

Государственное автономное учреждение Астраханской области  
Научно-практический центр реабилитации детей  
«Коррекция и развитие»



Служба  
ранней помощи

# Гиперактивные дети

Рекомендации  
специалистов



## Что такое гиперактивность?

“Гипер...” — (от греч. *Hyper* — над, сверху) — составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово “активный” пришло в русский язык из латинского “*activus*” и означает “действенный, деятельный”.

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.



Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т. д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевченко, “ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться...” (1997, с. 4) Вот тут-то и приходят на помощь воспитатель, психолог, учитель, которые, работая в тесном контакте с родителями, могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что

его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка “отрицательных” черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним — вполне посильная задача.

### **Портрет гиперактивного ребенка**

Наверное, в каждой группе детского сада, в каждом классе встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забывают. Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей: “Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов” (1997, с. 228). Вероятно, каждому воспитателю и учителю знаком этот портрет.

### **Как выявить гиперактивного ребенка**

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой. Приведенная ниже таблица 1 поможет в этом. Кроме того, поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

**Таблица 1. Критерии первичной оценки проявлений гиперактивности и тревожности у ребенка**

<b>Критерии оценки</b>	<b>Гиперактивный ребенок</b>	<b>Тревожный ребенок</b>
Контроль поведения	Постоянно импульсивен	Способен контролировать поведение
Двигательная активность	Постоянно активен	Активен в определенных ситуациях
Характер движения	Лихорадочный, беспорядочный	Беспокойные, напряженные движения

Чтобы выявить гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе, необходимо длительно наблюдать за ним, проводить беседы с родителями и педагогами.

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

Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

### **Критерии гиперактивности** (схема наблюдений за ребенком)

*- Дефицит активного внимания:*

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

*- Двигательная расторможенность*

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегают, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

*- Импульсивность:*

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

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Очень часто педагоги задают себе вопрос: “Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности? Диагноз в медицинской карте не поставлен, а родители не придадут значения возникшим проблемам, надеясь, что с возрастом все пройдет”.

В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к специалисту: психологу или невропатологу. Согласитесь, что ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста.

Подробно работа с родителями гиперактивного ребенка описана в соответствующем разделе.

Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: “Импульсивность — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все “за” и “против”, он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях” (1997, с. 132). Выявить импульсивность можно с помощью анкеты “Признаки импульсивности”, которая рекомендована научно-методической комиссией Министерства образования Украины. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов, и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

### Признаки импульсивности (анкета)

Импульсивный ребенок

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуется, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может наругать родителей, воспитателя.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требуется к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2-3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15-20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7-14 - о средней, 1-6 баллов - о низкой.

### **Как помочь гиперактивному ребенку**

Появление гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести урок (или занятие в детском саду), вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает учителя. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

#### Пример

*Учительница первого класса пришла к психологу с жалобой на одного из своих учеников. “Рома П., — сказала она, — просто издевается надо мной. Он настолько избалован, что совершенно не умеет вести себя в классе. Все ответы выкрикивает с места, перебивает меня, не дослушав вопрос до конца, постоянно роняет вещи с парты, успевает болтать чуть ли не со всеми детьми вокруг, кривляется, смешит и отвлекает весь класс. А когда я делаю ему замечания, он или притворяется, что не слышит меня, или обижается и хамит. Я испробовала все способы воздействия на него: ставила в угол, писала замечания в дневник, водила к завучу, оставляла в классе на перемене, вызывала родителей. Мама и бабушка, которые воспитывают Рому, иногда вынуждены по несколько раз в неделю приходить в школу и выслушивать жалобы на него. Но и они не в состоянии изменить что-либо. Рома с каждым днем дерзит все больше, а однажды даже пытался уйти из дома. Что делать?”*

#### Пример

*Диане М. всего 5 лет. Но родители были вынуждены уже дважды переводить ее в другой детский сад, потому что ее присутствие в группе, по словам воспитателя, опасно для здоровья окружающих. Диана то носится по группе, как вихрь, то бросает в детей игрушки, когда они говорят что-нибудь неприятное для нее, то пытается выхватить у воспитателя тарелку с супом, проливая ее содержимое на детей. В тихий час она не спит, а громко поет песни.*

Появление Дианы в новом детском саду в первый же день вызвало беспокойство родителей других детей. Заведующая детским садом и воспитатели обратились к психологу ДОУ.

Подобные примеры из практики консультирования знакомы многим из нас. Забегая вперед, отметим, что эффективность работы воспитателя и учителя будет во многом зависеть от выбранной ими стратегии. Первый шаг в решении проблемы уже сделан: гиперактивные дети выявлены. Более того, и учитель Ромы, и воспитатели Дианы готовы сесть за стол переговоров с родителями, привлечь к работе других специалистов (педагогов, психологов, медиков). Итогом такой совместной работы может стать выработка единой стратегии воспитания каждого ребенка.

В случае с Ромой выход из создавшегося положения был предложен одним из учителей. На педагогическом совете проанализировали уже использованные методы и способы воздействия на “неудобного” ребенка и пришли к выводу, что ни один из них не оказался эффективным. Совместными усилиями стали искать новые возможности. Вот тут-то и помогла учительница музыки. Она отметила, что у Ромы абсолютный слух и очень редкий для мальчиков такого возраста голос. Она пригласила Рому в школьный хор, а родителям посоветовала отдать его в музыкальную школу. Ребенок с удовольствием стал заниматься музыкой и наконец-то смог почувствовать свою успешность. Родители, которые привыкли, что Рому, где бы он ни появился, только ругают, по-другому взглянули на него. Оказывается, есть чем гордиться и есть за что хвалить сына. А ведь гиперактивные дети гораздо более чувствительны к похвале, чем другие. Рома “раскрылся”, обрел свое “я”, и, пусть не сразу, но и взрослые, и сверстники стали замечать происходящие в нем изменения. А педагоги совместно с психологом продолжали наблюдать за ребенком и разрабатывать новую стратегию взаимодействия с ним. Количество окриков и замечаний снизилось, что благотворно повлияло на поведение мальчика.

К Диане был найден другой подход. Оказалось, что дома с поведением девочки проблем не возникало. “Диана послушна и некапризна, — сказала мама, — ведь папа держит ее в “ежовых рукавицах””. Психолог ДОУ провел тренинг для воспитателей на тему “Работа с гиперактивным ребенком”, в ходе которого педагогическим коллективом были сформулированы методы индивидуальной работы с Дианой. Раньше воспитатели пытались использовать в общении с Дианой только демократический стиль воздействия: долго объясняли ей, почему надо поступать тем или иным образом, пытались делать замечания в мягкой форме. Такой подход педагогов был противоположен домашнему воспитанию, где любое действие девочки сопровождалось окриком, запретом: “Отойди!”, “Перестань!”. Ее зачастую подвергали и физическим наказаниям. Эти подходы вступали в противоречие друг с другом, а непоследовательность взрослых порождала все новые и новые капризы ребенка. Как показывает практика, в работе с гиперактивными детьми ни тот, ни другой способ не является эффективным. Поэтому воспитатели выбрали иной подход к Диане, который оказался приемлемым и для родителей.

Мягкая форма замечаний и запретов воспитателей была заменена категоричным, но кратким “нельзя”, после чего ребенку предлагалась альтернативная форма поведения. Например: “Нельзя разрисовывать обои, но если ты хочешь рисовать на стене, давай прикроем на нее лист бумаги”. Или: “У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик”.

Прежде чем делать такие запреты, стоит подумать, насколько они обоснованы. И еще если запретов будет очень много, они потеряют свою эффективность.

Поведение Дианы, ощутившей единый стиль общения с ней родителей и воспитателей, постепенно стало изменяться. Она стала меньше манипулировать взрослыми, почувствовав уверенность в их действиях и одновременно внимание к своим желаниям и стремлениям.

В результате такой целенаправленной работы удалось наладить взаимоотношения с девочкой. Воспитатели в группе поняли, что они нужны ребенку,

и применили несколько новых приемов, одним из которых (он оказался очень эффективным) стал тактильный контакт. Так, укладывая ребенка спать в тихий час, воспитатель садился рядом с Дианой, поглаживая ее, произнося тихие и ласковые слова. Мышечное беспокойство и эмоциональная напряженность Дианы снижались, иногда она даже засыпала, а, просыпаясь отдохнувшей, становилась менее импульсивной и непредсказуемой.

Таким образом, работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную именно для этого случая. И уже опираясь на это, можно выработать индивидуальную линию поведения. Это, конечно же, очень ответственный шаг. Ведь если мы выберем неверную стратегию, положение ребенка в детском коллективе и дома может только ухудшиться. Поэтому возрастает необходимость совместной работы педагогов, психологов, медиков.

Однако бывает, что, даже работая в едином ключе, взрослые не могут добиться желаемого результата. Почему?

### Пример

Денис Д. учится в 3 классе. Он очень много читает, на уроках естествознания и истории любит дополнять рассказ учителя интересными фактами. Правда, при этом бесцеремонно перебивает педагога, вскакивает из за парты и всегда хочет успеть первым. Однако при написании диктантов и контрольных работ Денис допускает пропуски букв и целых слов в предложениях, ошибается в вычислениях. Учитель и родители, обсудив проблемы ребенка, стараются совместными усилиями помочь ему.

В медицинской карте Дениса стоит диагноз “дефицит внимания с синдромом гиперактивности”. Зная, что к проявлениям гиперактивности относятся импульсивность, дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, взрослые приняли решение бороться с недугом жестко и непреклонно. Но не учли того, что от ребенка нельзя требовать выполнения такой сложной комплексной задачи: быть внимательным, усидчивым и одновременно сдержанным.

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя или учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается какое-то время вести себя “хорошо”, но уже не сможет сосредоточиться на задании.

В другой раз, в подходящей ситуации, вы сможете тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания. Если у ребенка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше попытаться научить его выплескивать энергию приемлемыми способами: занимаясь плаванием, легкой атлетикой, танцами, футболом.

Конечно же, воспитатели детских садов и школьные учителя обязаны помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в



начале урока, а не в конце. Интересно, что ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

Нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Например, если дети в группе детского сада могут заниматься какой-либо деятельностью 20 минут, а гиперактивный ребенок работает продуктивно лишь 10 минут, не надо заставлять его продолжать занятие дольше. Пользы это не принесет. Разумнее переключить его на другой род деятельности: попросить полить цветы, накрыть на стол, поднять “случайно” оброненный карандаш и так далее. А если ребенок в состоянии будет продолжить занятие, можно разрешить вернуться к нему.

Школьный урок продолжается 40—45 минут, и любой ребенок должен подчиняться режиму. К сожалению, гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение такого длительного отрезка времени. Ему будет легче, если урок разделить на короткие периоды. Например, после выполнения 2—3 заданий, можно поиграть с детьми в какую-либо игру, провести физкультминутку или сделать гимнастику для пальцев.

Психологи заметили: чем более драматичен, экспрессивен, театрален воспитатель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое. Необычность поведения педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.



В процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие — повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

В случае с Дианой воспитателям удалось найти подход к девочке, используя тактильный контакт. Можно применять этот метод в работе с гиперактивными детьми и в школе. С этой целью можно посадить ребенка рядом с учителем (за первую парту). Проходя по классу, педагог в тот момент, когда ребенок начнет отвлекаться, может положить руку ему на плечо. Это прикосновение работает как сигнал, помогающий

“включить” внимание. Взрослого он избавит от необходимости делать замечания и читать бесполезные нотации.

Школьные программы, по которым учатся наши дети, усложняются год от года. Растет нагрузка на детей, увеличивается интенсивность занятий. Порой за 45 минут урока ученикам приходится сменить род деятельности 8—10 раз. Для детей без отклонений это имеет положительное значение, поскольку монотонная, однообразная работа надоедает. Но гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует учитель или воспитатель. Поэтому взрослому необходимо договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятий. Учитель в школе за несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания может предупредить: “Осталось 3 минуты”.

Помимо этого, в группе детского сада или в классе на специальном стенде можно отметить основные моменты распорядка дня, очередность выполнения заданий, правила поведения. Причем и дошкольникам, и школьникам будет легче и удобнее воспринимать информацию, если для этой цели использовать не только слова, но и символы, понятные детям.

Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного и понятного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, к примеру, сигнал таймера, заведенного на определенный отрезок времени. О том, на какое время завести таймер и что необходимо будет сделать после его сигнала, с ребенком тоже договариваются заранее. В этом случае у него не возникает агрессии по отношению к педагогу, и он готов к перемене вида деятельности. Конечно, это не решит полностью проблемы, но поможет педагогу сохранить хорошие отношения с ребенком.

С первых же дней обучения в школе ребенку необходимо перестраивать свою жизнь, менять привычки. На каждом уроке и даже на перемене ему приходится подчиняться новым требованиям и правилам. Гиперактивному ребенку очень тяжело заставить себя делать то, что требуют взрослые, ему приходится особенно трудно. Именно поэтому желательно уже в детском саду учить детей соблюдать определенные правила и следовать инструкциям.

Для этого можно использовать следующий прием. Когда педагог дает детям новое задание, он может попросить именно гиперактивного ребенка “озвучить” правило его выполнения, рассказать сверстникам, как и что надо сделать. А для получения более эффективного результата можно еще до начала работы обсудить с ребенком, что он сам себе хочет посоветовать для успешного выполнения задания. Если ребенок уже умеет писать, пусть он напишет правило (инструкцию) на листе бумаги и поместит его на видном месте.

В процессе работы, если ребенок нарушит одно из правил, установленных им же самим, взрослый может без лишних слов указать ему на список правил. Свод правил может иметь постоянное название, например, “Советы самому себе”. В тех случаях, когда составление такого свода правил невозможно или нецелесообразно, педагог может ограничиться только словесной инструкцией. Но при этом важно иметь в виду: инструкция должна быть очень конкретной и содержать не более десяти слов. В противном случае ребенок все равно не услышит взрослого и не запомнит инструкции, а, следовательно, не сможет выполнить задание. Педагог должен четко установить правила и предупредить о последствиях их несоблюдения. Однако

следует объяснить ребенку, что если он “нечаянно” нарушит какое-либо правило, это не означает, что все для него потеряно и дальше уже незачем стараться. Конечно же, он может исправить свою ошибку. У него все получится. Вы верите в это.

Система поощрений и наказаний должна быть достаточно гибкой, но обязательно последовательной. И тут приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка: он не умеет долго ждать, поэтому и поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15—20 минут. Один из вариантов поощрения — выдача жетонов, которые в течение дня можно обменивать на награды. Как же придумать, чем можно наградить ребенка?



В детском саду воспитатели могут узнать, что любят дети, во время бесед с ними или, попросив их выполнить рисунки на тему “Когда я счастлив”, “Я счастлив, я доволен...”. В школе же легко узнать о предпочтениях ребенка из его сочинений на те же темы. В дальнейшем это поможет педагогу стимулировать действия ребенка.

Поскольку гиперактивный ребенок очень импульсивен, его неожиданное действие, которое иногда носит даже провокационный характер, может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого. В любой ситуации оставайтесь спокойными. Помните: нет хладнокровия — нет преимущества! Прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд (например, сосчитайте до десяти). И тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребенка, который так нуждается в вашей поддержке.

### **Работа с родителями гиперактивного ребенка**

Родители гиперактивных детей часто испытывают огромные трудности в их воспитании. Далеко не каждому из них приходится по душе поведение ребенка в общественных местах и дома. Многочисленные окрики и запреты не приводят к желаемому результату. Порой родители просто приходят в отчаяние: “Я не знаю, что мне с ним делать! Сил моих больше нет!” — с отчаянием восклицает мама такого ребенка, придя на прием к психологу. Конечно же, можно ее понять и ей посочувствовать. Родители гиперактивного ребенка нередко с опасением относятся к детскому саду или школе. Они уже заранее переживают: вот сейчас выйдет воспитатель (или учитель) и начнет “распекать” их чадо. Услышав первые же замечания педагога, мамы и папы либо начинают отчаянно защищаться, либо стоят с

поникшей головой, будто ругают их самих. После такой “прелюдии”, они, как правило, встречают выбегающего им навстречу ребенка упреками и нотациями. Педагог, присутствующий при этой “теплой” встрече, тоже очень неловко себя чувствует и даже сожалеет о том, что стал причиной ссоры.

Знакомая картина, не правда ли? На самом деле вполне можно научиться избегать подобных ситуаций. Для этого, прежде всего, следует убедить родителей в том, что их ребенок такой, какой он есть. И в этом никто не виноват: ни он сам, ни они. И никаких оснований для того, чтобы испытывать чувство вины, у них нет.

Уверенность родителей в том, что окружающие люди не отвергают их ребенка, а принимают его, поможет и им самим лучше понять и принять сына или дочь. Если учитель или воспитатель встретят родителей не жалобами, а позитивной информацией, то на смену напряженному состоянию придет чувство гордости, радости. И увидев бегущего к ним ребенка, родители встретят его не упреками, а нежностью и улыбкой.

Существует многократно проверенный в детском саду и в начальной школе метод, способствующий снятию напряжения у родителей и улучшению детско-родительских отношений. Он заключается в обмене между педагогом и родителями “карточками-переписками”. В конце дня педагог записывает информацию о ребенке на заранее подготовленной картонной карточке. При этом должно выполняться обязательное условие: информация подается только в позитивной форме. Например, если родители знают, что, когда читают вслух книгу, Саша с трудом высидивает 3 минуты, а сегодня он слушал воспитателя в течение 10 минут, то это обязательно надо отметить в карточке:

Сегодня, 18. 11, Саша слушал сказку “Красная шапочка” в течение 10 минут.

Вечером родители Саши в присутствии всех членов семьи могут отметить это небольшое достижение ребенка, повысив его самооценку и уровень мотивации к обучению. По своему усмотрению взрослые могут поощрить ребенка прогулкой в парк, совместным просмотром телепередачи, любимой игрой.

Если же ребенок спокойно слушал всего лишь 2 минуты, а потом мешал остальным, воспитатель пишет:

Саша слушал сказку “Красная шапочка” 2 минуты.

Таким образом, родители получают позитивную информацию и делают сразу несколько выводов:

1. Ребенка никто не ругает.
2. В группе читали сказку “Красная шапочка”.
3. Ребенок не дослушал сказку, значит, необходимо прочитать ее дома.

Ребенок же, если по его просьбе зачитают информацию с карточки, останется уверен, что ничего плохого он не сделал, а воспитатель по-прежнему любит и понимает его.

Кроме того, родители, помня о необходимости почитать ребенку книгу, вечером дополнительно позанимаются с ним дома. Ребенок, в свою очередь, получит необходимую “дозу” родительского внимания, которого он иногда вынужден добиваться капризами, истериками и т. д.

Затем родители должны заполнить свою часть карточки, также записав, чем ребенок занимался вечером дома, когда лег спать.



педагога беспокоит поведение гиперактивных детей в группе или классе, он может разместить на стенде отдельные пункты из “Шпаргалки для взрослых” (см. с. 34), которые могут быть интересны и полезны для родителей.

Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удастся. Поэтому родителям следует продумать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

Необходимо также позаботиться о рабочем месте ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным — не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, а там, где ребенок мог бы заниматься без помех. В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотации, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Как уже отмечалось выше, требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: “Я буду хорошо себя вести”, “Я буду всегда тебя слушаться”. Можно, например, договориться с ребенком, что он “не будет пинать кошку” или “с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место”. На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две—четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

### ***Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми***

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
12. Предоставлять ребенку возможность выбора.
13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия -нет преимущества!

Если родители едут со своим ребенком в музей, театр или в гости, они должны заранее объяснить ему правила поведения. Например: “Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать ее, пока не перейдем улицу. Если ты все сделаешь правильно, я дам тебе жетон. Когда мы сядем в автобус...” и т.д. Затем определенное количество полученных за правильное поведение жетонов можно будет обменивать на приз (конфету, игрушку и т.д.). Если ребенок будет очень стараться, но случайно что-то сделает не так, то его можно и простить. Пусть он чувствует себя успешным.

### ***Как играть с гиперактивными детьми***

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

**Таблица 2. Игры на тренировку одной функции**

Функция, на тренировку которой направлены игры	Индивидуальные	Групповые
Внимание	“Найди отличие” “Запрещенное движение”	“Запрещенное движение” “Передай мяч” “Броуновское движение”
Контроль двигательной	“Разговор с руками”	“Море волнуется”
Контроль импульсивности	“Говори!” “Съедобное-несъедобное”	“Съедобное-несъедобное” “Говори!” “Сиамские близнецы” “Слепой и поводырь”

Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно. На первых порах надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие только внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия. Отдельным этапом в работе может стать использование игр, которые помогут ребенку приобрести навыки контроля двигательной активности. Приведенная таблица 2 может стать отправной точкой, одним из примеров работы по подбору игр. Как видно из таблицы, некоторые игры можно применять и при индивидуальной, и при групповой работе.

Все игры, указанные в таблице (за исключением общеизвестных: “Съедобное-несъедобное”, “Море волнуется...”) описаны ниже.

**Таблица 3. Игры на тренировку двух и трех функций**

<b>Тренируемые функции</b>	<b>Игры</b>
Внимание и контроль импульсивности	“Кричалки — шепталки— молчалки” “Гвалт”
Внимание и контроль двигательной активности	“Колпак мой треугольный” “Расставь посты” “Замри”
Контроль импульсивности и контроль двигательной активности	“Час тишины и час “можно””
Внимание, контроль импульсивности и контроль двигательной активности	“Слушай команду” “Слушай хлопки” “Морские волны”

Проведя работу по тренировке одной слабой функции и получив результаты, можно подбирать игры на тренировку сразу двух функций. Как уже отмечалось, начинать лучше с индивидуальных форм работы, чтобы ребенок мог четко усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо стараться увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно. Когда же у него появится опытучастия в играх и упражнениях, направленных на развитие сразу двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно переходить к более сложным формам работы по одновременной (в одной и той же игре) отработке всех трех функций.

В таблице 3 приведены названия лишь некоторых игр, направленных на тренировку тех или иных функций. Каждый педагог по своему усмотрению может расширить этот перечень, используя указанные игры как для индивидуальной, так и для групповой работы (в зависимости от этапа и целей занятия).

### **Подвижные игры**

“Найди отличие” (Лютова Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

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

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 несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.



### “Ласковые лапки” (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить “зверек” и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой “зверек” прикоснулся к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: “зверек” будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

### “Кричалки—шепталки—молчалки” (Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — “кричалку” можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — “шепталка” — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.

### “Гвалт” (Коротасева Е.В., 1997)

Цель: развитие концентрации внимания. 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 громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

### “Менялки”

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: “Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

### “Разговор с руками” (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки —

нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: “Кто вы, как вас зовут?”, “Что вы любите делать?”, “Чего не любите?”, “Какие вы?”. Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно “заключением договора” между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина (рис. 1).

**“Говори!”** (Лютото Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. “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?”



Рис. 1. “Разговор с руками”:

(Педагог делает паузу) “Говори!”; “Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?”... “Говори!”; “Какой сегодня день недели?”... “Говори!”; “Сколько будет два плюс три?” и т. д.”

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

### “Броуновское движение” (Шевченко Ю.С., 1997)

Цель: развитие умения распределять внимание. Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

### “Час тишины и час “можно”” (Кряжево Н.Л., 1997)

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением. Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час “можно”, когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

“Часы” можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

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

### “Передай мяч” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять излишнюю двигательную активность. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

### “Сиамские близнецы” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. Скажите детям следующее. “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.” Чтобы “третья” нога действовала “дружно”, ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут “срастись” не только ногами, но спинками, головами и др.

### “Зеваки” (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под

музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

### “Колпак мой треугольный” (Старинная игра)

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение. Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: ^Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпака. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово “колпак” заменяют его жестом (напри мер, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово “колпак” и слово “мой” (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а “показывают” на одно больше. В завершаю щем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

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



### “Слушай команду” (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения. Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: “Положите правую руку на плечо соседа”) и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

### “Расставь посты” (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале. Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по

кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

### “Король сказал...” (Известная детская игра)

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова “Король сказала. Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов “Король сказал” можно добавлять и другие, например, “Пожалуйста” или “Командир приказал”.

### “Запрещенное движение” (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры “пять”. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

### “Слушай хлопки” (Чистякова М.И., 1990)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.



### “Замри” (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно

музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

#### “Давайте поздороваемся” (Автор неизвестен)

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

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

#### “Веселая игра с колокольчиком” (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: развитие слухового восприятия. Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего — поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

## Игры за партами

Гиперактивные дети с трудом выдерживают занятие в детском саду, а тем более — школьный урок, поэтому для них необходимо проводить физкультминутки, которые можно выполнять как стоя, так и сидя за партами, по усмотрению педагога.

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

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

#### “Многоножки”

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

### “Двуножки”

Игра проводится аналогично предыдущей, но в вгонках” участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между “двуножками” левой и правой руки, между ^двуножками” соседей по парте.

### “Слоны”

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

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

### “Морские волны” (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)

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

По сигналу педагога “Штиль” все дети в классе “замирают”. По сигналу “Волны” дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По сигналу учителя “Шторм” характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой “Штиль”.

### “Ловим комаров” (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

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

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



**414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 12а,  
ул.Б.Хмельницкого/Волжская, 42/56а  
Тел. 8 (8512) 48-31-81, 48-30-80  
е-mail: [info@развитие30.рф](mailto:info@развитие30.рф)  
[centr-reab@rambler.ru](mailto:centr-reab@rambler.ru) skype: centr-reab  
[www.развитие30.рф](http://www.развитие30.рф)**

