы к урокам, рис. 21). Детям нужно зашифровать слова, используя ключ, расположенный i верхней части листа. Задание требуется выполнить как можно быстрее и без ошибок.*

3«Речка» (Локалова Н.П., с.73).

Цель: развитие зрительно-двигательной координации.

Материал к заданию: *Набор бланков с рисунками (см. материалы к урокам, рис. 44 и 45), карандаш.*

*В задании «Речка» нужно «проплыть» по речке с извилистыми берегами, островами, камнями, опасными водоворотами (спиралевидные знаки), загромождениями лодками и плавающими бревнами. «Проплыть» нужн*о *как можно быстрее, преодолев все препятствия. «Плавать» и по течению и против течения, не поворачивя лист, и выбирая каждый раз иной путь между препятствиями.*

**4«Черепаха»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б., с.99).

Цель: Научить контролировать свои движения.

Инструкция: *Тренер встает у стены помещения, осталь­ные участники располагаются вдоль противо­положной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я— большая черепаха, а вы — маленькие че­репашки. Я пригласила вас в гости на день рож­дения. Я жду вас в гости. Но вот беда: празд­ничный торт еще не готов.*

*По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — че­репахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов».*

*Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.*

*Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.*

Занятие 4

1«Игра с коробками» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч., с. 277)

Цель: Применялась для: разрядки накопившейся энергии, развития концентрации внимания, сплочения группы

Описание техники: *Ограничения предлагаемой техники связаны лишь с пределами детского воображения. Наличие всего нескольких или даже одной*

*коробки может давать простор фантазии. Наиболее интересны для ребенка коробки из-под столов и иной мебели. Так, например, длин­ная коробка, открывающаяся с одной стороны, может служить для ребенка «домом», на ее противоположном от «двери» конце и по бо­кам ребенок может нарисовать окна. В других случаях крупная ко­робка может изображать автобус, в который дети смогут заходить с той или другой стороны. При этом они могут вырезать по бокам окна. Удлиненная коробка, открывающаяся с обеих сторон, может изобра­жать «тоннель». Некоторые дети, особенно в ходе групповых заня­тий, любят прятаться в коробки*

2«Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

Материалы: *Красивый, не слишком маленький камень.*

Инструкция*:**Я принесла вам что-то необыкновенное — это ка­мень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одно­го ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, кото­рый просто хочет что-то сказать*.

Анализ упражнения:

*— Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?*

*— Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?*

*— Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?*

3 «Тряпичная кукла» (Фопель К. с. 116)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям нежно позаботиться друг о друге.

Инструкция*:**Вы можете рассказать мне, что такое нежность? Когда окружающие люди проявляют по отношению к вам нежность? А когда вы сами нежны по отношению к другим людям?*

*Я хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой вы смо­жете быть особенно нежными и милыми по отношению к остальным ученикам. Сядьте все, пожалуйста, в круг. Кто из вас хотел бы отдох­нуть и расслабиться? Хорошо, Галя, ложись на пол в центр круга и хо­рошенько расслабься, как тряпичная кукла. Я покажу сейчас осталь­ным, как можно понежить тряпичную куклу.*

*Нежно приподнимите по очереди руки и ноги Гали и мягко положите их обратно на пол. При этом прокомментируйте свои действия словами, например: "Я мягко прикасаюсь к твоему локтю и запястью и медленно и нежно поднимаю твою руку вверх. Ты можешь расслабить все свои мус­кулы и не помогать мне при этом. Теперь ты можешь почувствовать при­ятный вес своей руки, а я буду нежно и ласково поднимать, и опускать твою руку, а потом осторожно положу ее обратно на пол".*

*Ты хочешь, чтобы дети тоже подошли к тебе и по очереди нежно приподнимали твои руки и ноги подобно тому, как я это только что де­лала? (Пусть первая четверка детей продемонстрирует вам, что они мо­гут это делать столь же аккуратно, как и Вы.) Бы все видели, как нежно и осторожно ваши одноклассники делали это. Большое спасибо. Галя, ты можешь встать. Теперь вы все можете разбиться на пятерки. Каждый из вас должен хотя бы один раз побыть "тряпичной куклой". А осталь­ные четверо в это время сядут возле него, и по очереди будут нежно и ласково поднимать, и опускать его руки и ноги.*

*Проследите, пожалуйста, чтобы у детей, лежащих в центре каждой подгруппы, одновременно была расслаблена только одна конечность, то есть, чтобы только один из четверых поднимал его руку или ногу. Ребе­нок, лежащий на полу, в каждой подгруппе может при желании останавли­вать движение ноги или руки.*

Занятие 5

1 «Путешествие на облаке» (Фопель К., с. 23)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям успокоиться и настроиться на работу

Материалы: *В качестве сопровождения желательно использовать*

*спокойную инструментальную музыку.*

Инструкция: *Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...*

*Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на бе­лое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. По­чувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.*

*Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднима­ется в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо?*

*Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако пе­ренесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.*

*Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более то­чно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 се­кунд.)*

*Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный*.

2«Запретная цифра» (Локалова Н.П., с.98)

Цель: формирование элементов самоконтроля

Инструкция: *Выбирается какая-либо цифра, например, 4. Учени­ки встают в круг и по часовой стрелке считают по оче­реди: один, два, три…когда очередь доходит до четвер­того ученика, он не произносит цифру, а хлопает в ла­доши четыре раза. Ошибающийся ученик выбывает из игры.*

3«Летает – не летает» (Локалова Н.П., с.87)

Цель: развитие произвольности движений

Инструкция : *Ученики кладут на стол пальцы. Учитель называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.д. При назывании летающего объекта все должны, не отрывая ладоней от стола, поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего или же не поднимет пальцы при назывании летающего объекта, выбывает из игры. (Рекомендуется перед началом задания поговорить с учениками о некоторых летающих предметах, сделанных руками человека, о летающих сказочных существах, о некоторых нелетающих птицах и т.д.).*

4«Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21)

Цель: упражнение на релаксацию

Инструкция*:**Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпря­митесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Пока­жите детям эту позу.)*

*А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они бол­тались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...*

*Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсо­лютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)*

*Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.*

*Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...*

*Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне рассла­бились.*

*Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стрях­ните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...*

Занятие 6

1«Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

Материалы: *Красивый, не слишком маленький камень.*

Инструкция*:**Я принесла вам что-то необыкновенное — это ка­мень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одно­го ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, кото­рый просто хочет что-то сказать*.

Анализ упражнения:

*— Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?*

*— Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?*

*— Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?*

2«Графический диктант» (Локалова Н.П., с.97)

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого; развитие двигательной сферы и концентрации внимания.

*Материал к заданию. Индивидуальный набор блан­ков (4 штуки 10x15 см). На каждом бланке изображены 3 ряда мелких геометрических фигур: верхний ряд со­стоит из 17 треугольников, средний ряд — из 16 круж­ков, нижний ряд — из 17 квадратов. Фигуры верхнего и нижнего рядов расположены друг против друга, сред­него — в промежутке между ними (см. материалы к урокам, рис. 63). Учитель говорит: «Мы будем рисовать узоры. У вас на листочках нарисованы ряды треуголь­ников, квадратов и кружков. Вы будете соединять их, чтобы получился узор. Запомните три правила:*

*1) два треугольника, два квадрата или квадрат с тре­угольником можно соединять только через кружок;*

*2) линия узора должна идти только вперед;*

*3) каждое новое соединение надо начинать с той фигурки, на которой остановилась линия, тогда в узоре не получится промежутков. Нарисуем пер­вый узор вместе».*

*Вместе с учениками учитель выполняет тренировоч­ный узор и анализирует его. Затем учащиеся под дик­товку учителя рисуют три основных узора.*

3 «Быстрые превращения» (Фопель К., с.59)

Цель: упражнение на снятие напряжения после «сидячей» работы

Материалы: *Аудиокассета с записью бодрой инструментальной му­зыки.*

Инструкция:*Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить... (Включите му­зыку и остановите ее примерно через одну минуту.)*

*Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу.* (*Снова включите музыку на 30 секунд.)*

*Теперь все — роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы... (Снова поставьте музыку на 30 секунд.)*

Другие превращения: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся ма­некен, боксер перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты.

Занятие 7

1«Речка» (Локалова Н.П., с.73)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию*. Набор ^бланков с рисункам! (см. материалы к урокам, рис. 44 и 45), карандаш.*

*В задании «Речка» нужно «проплыть» по речке с извилистыми берегами, островами, камнями, опасным! водоворотами (спиралевидные знаки), загромождение! лодками и плавающими бревнами. «Проплыть» нужн*о *как можно быстрее, преодолев все препятствия. «Плавать» и по течению и против течения, не поворачивав лист и выбирая каждый раз иной путь между препятствиями.*

2 «Штриховка» (Локалова Н.П., с.45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. *Лист бумаги, карандаши.*

*1 вариант. Учитель предлагает ученикам выполнить разные виды штриховки, используя при этом карандаши разного цвета (см. материалы к урокам, рис. 15, а).*

*2 вариант. Учитель предлагает детям, используя тра­фареты (геометрических фигур), обвести контуры фигур, а затем заштриховать их, не переходя границы контура. Линии штриховки могут быть разными: прямые, наклон­ные, волнистые (см. материалы к урокам, рис. 15, б).*

3«Разрывание бумаги» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч., с.-242)

Цель:разрядка накопившейся энергии

Инструкция: *Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо дру­гую ненужную бумагу. Вначале я спрашиваю детей, кто из них обе­щает убрать помещение в конце занятия, и объясняю, что это упраж­нение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций.*

*Затем я начинаю разрывать газеты или журналы, показываю де­тям, как лучше это делать. Я даю им понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются ко мне, и мы вместе бросаем ку­сочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становится боль­шой, мы все вместе принимаемся энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Они разлетаются по всему помещению, и дети при­ходят в неописуемый восторг. Те, кто отличается скованностью и ак­куратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через мину­ту и они раскрепощаются. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.*

*Обычно я разрешаю продолжать это занятие столько, сколько по­зволяет время. После наступает момент уборки. Я предлагаю детям вспомнить о том, какое обещание они давали мне в начале занятия. Когда уборка завершена, я прошу их поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях. Я многократно прибегала к этому упражнению, и оно неиз­менно вызывало у детей радость и воодушевление. Кроме того, оно не требует какой-либо подготовки.*

**4«Черепаха»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б., с.99)

Цель: Научить контролировать свои движения.

Инструкция: *Тренер встает у стены помещения, осталь­ные участники располагаются вдоль противо­положной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я— большая черепаха, а вы — маленькие че­репашки. Я пригласила вас в гости на день рож­дения. Я жду вас в гости. Но вот беда: празд­ничный торт еще не готов.*

*По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — че­репахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов».*

*Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.*

*Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.*

Занятие 8

1«Птенцы» (Фопель К., с. 24)

Цель: Игра дает возможность установить в группе спокойную атмосферу и развивает концентрацию внимания.

Инструкция: *Я хочу предложить вам игру, которая называется "Птенцы". Кто из вас хотел бы быть Птицей-мамой или Птицей-па­пой?*

*Птицы-родители идут к двери. Затем выбираются пять детей, которые будут Птенцами. Все опускают головы на руки, и Птица-ма­ма приглашается обратно в класс. Один из Птенцов очень тонким го­лосом пищит; остальные дети сидят очень тихо. Птица-мама идет вдоль круга и пытается найти своего Птенца. Когда она обнаружит одного, она кладет руку ему на плечо и говорит: "Вот ты где!". Этот Птенец может поднять голову. Когда все Птенцы будут найдены, мо­жно сыграть в эту игру еще раз.*

При повторе можно обыгрывать других зверей, например щенят, ко­тят, телят, ягнят и т.д.

2«Найди одинаковые» (Локалова Н.П., с.42)

Цель: развитие произвольного внимания

Материал к заданию. *Листы бумаги с изображением фигуры-образца и несколькими похожими, но отлича­ющимися малозаметными компонентами, фигурами (см. материалы к урокам, рис. 13).*

*Учитель просит учеников рассмотреть фигуру-об­разец слева на рисунке и найти точно такую же в пра­вой части.*

3«Запретная цифра» (Локалова Н.П., с.98)

Цель: формирование элементов самоконтроля

Инструкция: *Выбирается какая-либо цифра, например, 4. Учени­ки встают в круг и по часовой стрелке считают по оче­реди: один, два, три…когда очередь доходит до четвер­того ученика, он не произносит цифру, а хлопает в ла­доши четыре раза. Ошибающийся ученик выбывает из игры.*

4«Замри» (Локалова Н.П., с.120)

Цель: формирование элементов самоконтроля

Инструкция: *Играет веселая, подвижная музыка. Ученики сво­бодно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обры­вается. Дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем через 7—10 сек, музыка вновь возникает, и ученики продолжают движение.*

Занятие 9

1 «Летает – не летает» (Локалова Н.П., с.87)

Цель: развитие произвольности движений

Инструкция :*Ученики кладут на стол пальцы. Учитель называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.д. При назывании летающего объекта все должны, не отрывая ладоней от стола, поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего или же не поднимет пальцы при назывании летающего объекта, выбывает из игры. (Рекомендуется перед началом задания поговорить с учениками о некоторых летающих предметах, сделанных руками человека, о летающих сказочных существах, о некоторых нелетающих птицах и т.д.).*

2«Разрывание бумаги» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч., с. 242)

Цель: разрядка накопившейся энергии

Инструкция: *Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо дру­гую ненужную бумагу. Вначале я спрашиваю детей, кто из них обе­щает убрать помещение в конце занятия, и объясняю, что это упраж­нение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций.*

*Затем я начинаю разрывать газеты или журналы, показываю де­тям, как лучше это делать. Я даю им понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются ко мне, и мы вместе бросаем ку­сочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становится боль­шой, мы все вместе принимаемся энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Они разлетаются по всему помещению, и дети при­ходят в неописуемый восторг. Те, кто отличается скованностью и ак­куратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через мину­ту и они раскрепощаются. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.*

*Обычно я разрешаю продолжать это занятие столько, сколько по­зволяет время. После наступает момент уборки. Я предлагаю детям вспомнить о том, какое обещание они давали мне в начале занятия. Когда уборка завершена, я прошу их поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях. Я многократно прибегала к этому упражнению, и оно неиз­менно вызывало у детей радость и воодушевление. Кроме того, оно не требует какой-либо подготовки.*

3«Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

Материалы: *Красивый, не слишком маленький камень.*

Инструкция*:**Я принесла вам что-то необыкновенное — это ка­мень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одно­го ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, кото­рый просто хочет что-то сказать*.

Анализ упражнения:

*— Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?*

*— Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?*

*— Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?*

**4«Черепаха»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б., с.99)

Цель: Научить контролировать свои движения.

Инструкция: *Тренер встает у стены помещения, осталь­ные участники располагаются вдоль противо­положной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы — маленькие че­репашки. Я пригласила вас в гости на день рож­дения. Я жду вас в гости. Но вот беда: празд­ничный торт еще не готов.*

*По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — че­репахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов».*

*Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.*

*Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.*

Занятие 10

1«Смеяться запрещается» (Фопель К., с. 28)

Цель: успокоить возбужденную группу и настроить на работу, которая требует концентрации внимания.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине и будет водить. Его задача состоит в том, что­бы выбрать кого-нибудь из сидящих и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны от­ворачиваться или закрывать глаза.*

Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуть­ся или заговорить.

2«Графический диктант» (Локалова Н.П., с. 97)

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого;

*Материал к заданию. Индивидуальный набор блан­ков (4 штуки 10x15 см). На каждом бланке изображены 3 ряда мелких геометрических фигур: верхний ряд со­стоит из 17 треугольников, средний ряд — из 16 круж­ков, нижний ряд — из 17 квадратов. Фигуры верхнего и нижнего рядов расположены друг против друга, сред­него — в промежутке между ними (см. материалы к урокам, рис. 63). Учитель говорит: «Мы будем рисовать узоры. У вас на листочках нарисованы ряды треуголь­ников, квадратов и кружков. Вы будете соединять их, чтобы получился узор. Запомните три правила:*

*1) два треугольника, два квадрата или квадрат с тре­угольником можно соединять только через кружок;*

*2) линия узора должна идти только вперед;*

*3) каждое новое соединение надо начинать с той фигурки, на которой остановилась линия, тогда в узоре не получится промежутков. Нарисуем пер­вый узор вместе».*

*Вместе с учениками учитель выполняет тренировоч­ный узор и анализирует его. Затем учащиеся под дик­товку учителя рисуют три основных узора.*

3 «Штриховка» (Локалова Н.П., с.45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. *Лист бумаги, карандаши.*

*1 вариант. Учитель предлагает ученикам выполнить разные виды штриховки, используя при этом карандаши разного цвета (см. материалы к урокам, рис. 15, а).*

*2 вариант. Учитель предлагает детям, используя тра­фареты (геометрических фигур), обвести контуры фигур, а затем заштриховать их, не переходя границы контура. Линии штриховки могут быть разными: прямые, наклон­ные, волнистые (см. материалы к урокам, рис. 15, б).*

4«Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21)

Цель: упражнение на релаксацию

Инструкция*:**Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпря­митесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Пока­жите детям эту позу.)*

*А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они бол­тались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...*

*Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсо­лютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)*

*Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.*

*Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...*

*Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне рассла­бились.*

*Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стрях­ните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...*

Занятие 11

1«Камень мудрости» (Фопель К., с. 39)

Цель: успокоить возбужденную группу, создать рабочую обстановку; развитие концентрации внимания и произвольности.

Материалы: *Красивый, не слишком маленький камень.*

Инструкция*:**Я принесла вам что-то необыкновенное — это ка­мень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одно­го ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, кото­рый просто хочет что-то сказать*.

Анализ упражнения:

*— Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?*

*— Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?*

*— Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?*

2«Зашифруй слова» (Локалова Н.П., с.36)

Цель: развитие произвольного внимания

Материал к заданию. *Каждому ученику выдаете; лист бумаги с напечатанными словами, цифрами и ключом (см. материалы к урокам, рис. 21). Детям нужно зашифровать слова, используя ключ, расположенный i верхней части листа. Задание требуется выполнить как можно быстрее и без ошибок.*

3 Шершавые дощечки» (Локалова Н.П., с.36)

Цель: развитие осязательных ощущений и концентрации внимания

Материал к заданию. *Ящик с двумя наборами доще­чек по пять штук (10x9 см), которые оклеены шершавой бумагой пяти сортов. Ящик должен быть у каждого уче­ника. Дощечки одинаковы попарно.*

*а) Ученик с закрытыми глазами берет из одного на­бора дощечку, щупает ее, затем ищет путем ощупыва­ния подходящую дощечку в другом наборе и кладет ее рядом. Берет следующую дощечку из первого набора и подбирает такую же из второго и т.д.*

*б) Ученик с закрытыми глазами ищет дощечку с са­мой крупнозернистой поверхностью в одном из наборов и кладет ее в сторону. Из оставшихся снова выбирает дощечку с самой крупнозернистой поверхностью и кла­дет ее рядом с первой. Так до тех пор, пока не получит­ся равномерно упорядоченный ряд.*

*Задание можно начинать выполнять и с самой глад­кой дощечки.*

*Затем с открытыми глазами ученик проверяет себя. Для этого он переворачивает выложенные дощечки об­ратной стороной и смотрит на имеющиеся там цифры. Если задание выполнено верно, то цифры будут распо­ложены как в натуральном ряду.*

4 «Тряпичная кукла» (Фопель К., с. 116)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям нежно позаботиться друг одруге.

Инструкция*:**Вы можете рассказать мне, что такое нежность? Когда окружающие люди проявляют по отношению к вам нежность? А когда вы сами нежны по отношению к другим людям?*

*Я хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой вы смо­жете быть особенно нежными и милыми по отношению к остальным ученикам. Сядьте все, пожалуйста, в круг. Кто из вас хотел бы отдох­нуть и расслабиться? Хорошо, Галя, ложись на пол в центр круга и хо­рошенько расслабься, как тряпичная кукла. Я покажу сейчас осталь­ным, как можно понежить тряпичную куклу.*

*Нежно приподнимите по очереди руки и ноги Гали и мягко положите их обратно на пол. При этом прокомментируйте свои действия словами, например: "Я мягко прикасаюсь к твоему локтю и запястью и медленно и нежно поднимаю твою руку вверх. Ты можешь расслабить все свои мус­кулы и не помогать мне при этом. Теперь ты можешь почувствовать при­ятный вес своей руки, а я буду нежно и ласково поднимать, и опускать твою руку, а потом осторожно положу ее обратно на пол".*

*Ты хочешь, чтобы дети тоже подошли к тебе и по очереди нежно приподнимали твои руки и ноги подобно тому, как я это только что де­лала? (Пусть первая четверка детей продемонстрирует вам, что они мо­гут это делать столь же аккуратно, как и Вы.) Вы все видели, как нежно и осторожно ваши одноклассники делали это. Большое спасибо. Галя, ты можешь встать. Теперь вы все можете разбиться на пятерки. Каждый из вас должен хотя бы один раз побыть "тряпичной куклой". А осталь­ные четверо в это время сядут возле него, и по очереди будут нежно и ласково поднимать, и опускать его руки и ноги.*

*Проследите, пожалуйста, чтобы у детей, лежащих в центре каждой подгруппы, одновременно была расслаблена только одна конечность, то есть, чтобы только один из четверых поднимал его руку или ногу. Ребе­нок, лежащий на полу, в каждой подгруппе может при желании останавли­вать движение ноги или руки.*

Занятие 12

1«Быстрые превращения» (Фопель К., с. 59)

Цель: упражнение на снятие напряжения после «сидячей» работы

Материалы: *Аудиокассета с записью бодрой инструментальной му­зыки.*

Инструкция:*Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить...* (Включите му­зыку и остановите ее примерно через одну минуту.)

*Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу.* (Снова включите музыку на 30 секунд.)

*Теперь все — роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы...* (Снова поставьте музыку на 30 секунд.)

Другие превращения: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся ма­некен, боксер перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты.

2«Речка» (Локалова Н.П. с. 73)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию*. Набор бланков с рисунками (см. материалы к урокам, рис. 44 и 45), карандаш.*

*В задании «Речка» нужно «проплыть» по речке с извилистыми берегами, островами, камнями, опасными водоворотами (спиралевидные знаки), загромождениями лодками и плавающими бревнами. «Проплыть» нужн*о *как можно быстрее, преодолев все препятствия. «Плавать» и по течению и против течения, не поворачивая лист и выбирая каждый раз иной путь между препятствиями.*

3 «Замри» (Локалова Н.П. с. 120)

Цель: формирование элементов самоконтроля

Инструкция: *Играет веселая, подвижная музыка. Ученики сво­бодно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обры­вается. Дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем через 7—10 сек, музыка вновь возникает, и ученики продолжают движение.*

4«Летает – не летает» (Локалова Н.П. с. 87)

Цель: развитие произвольности движений

Инструкция: *Ученики кладут на стол пальцы. Учитель называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.д. При назывании летающего объекта все должны, не отрывая ладоней от стола, поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего или же не поднимет пальцы при назывании летающего объекта, выбывает из игры. (Рекомендуется перед началом задания поговорить с учениками о некоторых летающих предметах, сделанных руками человека, о летающих сказочных существах, о некоторых нелетающих птицах и т.д.).*

Занятие 13

1«Речка» (Локалова Н.П., с. 73)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию*. Набор бланков с рисунками (см. материалы к урокам, рис. 44 и 45), карандаш.*

*В задании «Речка» нужно «проплыть» по речке с извилистыми берегами, островами, камнями, опасными водоворотами (спиралевидные знаки), загромождениями лодками и плавающими бревнами. «Проплыть» нужн*о *как можно быстрее, преодолев все препятствия. «Плавать» и по течению и против течения, не поворачивая лист, и выбирая каждый раз иной путь между препятствиями.*

2 «Штриховка» (Локалова Н.П., с. 45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. *Лист бумаги, карандаши.*

*1 вариант. Учитель предлагает ученикам выполнить разные виды штриховки, используя при этом карандаши разного цвета (см. материалы к урокам, рис. 15, а).*

*2 вариант. Учитель предлагает детям, используя тра­фареты (геометрических фигур), обвести контуры фигур, а затем заштриховать их, не переходя границы контура. Линии штриховки могут быть разными: прямые, наклон­ные, волнистые (см. материалы к урокам, рис. 15, б).*

3«Разрывание бумаги» (Кэдьюсон Х., Шефер Ч., с. 242)

Цель: разрядка накопившейся энергии

Инструкция: *Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо дру­гую ненужную бумагу. Вначале я спрашиваю детей, кто из них обе­щает убрать помещение в конце занятия, и объясняю, что это упраж­нение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций.*

*Затем я начинаю разрывать газеты или журналы, показываю де­тям, как лучше это делать. Я даю им понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются ко мне, и мы вместе бросаем ку­сочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становится боль­шой, мы все вместе принимаемся энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Они разлетаются по всему помещению, и дети при­ходят в неописуемый восторг. Те, кто отличается скованностью и ак­куратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через мину­ту и они раскрепощаются. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.*

*Обычно я разрешаю продолжать это занятие столько, сколько по­зволяет время. После наступает момент уборки. Я предлагаю детям вспомнить о том, какое обещание они давали мне в начале занятия. Когда уборка завершена, я прошу их поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях. Я многократно прибегала к этому упражнению, и оно неиз­менно вызывало у детей радость и воодушевление. Кроме того, оно не требует какой-либо подготовки.*

**4«Черепаха»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б., с.99)

Цель: Научить контролировать свои движения.

Инструкция: *Тренер встает у стены помещения, осталь­ные участники располагаются вдоль противо­положной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я— большая черепаха, а вы — маленькие че­репашки. Я пригласила вас в гости на день рож­дения. Я жду вас в гости. Но вот беда: празд­ничный торт еще не готов.*

*По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — че­репахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов».*

*Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.*

*Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.*

Занятие 14

1«Почесать спинку» (Фопель К., с. 108)

Цель: Снять напряжение, повысить групповую сплоченность, релаксация перед упражнением, в котором нужна концентрация внимания.

Инструкция*: Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга... Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего кру­га одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся на­право и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.*

*Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий мас­саж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом.) Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями пле­чи стоящих перед ними учеников. Когда Олег и Ольга завершат мас­саж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не "вернется" к тем, кто его начал — к Олегу и Ольге.*

2«Шершавые дощечки» (Локалова Н.П., с.36)

Цель: развитие осязательных ощущений и концентрации внимания

Материал к заданию. *Ящик с двумя наборами доще­чек по пять штук (10x9 см), которые оклеены шершавой бумагой пяти сортов. Ящик должен быть у каждого уче­ника. Дощечки одинаковы попарно.*

*а) Ученик с закрытыми глазами берет из одного на­бора дощечку, щупает ее, затем ищет путем ощупыва­ния подходящую дощечку в другом наборе и кладет ее рядом. Берет следующую дощечку из первого набора и подбирает такую же из второго и т.д.*

*б) Ученик с закрытыми глазами ищет дощечку с са­мой крупнозернистой поверхностью в одном из наборов и кладет ее в сторону. Из оставшихся снова выбирает дощечку с самой крупнозернистой поверхностью и кла­дет ее рядом с первой. Так до тех пор, пока не получит­ся равномерно упорядоченный ряд.*

*Задание можно начинать выполнять и с самой глад­кой дощечки.*

*Затем с открытыми глазами ученик проверяет себя. Для этого он переворачивает выложенные дощечки об­ратной стороной и смотрит на имеющиеся там цифры. Если задание выполнено верно, то цифры будут распо­ложены как в натуральном ряду.*

3«Графический диктант» (Локалова Н.П., с. 97)

Цель: развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого; развитие двигательной сферы и концентрации внимания.

*Материал к заданию. Индивидуальный набор блан­ков (4 штуки 10x15 см). На каждом бланке изображены 3 ряда мелких геометрических фигур: верхний ряд со­стоит из 17 треугольников, средний ряд — из 16 круж­ков, нижний ряд — из 17 квадратов. Фигуры верхнего и нижнего рядов расположены друг против друга, сред­него — в промежутке между ними (см. материалы к урокам, рис. 63). Учитель говорит: «Мы будем рисовать узоры. У вас на листочках нарисованы ряды треуголь­ников, квадратов и кружков. Вы будете соединять их, чтобы получился узор. Запомните три правила:*

*1) два треугольника, два квадрата или квадрат с тре­угольником можно соединять только через кружок;*

*2) линия узора должна идти только вперед;*

*3) каждое новое соединение надо начинать с той фигурки, на которой остановилась линия, тогда в узоре не получится промежутков. Нарисуем пер­вый узор вместе».*

*Вместе с учениками учитель выполняет тренировоч­ный узор и анализирует его. Затем учащиеся под дик­товку учителя рисуют три основных узора.*

4«Тряпичная кукла» (Фопель К., с. 116)

Цель: упражнение на релаксацию дает детям нежно позаботиться друг о друге.

Инструкция*:**Вы можете рассказать мне, что такое нежность? Когда окружающие люди проявляют по отношению к вам нежность? А когда вы сами нежны по отношению к другим людям?*

*Я хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой вы смо­жете быть особенно нежными и милыми по отношению к остальным ученикам. Сядьте все, пожалуйста, в круг. Кто из вас хотел бы отдох­нуть и расслабиться? Хорошо, Галя, ложись на пол в центр круга и хо­рошенько расслабься, как тряпичная кукла. Я покажу сейчас осталь­ным, как можно понежить тряпичную куклу.*

*Нежно приподнимите по очереди руки и ноги Гали и мягко положите их обратно на пол. При этом прокомментируйте свои действия словами, например: "Я мягко прикасаюсь к твоему локтю и запястью и медленно и нежно поднимаю твою руку вверх. Ты можешь расслабить все свои мус­кулы и не помогать мне при этом. Теперь ты можешь почувствовать при­ятный вес своей руки, а я буду нежно и ласково поднимать, и опускать твою руку, а потом осторожно положу ее обратно на пол".*

*Ты хочешь, чтобы дети тоже подошли к тебе и по очереди нежно приподнимали твои руки и ноги подобно тому, как я это только что де­лала? (Пусть первая четверка детей продемонстрирует вам, что они мо­гут это делать столь же аккуратно, как и Вы.) Бы все видели, как нежно и осторожно ваши одноклассники делали это. Большое спасибо. Галя, ты можешь встать. Теперь вы все можете разбиться на пятерки. Каждый из вас должен хотя бы один раз побыть "тряпичной куклой". А осталь­ные четверо в это время сядут возле него и по очереди будут нежно и ласково поднимать и опускать его руки и ноги.*

*Проследите, пожалуйста, чтобы у детей, лежащих в центре каждой подгруппы, одновременно была расслаблена только одна конечность, то есть, чтобы только один из четверых поднимал его руку или ногу. Ребе­нок, лежащий на полу, в каждой подгруппе может при желании останавли­вать движение ноги или руки.*

Занятие 15

1«Смеяться запрещается» (Фопель К., с.28)

Цель: успокоить возбужденную группу и настроить на работу, которая требует концентрации внимания.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине, и будет водить. Его задача состоит в том, что­бы выбрать кого-нибудь из сидящих, и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны от­ворачиваться или закрывать глаза.*

Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуть­ся или заговорить.

2«Найди одинаковые» (Локалова Н.П., с. 42)

Цель: развитие произвольного внимания

Материал к заданию. *Листы бумаги с изображением фигуры-образца и несколькими похожими, но отлича­ющимися малозаметными компонентами, фигурами (см. материалы к урокам, рис. 13).*

*Учитель просит учеников рассмотреть фигуру-об­разец слева на рисунке и найти точно такую же в пра­вой части.*

3«Штриховка» (Локалова Н.П., с. 45)

Цель: развитие зрительно-двигательной координации

Материал к заданию. *Лист бумаги, карандаши.*

*1 вариант. Учитель предлагает ученикам выполнить разные виды штриховки, используя при этом карандаши разного цвета (см. материалы к урокам, рис. 15, а).*

*2 вариант. Учитель предлагает детям, используя тра­фареты (геометрических фигур), обвести контуры фигур, а затем заштриховать их, не переходя границы контура. Линии штриховки могут быть разными: прямые, наклон­ные, волнистые (см. материалы к урокам, рис. 15, б).*

**4«Черепаха»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б., с. 99)

Цель: Научить контролировать свои движения

Инструкция: *Тренер встает у стены помещения, осталь­ные участники располагаются вдоль противо­положной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы — маленькие че­репашки. Я пригласила вас в гости на день рож­дения. Я жду вас в гости. Но вот беда: празд­ничный торт еще не готов.*

*По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — че­репахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов».*

*Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.*

*Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.*

Занятие 16

1«Быстрые превращения» (Фопель К., с. 59)

Цель: упражнение на снятие напряжения после «сидячей» работы.

Материалы: *Аудиокассета с записью бодрой инструментальной му­зыки.*

Инструкция:*Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить...* (Включите му­зыку и остановите ее примерно через одну минуту.)

*Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу.* (Снова включите музыку на 30 секунд.)

*Теперь все — роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы...* (Снова поставьте музыку на 30 секунд.)

Другие превращения: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся ма­некен, боксер перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты.

2«Зашифруй слова» (Локалова Н.П., с. 36)

Цель: развитие произвольного внимания

Материал к заданию. *Каждому ученику выдаете; лист бумаги с напечатанными словами, цифрами и ключом (см. материалы к урокам, рис. 21). Детям нужно зашифровать слова, используя ключ, расположенный i верхней части листа. Задание требуется выполнить как можно быстрее и без ошибок.*

3«Найди одинаковые» (Локалова Н.П., с.42)

Цель: развитие произвольного внимания

Материал к заданию. *Листы бумаги с изображением фигуры-образца и несколькими похожими, но отлича­ющимися малозаметными компонентами, фигурами (см. материалы к урокам, рис. 13).*

*Учитель просит учеников рассмотреть фигуру-об­разец слева на рисунке и найти точно такую же в пра­вой части.*

4«Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К., с. 21)

Цель: упражнение на релаксацию

Инструкция*:**Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпря­митесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Пока­жите детям эту позу.)*

*А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они бол­тались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...*

*Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсо­лютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)*

*Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.*

*Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...*

*Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне рассла­бились.*

*Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стрях­ните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...*