

Нейропсихологические игры для детей с СДВГ

Синдром дефицита внимания и гиперактивности - поведенческое расстройство, начинающееся в детском возрасте и проявляющееся такими особенностями поведения и деятельности ребенка, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность.

Среди обозначенных выше признаков СДВГ наиболее главным считается **импульсивность**. В поведении ребенка импульсивность проявляется недостаточным (низким) контролем ребенка за собственным поведением в ответ на конкретные требования окружения (взрослых).

Среди наиболее ярких особенностей детей с СДВГ выделяют:

- ✚ **быстрая реакция на ситуации**, не дожидаясь указаний и инструкций, позволяющих выполнять задание, а также неадекватно оценивают требования задания;
- ✚ **трудности оценки** (предсказания) потенциально негативных, вредных или разрушительных (опасных) последствий ситуаций или поступков, чем подвергают себя необоснованному, ненужному риску.
- ✚ **трудности в усвоении инструкций** и правил,
- ✚ **частая отвлекаемость** и невозможность удерживать внимание на задании,
- ✚ **«застревание»** и невозможность переключиться с неправильного способа выполнения задания на правильный.

Скорректировать и снизить остроту проявлений СДВГ у дошкольников можно с помощью специальных игровых упражнений. Эти упражнения направлены на развитие у детей возможностей произвольно (*целенаправленно*) планировать, регулировать и контролировать свои действия. Также они позволяют улучшить концентрацию и распределение внимания.

ВАЖНО! Одним из значимых условий при организации коррекционной работы с данной категорией детей – развитие у ребенка речевой регуляции своих действий.

Проговаривание вслух помогает детям: лучше справляются с импульсивностью, удерживают задачу, замечать и контролировать свои ошибки. Поэтому в большинство упражнений по коррекции проявлений СДВГ включен элемент речевой регуляции своих действий.

При организации игровых упражнений с детьми с СДВГ важно учитывать следующие условия:

- ✚ упражнения необходимо выстраивать в виде **игры**, чтобы вызвать у ребенка интерес к занятиям;
- ✚ **не** следует чересчур **перегружать** ребенка упражнениями, т.к. это может вызвать у него протестную реакцию и нежелание продолжать заниматься;
- ✚ необходимо комбинировать по несколько упражнений в 15-20 минутном занятии, своевременно переключая ребенка с одного задания на другое, чередуя подвижные и «сидячие» **игры**;
- ✚ необходимо начинать с **доступного** ребенку **уровня**, чтобы у него не возник «страх неудачи»;
- ✚ при организации упражнений необходимо **учитывать возраст**, раньше которого не имеет смысл начинать выполнение упражнения, т.к. оно будет недоступно ребенку в силу возрастных особенностей;
- ✚ интереса необходимо **хвалить** ребенка в процессе занятий (указание на недостатки приведет к быстрой потере желания заниматься).

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

Представленные ниже игровые упражнения можно проводить как с группой детей, так и с одним ребенком.

Упражнение «Речка-берег»

Для этой **игры** вам понадобится веревочка, которая будет лежать на полу и обозначать «береговую линию». Роль условной линии может сыграть край ковра или любая другая отчетливая граница. Участники стоят «на берегу» (*по одну сторону веревочки*). С другой стороны «течет» река. Ведущий предлагает участникам выполнять его команды. Когда он говорит «речка!» – прыгать в речку, когда говорит «берег!» – на берег.

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

Вариант 1. Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (*речка, берег, речка, берег и т. д.*). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например: «Речка! Берег! Речка! Речка!»). На эту уловку особенно часто попадают дети, испытывающие трудности переключения. Они легко входят в определенный ритм, но потом не могут вовремя изменить свою тактику и продолжают действовать старым способом. Если ребенок регулярно ошибается при таком переключении, попросите его не торопиться с действием, а сначала сказать вслух, что надо сделать, а уже потом прыгать. Таким образом, мы «вставляем» его речь между инструкцией (*командой*) и ее исполнением. **Оречевление своих действий** – очень важный навык, позволяющий справляться с импульсивностью и трудностями переключения. В этом упражнении вполне реально развить эту способность.

Вариант 2 (с усложнением). Когда ребенок вполне освоится с первым вариантом **игры** и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему избирательность внимания. Ведущий сообщает ребенку, что сейчас будет «обманывать его глазки» – говорить все правильно, а делать неправильно. После этого начинается как бы обычный вариант **игры**, когда первые несколько команд соответствуют тому, что делает ведущий. В какой-то момент ведущий делает «ошибку», например, говорит: «Берег!» – а прыгает в «речку». Ребенок должен «отключить» свои глаза, а следовать только тому, что приходит через уши. Для импульсивных **детей это очень трудно**. В этом случае также положение спасает **речь** ребенка. Он должен повторять инструкцию ведущего и только потом прыгать. Точно так же ведущий может «обманывать ушки» – делать все правильно, а говорить неправильно. Это тоже сложная задача, так как здесь ребенку нужно идти вопреки тому, что говорит взрослый, и четко придерживаться изначальной инструкции (*повторять действия, а не команды*).

Комментарий: это упражнение позволяет научить ребенка справляться с импульсивностью, трудностями переключения, развивает избирательность реакций и внимания и речевую регуляцию деятельности.

Наиболее эффективно его использовать с детьми 5 лет и старше, но до этого возраста также можно пробовать самый первый простой вариант этой **игры**. Периодичность его выполнения – по 5 минут в день. **Чтобы ребенку не сильно надоело одно и то же**, можно предлагать разные варианты движений. Например, вместо прыжков «в речку» и «на берег» предлагать ребенку приседать и вставать с поднятыми вверх руками, изображая «грибочки» и «елочки». Какие-то движения можно придумать самостоятельно.

Упражнение «Мама-робот»

Одна из трудностей, которые испытывают дети с СДВГ - планирования своих действий с помощью речи и поэтому задача взрослых развивать у ребенка данные умения.

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

Если хорошенько подумать, очень часто взрослые довольствуются «жестовой речью» детей, которая часто скрывает трудности речевой организации поведения.

Фабула для ребенка: «Представь себе, что я разучилась делать самые элементарные вещи, например, наливать сок в стакан или делать бутерброд. А еще лучше, если она при этом ничего не видит и может делать все только на ощупь. Для этого мне нужен «проводник», который бы подсказал, куда нужно пойти и что сделать. Этим проводником может стать ты».

Вариант 1. Попросите ребенка, чтобы он научил Вас чему-нибудь, что он умеет, но только с помощью слов. Например, сделать бутерброд. При этом ваша задача – делать буквально все, что говорит ребенок. Если он считает, что для создания бутерброда достаточно взять хлеб и положить на него колбасу, то возьмите батон хлеба и положите сверху батон колбасы. Не забудьте спросить ребенка, все ли получилось так, как он задумал, или же он забыл сказать Вам о чем-то еще. Ребенку очень важно видеть наглядный результат своего планирования. Такая обратная связь поможет ему постепенно детализировать свои указания, что будет служить признаком улучшения его возможностей планирования.

Вариант 2. Предложите ребенку поиграть в одну «рисовальную» игру. Дайте ему чистый лист бумаги, а себе возьмите другой. Пусть он на своем листе так, чтобы Вы не видели, изобразит что-нибудь, состоящее из простых геометрических фигур (*кругов, треугольников, квадратов*). Предупредите его, что потом ему надо будет рассказать Вам свою картину, не показывая, так, чтобы Вы смогли ее в точности повторить на своем листе бумаги. Посоветуйте ему для начала нарисовать что-нибудь не слишком сложное.

Вариант 3. Предложите ребенку завязать Вам глаза и затем, с помощью инструкций, помочь Вам добраться до какого-нибудь предмета, не задев ни одного стула, которые расставлены в комнате. Его указания должны выглядеть примерно так: «два шага вперед, шаг направо, три шага вперед, пять шагов налево, подними правую руку вперед, выше, правее, бери».

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

Комментарий: Этот вариант №4 упражнения подходит детям старше 5 лет. Их можно выполнять как индивидуально с ребенком, так и в парах. В последнем случае дети смогут давать задания друг другу.

Активный «скачок» в развитии способностей планирования происходит к 9-10 годам, но это не значит, что до этого такими вещами не надо заниматься. Чем раньше ребенок научится основам речевого планирования, тем лучше. Задание развивает возможности планирования своих действий с помощью речи. Последние два варианта также могут развивать пространственные представления (*отношения «право-лево»*). В регулярных занятиях можно использовать разные варианты упражнения по несколько минут в день. При этом в обычной жизни также важно чаще просить ребенка, чтобы он объяснил ход своих мыслей, всячески показывая ему свое непонимание (*но, конечно, не доводя ребенка до истерики*).

Упражнение «Угадай-ка»

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

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

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

Вариант 1 (Игра «Данет-ка»). Для этого упражнения вам понадобится набор карточек с изображением разных предметов. Чем разнообразнее, тем лучше. Для этого подойдут материалы предметных «лото». Разложите перед ребенком 5-10 карточек (в зависимости от возраста ребенка).

Инструкция: «Я сейчас загадаю один из предметов, изображенных на карточках. Попробуй угадать, что я загадала, не более чем за 10 попыток. Для этого задавай мне вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет». Если ребенку трудно понять, о чем идет речь, подскажите ему: «Представь, что я загадала этот карандаш. Какие вопросы ты мог бы задать, чтобы догадаться? Например, «это пишет?» или «это – длинное?» и т. д.

Некоторые дети пытаются угадывать, перечисляя подряд все предметы. В этом случае необходимо показать им, что это неэффективный способ, и предложить задавать вопросы о свойствах этих предметов.

!!! Можно сделать подсказку: подготовить карточку с пунктами, относительно которых имеет смысл задавать вопросы: форма («это круглое?», цвет («это красное?», размер («это длинное?», вес («это легкое?», функция («из этого едят?», материал («это деревянное?», детали («у этого есть ручка?»).

Комментарий: эта игра предназначена для **детей 5 лет и старше**. В нее можно играть как с одним ребенком, так и с небольшой группой. Тогда они должны задавать вопросы по очереди. Если игра оказывается слишком трудной, предложите детям откладывать в сторону те предметы, которые не подходят. Например, если на вопрос "это круглое?" был ответ "нет", можно убрать со стола все круглые предметы. Однако постепенно нужно перейти на первоначальный вариант. При возникновении сложностей можно также сократить количество карточек, но потом постепенно увеличивать набор.

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

Комментарий: в эту игру можно играть с детьми, начиная с **4 лет**, до 7-8 лет. С маленькими детьми важно не увлечься ролью непонятливых взрослых, так как ребенок может в этом случае почувствовать собственную неуспешность и потерять интерес к игре.

Вариант 2*. В эту игру можно играть и без картинок. Тогда задача для взрослого становится сложнее. Важно ограничивать идеи ребенка определенным классом, например, «загадай какое-нибудь дикое животное», или «загадай что-нибудь из посуды». Если просто попросить загадать предмет, ребенок 5-7 лет может задумать снег, цирк, геометрическую фигуру, в общем, все, что угодно, что, в общем-то, не соответствует взрослому понятию «предмет».

В такие **игры** можно играть хоть каждый день. Устные формы, для которых не требуются картинки, удобны, чтобы использовать их по пути куда-нибудь, в поездке, в длительном ожидании в очереди и т.п. Чем больше ребенок будет анализировать, тем лучше. Важно подбирать задания так, чтобы он не чувствовал, что не может с ними справиться в принципе, чтобы угадывал не только он, но и взрослый.