Игровая психокоррекция при работе с детьми с СДВГ

Шевченко М.Ю.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (синдром двигательной расторможенности, синдром гиперактивности, гиперкинетический синдром, гипердинамический синдром) является весьма распространенным нарушением детского возраста и представляет собой сложную и весьма актуальную мультидисциплинарную проблему. Имея в своей основе биологические механизмы, она проявляется в нарушениях когнитивной, эмоциональной и волевой сфер ребенка и реализуется в школьной и социальной адаптации формирующейся личности. Для гиперкинетического расстройства характерно раннее начало (до 7-летнего возраста), и сочетание сверхактивности, неуправляемого поведения с выраженной невнимательностью, отсутствием устойчивой концентрации, нетерпеливостью, склонностью к импульсивности и высокой степени отвлекаемости. Эти характеристики проявляются во всех ситуациях и не изменяются со временем.Причины СДВГ сложны и остаются недостаточно выясненными, несмотря на большое количество исследований. В качестве возможных причинных факторов изучаются генетические, нейроанатомические, нейрофизиологические, биохимические, психосоциальные и другие. Есть мнения, что решающую роль в патогенезе этих нарушений играет все же генетическая предрасположенность, а степень тяжести, сопутствующая симптоматика и продолжительность течения тесно связаны с влиянием среды (Barkley, 1989).

**Психологический портрет гиперактивного ребенка** СДВГ проявляется несвойственными для нормальных возрастных показателей избыточной двигательной активностью, дефектами концентрации внимания, отвлекаемостью, импульсивностью поведения, проблемами во взаимоотношениях с окружающими и трудностями в обучении.Нарушение внимания проявляется преждевременным прерыванием выполнения заданий и начатой деятельности. Дети легко теряют интерес к заданию, так как их отвлекают другие раздражители. Двигательная гиперактивность означает не только выраженную потребность в движениях, но и чрезмерное беспокойство, которое особенно выражено тогда, когда ребенку требуется вести себя относительно спокойно. В зависимости от ситуации это может проявляться в беганье, прыжках, во вставании с места, а также в выраженной болтливости и шумном поведении, раскачивании и вертлявости. Прежде всего, это наблюдается в структурированных ситуациях, требующих высокой степени самоконтроля. Импульсивность, или склонность к слишком быстрым, необдуманным действиям, проявляется как в повседневной жизни, так и в ситуации обучения. В школе и в любой учебной деятельности у таких детей наблюдается “импульсивный тип работы”: они с трудом ждут своей очереди, прерывают других и выкрикивают свои ответы, не отвечая на вопрос полностью. Часть детей из-за своей импульсивности легко попадает в опасные ситуации, не задумываясь о последствиях. Эта склонность к риску часто становится причиной травм и несчастных случаев. В большинстве случаев импульсивность нельзя назвать преходящим симптомом; она сохраняется в процессе развития и взросления детей наиболее долго. Импульсивность, часто сочетаясь с агрессивным и оппозиционным поведением, приводит к трудностям в контактах и социальной изоляции. Трудности в контактах и социальная изолированность являются частыми симптомами, затрудняющими отношения с родителями, сибсами, учителями и сверстниками. Такие дети зачастую не чувствуют дистанцию между собой и взрослым (педагогом, психологом), проявляют панибратское отношение к нему. Им трудно адекватно воспринимать и оценивать социальные ситуации, строить свое поведение в соответствии с ними. Проявления СДВГ определяют не только избыточная двигательная активность и импульсивность поведения, но также нарушения когнитивных функций (внимания и памяти) и двигательная неловкость, обусловленная статико-локомоторной недостаточностью. Эти особенности в значительной степени связаны с недостаточностью организации, программирования и контроля психической деятельности и указывают на важную роль дисфункции префронтальных отделов больших полушарий головного мозга в генезе СДВГ.

### **Кроме перечисленных симптомов, многие авторы указывают на часто встречающиеся при данном синдроме агрессивность, негативизм, упрямство, лживость, а также низкую самооценку (Брязгунов, Касаткина, 2001, 2002; Голик, Мамцева, 2001; Бадалян и др., 1993).**

Таким образом, выбор методов коррекции СДВГ должен носить индивидуальный характер с учетом степени выраженности основных проявлений СДВГ и наличия сопутствующих ему нарушений. При этом коррекция проявлений СДВГ, как и диагностика этого синдрома, всегда должны носить комплексный характер и объединять различные подходы, в том числе работу с родителями и методы модификации поведения (т.е. специальные воспитательные приемы), работу со школьными педагогами, методы психолого-педагогической коррекции, психотерапии, а также медикаментозное лечение. Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач:

1. Провести комплексную диагностику ребенка, проявляющего симптомы дефицита внимания и гиперактивности.
2. Нормализовать обстановку в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими взрослыми. Важно научить членов семьи избегать новых конфликтных ситуаций.
3. Установить контакт со школьными педагогами, ознакомить их с информацией о сущности и основных проявлениях СДВГ, эффективных методах работы с гиперактивными учениками.
4. Добиться повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни. Необходимо определить сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.
5. Достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела. Развить у него чувство ответственности за собственные поступки.
6. Научить ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с окружающими людьми.

**Организация коррекционно-педагогического процесса** с гиперактивными детьми должна соответствовать двум обязательным условиям:

1. Развитие и тренировку слабых функций следует проводить в эмоционально привлекательной форме, что существенно повышает переносимость предъявляемой нагрузки и мотивирует усилия по самоконтролю. Этому требованию соответствует игровая форма занятий.
2. Подбор таких игр, которые, обеспечивая тренировку одной функциональной способности, не возлагали бы одновременной нагрузки на другие дефицитные способности, ибо известно, что параллельное соблюдение двух, а тем более трех условий деятельности вызывает у ребенка существенные затруднения, а порой просто невыполнимо.

Даже при всем желании гиперактивный ребенок не может выполнить правил поведения на уроке, требующих того, чтобы он сидел спокойно, был внимательным и одновременно сдержанным в течение достаточно длительного времени. Отсюда основное условие развития дефицитарных функций у этих детей - предъявляя ребенку игру, требующую напряжения, сосредоточения, удержания и произвольного распределения внимания, следует до минимума снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность. Развивая усидчивость, не стоит одновременно напрягать активное внимание и подавлять импульсивность. Контроль за собственной импульсивностью не должен сопровождаться ограничением возможности получать “мышечную радость” и может допускать определенную долю рассеянности внимания. Проводимая нами психокоррекционная и коррекционно-педагогическая работа представляет собой комплекс развивающих игр, позволяющих изолированно воздействовать на отдельные составляющие синдрома гиперактивности (Шевченко Ю.С., 1997; Шевченко Ю.С., Шевченко М.Ю., 1997). Так, нами были выделены несколько групп развивающих игр для детей с синдром гиперактивности, которые могут чередоваться в структуре единого игрового сюжета специально организованных занятий, а также включаться в содержание свободного времяпрепровождения в школе и дома: 1. Игры на развитие внимания,дифференцированные по задействованным ориентировочным анализаторам (зрительный, слуховой, вестибулярный, кожный, обонятельный, вкусовой, тактильный) и по отдельным компонентам внимания (фиксация, концентрация, удержание, переключение, распределение); (устойчивости, переключения, распределения, объема).

1. Игры на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости(не требующие напряжения активного внимания и допускающие проявления импульсивности).
2. Игры на тренировку выдержки и контроль импульсивности(позволяющие при этом быть невнимательным и подвижным).
3. Три вида игр с двуединой задачей(требующие быть одновременно внимательным и сдержанным, внимательным и неподвижным, неподвижным и неимпульсивным);
4. Игры с триединой задачей (с одновременной нагрузкой на внимание, усидчивость, сдержанность).

Перспективным представляется подбор соответствующих **компьютерных игр,** весьма привлекательных для детей, которые могут использоваться как для динамической диагностики различных характеристик внимания (Тамбиев А.Э. и соавт., 2001), так и для его развития. Разработанные нами игры предлагались детям с СДВГ с учетом проведенного качественного анализа их когнитивных, поведенческих и личностных особенностей. Т.е., фактически, каждому ребенку предлагался свой набор игр, наиболее адекватный его нарушениям. Игры составлены таким образом, что при невыполнении игровой задачи ребенком, ее можно облегчить, изменить, сделать более доступной для выполнения на данном этапе. То же происходит при хорошем выполнении игры ребенком: игру можно усложнять, добавлять новые правила, условия игры. Таким образом, с одной стороны – игра становится для детей знакомой и понятной, а с другой - не приедается со временем. Когда дети начинают успешно справлять с каждым отдельным видом игр (игры на внимание, игры на преодоление двигательной расторможенности, игры на усидчивость), то психолог (педагог, воспитатель, родитель) вводят игры с двуединой задачей, а потом и с триединой задачей. Игры выполняются вначале индивидуально с каждым ребенком, позже предпочтительнее использовать групповые игровые задания, в которых дети не только продолжают развивать все нарушенные компоненты внимания, преодолевать импульсивность и сдерживать двигательную расторможенность, но и учатся взаимодействовать с другими людьми, учитывать их личностные особенности. Эти игры могут проводится как на специальных занятиях психологом, так и учителем на уроке во время так называемой “физкультминутки”, а также родителями гиперактивного ребенка в домашних условиях.

# Примеры психокоррекционных игр

## **Гвалт**

**Цель:** развитие концентрации внимания, развитие слухового внимания. **Условия игры.** Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку. **Примечание.** Желательно, чтобы до того, как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

## **Мельница**

**Цель:** развитие внимания, контроль двигательной активности. **Условия игры.** Все играющие становятся в круг на расстоянии не меньше 2-х метров друг от друга. Один из игроков получает мяч и передает его другому, тот третьему и т.д. постепенно скорость передачи увеличивается. Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним. **Примечание.** Игру можно усложнить тем, что кто-то будет отбивать ритм, под который игроки будут перебрасывать друг другу мяч, т.е.е задействовать слуховое внимание. Кроме того, этот ритм может меняться (то быстрее, то медленней).

## **“Найди отличие”**

## (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

**Цель:** развитие умения концентрировать внимание на деталях, развитие зрительного внимания. **Условия игры.** Ребенок рисует любую несложную картинку (кошку, домик и т.п.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. **Примечание.** Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает. Дети должны сказать, какие изменения произошли.

## **Тишина**

**Цель:** развитие слухового внимания и усидчивости. **Условия игры**. Детям дается инструкция: “Давайте послушаем тишину. Сосчитайте звуки, которые здесь слышите. Сколько их? Какие это звуки? (начинаем с того, кто услышал меньше всех). **Примечание.** Игру можно усложнить, дав задание детям сосчитать звуки вне комнаты, в другом классе, на улице.

## **Золушка**

**Цель:** развитие распределения внимания. **Условия игры.** В игре участвует 2 человека. На столе стоит ведерко с фасолью (белой, коричневой и цветной). Нужно по команде разобрать и разложить фасоль на 3 кучки по цвету. Выигрывает тот, кто первый справился с задачей.

## **Фасоль или горох?**

**Цель:** развитие тактильного внимания, распределения внимания. **Условия игры.** В игре участвует 2 человека. На столе стоит тарелка с горохом и фасолью. Нужно по команде разобрать и разложить горох и фасоль по двум тарелкам. **Примечание.** В дальнейшем игру можно усложнить, завязав игрокам глаза.

## **Самый внимательный**

**Цель:** развитие внимания и зрительной памяти. **Условия игры.** Участники игры встают перед ведущим в разных позах (можно по тематике: “Животные в зоопарке”, “Дети на прогулке”, “Профессии” и т.д.). Ведущий должен запомнить порядок и позы игроков. Затем ведущий отворачивается. В это время игроки меняются местами и изменяют позы. Ведущий должен сказать, кто как стоял.

## **Снежный ком**

**Цель:** развитие внимания, памяти, преодоление импульсивности. **Условия игры.** Выбирается тема игры: города, животные, растения, имена и т.п. игроки садятся в круг. Первый игрок называет слово по данной тематике, например “слон” (если тема игры – “Животные”). Второй игрок должен повторить первое слово и добавить свое, например, “слон”, “жираф”. Третий говорит: “слон”, “жираф”, “крокодил”. И так далее по кругу до тех пор, пока кто-нибудь не ошибется. Тогда он выбывает из игры и следит, чтобы не ошибались остальные. И так до тех пор, пока не останется один победитель. **Примечание**. Аналогичны образом можно придумывать “Детектив”, по одному слову складывая сюжет. Например: “Ночь”, “улица”, “шаги”, “крик”, “удар” и т.д. можно разрешить детям подсказывать друг другу, но только используя жесты.

## **Скучно так сидеть**

**Цель:** развитие внимания. **Условия игры.** Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены и читают стишок: Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть. Не пора ли пробежаться И местами поменяться? Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

## **Не пропусти мяч**

**Цель:** развитие внимания **Условия игры.** Участники игры становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи. Водящий стоит в середине круга, у его ног мяч. Задача водящего – ногой выбить мяч из круга. Задача игроков – не выпустить мяч. Разнимать руки нельзя. Если мяч пролетит над руками или головой игроков, удар не засчитывается. А вот когда мяч пролетит между ног, водящий выигрывает, становится игроком, а на его место встает тот, кто пропустил мяч.

## **Сиамские близнецы**

**Цель:** контроль импульсивности, гибкость общения друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. **Условия игры.** Детям дается инструкция: “Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.” **Примечания.** Чтобы “третья” нога действовала дружно, ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут “срастись” не только ногами, но спинами, головами и т.д.

## **Мишки и шишки**

**Цель:** тренировка выдержки, контроль импульсивности. **Условия игры.** По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают собрать их лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше. **Примечания.** Вместо игрушек можно использовать руки других игроков, но, например, повернутые тыльной стороной ладони. Вместо шишек можно использовать другие предметы – мячики, кубики и т.п.

## **“Говори”** (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

**Цель:** контроль импульсивности. **Условия игры.** Детям дается инструкция: “Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду – “Говори”! Давайте потренируемся: “Какое сейчас время года?” (выдерживается пауза). “Говори!”. “Какого цвета у нас в классе потолок?”. “Говори!”. “Сколько будет два плюс два?”. “Говори!”. “Какой сегодня день недели?”. “Говори!”. И.т.д

## **Толкни – поймай**

**Цель:** развитие внимания, контроль двигательной активности. **Условия игры.** Дети делятся по парам, у каждой пары мяч. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3 метра. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений игроки меняются местами.

## **Передай мяч**

**Цель:** развитие внимания, контроль двигательной активности. **Условия игры.** Дети распределяются на 2 равные группы, встают в 2 колонны и по сигналу передаю мяч. Последний, стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч, но уже другим способом. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена. Варианты передачи мяча:

* над головой;
* справа или слева (можно чередуя лево-право);
* внизу между ног.

**Примечание.** Все это может проделываться под энергичную музыку.

## **Аисты – лягушки**

**Цель:** тренировка внимания, контроль двигательной активности. **Условия игры.** Все игроки идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны). Когда ведущих хлопнет два раза, игроки принимают позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу. **Примечание**. Можно придумать другие позы, можно использовать гораздо большее количество поз – так игра усложняется. Пусть дети сами придумывают новые позы.

## **Испорченный телефон**

**Цель:** развитие слухового внимания. **Условия игры.** В игре участвует не менее трех игроков. Словесное сообщение, состоящее от одного до нескольких слов передается игроками друг другу по кругу (шепотом, на ушко) пока не вернется к первому игроку. Повторять соседу передаваемое слово или предложение, если он его не расслышал, нельзя. Затем сверяется полученное сообщение с исходным и находится игрок, который исказил его.

## **Поиграем с предметами**

**Цель:** развитие внимания, его объема, устойчивости, концентрации, развитие зрительной памяти. **Условия игры.** Ведущий выбирает 7-10 небольших предметов.

1. Положить предметы в ряд и прикрыть их чем-нибудь. Приоткрыв их секунд на 10, снова закрыть и предложить ребенку перечислить все предметы.
2. Снова ненадолго показать ребенку предметы и спросить его, в какой последовательности они лежали.
3. Поменяв местами два предмета, показать снова все предметы на 10 секунд. Предложить ребенку уловить, какие два предмета переложены.
4. Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.
5. Положив один на другой несколько предметов, попросить ребенка перечислить их подряд снизу вверх, а затем сверху вниз.
6. Разбить предметы на группы по 2-4 предмета. Ребенок должен назвать эти группы.

**Примечание**. Эти задания можно и дальше варьировать. Играть можно как с одним ребенком, так и с группой детей. Начинать можно с небольшого количества предметов (сколько ребенок в состоянии запомнить, будет видно уже по первому заданию), увеличивая в дальнейшем их количество.