

## **Тренинг «Эффективного взаимодействия с гиперактивными детьми»**

### **План**

1. Приветствие.
2. Мини – лекция «Что такое гиперактивность».
3. Упражнение «Портрет гиперактивного ребенка».
4. Игра «Давайте поздороваемся».
5. Мини – лекция «Как выявить гиперактивного ребенка».
6. Упражнение «Как выявить гиперактивного ребенка».
7. Игра «Сто мячей».
8. Мини – лекция «Как помочь гиперактивному ребенку».
9. Упражнение «Инструкция».
10. Мини – лекция «Как играть с гиперактивными детьми».
11. Игра «Черепашка».
12. Упражнение «Заполни таблицу».
13. Игра «Маленький зверек».
14. Мини – лекция «Как работать с родителями гиперактивного ребенка».
15. Упражнение «Письмо – карточка».
16. Мини – лекция «Игры для родителей с детьми. Пальчиковые игры».
17. Психологический практикум.
18. Обратная связь.

### **СОДЕРЖАНИЕ**

#### **1. Приветствие**

#### **2. Мини-лекция «Что такое гиперактивность»**

Тренер объясняет значение термина «гиперактивность».

В литературных источниках термин «гиперактивность» до сих пор не имеет однозначного толкования. Однако многие специалисты к внешним проявлениям гиперактивности относят невнимательность, импульсивность, повышенную двигательную активность.

Далее тренер рассказывает о причинах появления гиперактивности у ребенка. Среди них могут быть генетические факторы, родовые травмы, перенесенные ребенком инфекционные заболевания и др.

Так как понятие гиперактивности иногда трактуется многими взрослыми (педагогами, родителями) неполно, только как повышенная двигательная активность, целесообразно в теоретическом блоке по этой теме остановиться на описании и других проявлений гиперактивности в поведении ребенка: невнимательности и импульсивности. Именно импульсивность вызывает наибольшие диагностические трудности.

### **3. Упражнение «Портрет гиперактивного ребенка»**

#### **4. Игра «Давайте поздороваемся»**

*Цель: Дать возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение, ощутить себя членом группы.*

#### **Содержание:**

Играющие хаотично передвигаются по комнате в удобном для них темпе и направлении. По определенному сигналу ведущего каждый участник должен успеть поздороваться как можно с большим числом играющих.

Варианты сигналов ведущего: Хлопок в ладоши — надо пожать руку всем возможным партнерам; Звонок колокольчика — погладить по спине партнера; Звук свистка — поздороваться «спинками».

Желательно для более эффективного результата игры ввести запрет на разговоры во время выполнения задания.

#### **5. Мини- лекция « Как выявить гиперактивного ребенка».**

Диагноз «синдром гиперактивности» ставит невропатолог, и у некоторых детей в медицинской карте это отмечено. В таких ситуациях можно сразу начать соответствующую диагнозу коррекционную работу.

Если диагноз отсутствует, а у ребенка день за днем проявляются отдельные признаки гиперактивности, взрослые (воспитатель, учитель, психолог, родители и т. д.) проводят дополнительное целенаправленное наблюдение за ним.

## **6. Упражнение «Как выявить гиперактивного ребенка»**

Данное упражнение предназначено: вариант 1 — для педагогов, психологов, дефектологов; вариант 2 — для родителей гиперактивных детей. Тренер выбирает вариант, соответствующий контингенту. Если группа смешанная одна подгруппа выполняет задание для педагогов, другая — для родителей. Поскольку для гиперактивных детей свойственна вариативность поведения, но наблюдения за ними только в школе, только в детском саду или только в домашних условиях может оказаться недостаточно. В этом случае необходима дополнительная информация о ребенке, которую можно получить, беседуя взрослыми, общающимися с ним в различных ситуациях. Например, если мы наблюдаем ребенком в образовательном учреждении, получения такой информации надо побеседовать с его родителями, если же мы проводим наблюдение дома, то желательно побеседовать с воспитателями или с учителями ребенка (в зависимости от его возраста).

Во время беседы следует задавать вопросы, которые дополняют информацию о ребенке. Причем, для получения более объективного представления одни и те же вопросы можно задавать и несколько раз, изменив только их форму, но не содержание.

Для выполнения упражнения группа делится на пары, каждой паре выдается карточка со списком вопросов для родителей или для педагогов.

Каждая пара разыгрывает следующую ситуацию: один из участников играет роль родителя, другой — роль педагога. Педагог» выбирает из предложенного списка вопросы, которые кажутся ему наиболее

информативными с точки зрения поведения ребенка и в то же время корректными по отношению родителей.

Родитель отвечает на поставленные вопросы. Пары работают 5-7 минут.

По окончании работы проводится групповое обсуждение с целью составления списка вопросов, которыми педагог (родитель) может воспользоваться в беседе. Некоторые психологи и педагоги используют в дальнейшей своей работе данный список в качестве анкеты для родителей, которые пришли на прием.

Во время обсуждения участники, исполнявшие роль родителей, делятся своими впечатлениями о том, что они чувствовали во время выполнения упражнения, какие ощущения и мысли вызвал у них тот или иной вопрос, на какой вопрос им не хотелось отвечать вообще. Участники, исполнявшие роль педагогов, рассказывают группе о том, какие вопросы помогли им получить наиболее интересную и полную информацию, какие же из них оказались нецелесообразными.

Упражнение способствует формированию умения децентрации, установлению доверительных отношений между педагогами и родителями и эффективному разрешению конфликтных ситуаций.

## **7. Игра «Сто мячей»**

**Цель:** *Игра способствует развитию навыка распределения внимания, умения устанавливать контакт с окружающими.*

**Содержание:** Игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий — играть молча.

**1 этап:** Все участники встают в круг. В руках у ведущего — мяч. Он бросает его кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймает мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т. д. Задача играющих — поймать взгляд партнера и не допустить падения мяча на пол.

Переход ко второму этапу возможен лишь тогда, когда участники отработают навык вербального общения при передаче мяча. (При работе с детьми между проведением 1-го и 2-го этапов может пройти не одна неделя. Главное не форсировать события, иначе игра не удастся, и дети быстро потеряют интерес к ней).

**2 этап:** Игра проводится точно так же, как и на первом этапе, только ведущий вводит еще один дополнительный мяч, тем самым усложняя проведение игры.

На последующих этапах в игре может использоваться три, четыре, пять и т. д. мячей. В этом случае также необходимо не допустить: падения хотя бы одного мяча на пол. Если же мяч все-таки упал, количество мячей сокращается на один.

**Примечание:** В очень сплоченной аудитории (или в группе школьников) можно использовать вариант, когда количество мячей соответствует количеству играющих.

## **8. Мини-лекция «Как помочь гиперактивному ребенку»**

Помня об индивидуальных особенностях гиперактивных детей, целесообразно работать с ними в начале дня, а не вечером, уменьшить их рабочую нагрузку, делать перерывы в работе. Перед началом работы (занятий, мероприятия) желательно провести индивидуальную беседу с таким ребенком, заранее оговорив правила, за выполнение которых ребенок получает вознаграждение (не обязательно материальное). Гиперактивного ребенка необходимо чаще поощрять, например, каждые 15— 20 минут выдавать ему жетоны, которые в течение дня он может менять на награды: право идти на прогулку в первой паре, дежурство во время обеда (если работаем с ребенком в образовательном учреждении), дополнительное время для игры, совместная прогулка с родителями, совместное чтение (если работаем с ребенком дома), в зависимости от особенностей и желания конкретного ребенка.

Взрослому необходимо помнить, что инструкции гиперактивному ребенку должны быть очень четкими и краткими (не более 10 слов). Зачастую гиперактивные дети склонны к манипулированию родителями и воспитателями. Чтобы не допустить этого, взрослому надо помнить: в любой ситуации он должен сохранять спокойствие.

### **9. Упражнение «Инструкция»**

Ведущий вызывает из группы одного желающего — водящего. Ему вручается лист с заранее нарисованными фигурами. Задача водящего — в течение одной минуты дать четкие вербальные указания группе, в результате которых у каждого участника должно быть воспроизведено изображение с листа водящего.

Затем ведущий просит всех участников поднять листы с выполненным заданием, проходя по кругу, сверить их с эталоном. (Возможный вариант: ведущий закрепляет эталон на доске (блокноте). Тогда каждый участник сам сравнивает свою работу с эталоном).

После выполнения упражнения участники обсуждают, точно ли ими выполнена инструкция водящего. Как правило, большинство участников допускают ряд ошибок. В этом случае группа выявляет при неточного выполнения задания и совместно формулирует четкую, лаконичную инструкцию.

**Упражнение:** Затем участники отрабатывают в парах навык четкой формулировки указаний.

Каждый участник пары рисует на листе бую несложную картинку. Затем один играющий дает второму указания, что и в какой последовательности рисовать. После завершения работы полученный рисунок сравнивает первоначальным вариантом. Затем участники меняются ролями.

По окончании выполнения упражнения проводится обсуждение в группе. Каждый (по возможности) участник по кругу отвечает на просьбы:

удалось ли выполнить задание партнера; что помогало и что мешало его выполнению.

#### **10. Мини-лекция «Как играть с гиперактивными детьми»**

При подборе игр (особенно подвижных следует учитывать такие индивидуальные особенности гиперактивных детей, как неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быстрая утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции (заостря внимание на деталях). 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 подключать ребенка к играм в малых подгруппах, и только после этого переходить к коллективным играм. В качестве индивидуальной работы можно рекомендовать, например, разработанную психологом Шевцовой И. В. игру «Разговор с руками», игры Черепановой Т.Д. игру «Археология» (авторская). А коллективные игры с участием гиперактивных детей могут быть следующими: «Черепашка», «Дотронься до» и др. Тренер выбирает любую из них, а с описанием остальных игр можно познакомить участников в *раздаточном* материале.

#### **11. Игра «черепашка».**

***Цель: Научить контролировать свои движения.***

Тренер встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорить: «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.

## 12. Упражнение «заполни таблицу»

Ю. С. Шевченко рекомендует взрослым, работающим с гиперактивными детьми руководствоваться следующими правилами:

1. Тренировку слабых функций проводить в игровой форме чтобы заинтересовать ребенка (тогда ему легче будет сфокусироваться на задании).

2. При подборе игр учитывать, что гиперактивному ребенку трудно одновременно быть внимательным, контролировать свое поведение и неподвижно сидеть. Поэтому на начальных этапах работы необходимо подбирать игры на тренировку только одной функции, например, игры, которые способствуют развитию внимания.

3. Затем можно усложнять работу, переходя к играм, способствующим развитию двух (а впоследствии и трех) функций одновременно, например, развитию внимания и контролю поведения.

Группы делятся на 3—4 подгруппы, каждая из которых должна заполнить таблицу (см. выше), рекомендованных на отработку одной, двух, трех слабых функций гиперактивного ребенка.

Примечание:

Для сокращения временных затрат можно каждой из подгрупп дать свое, индивидуальное задание, например:

*первая группа* подбирает игры на отработку только одной функции, *вторая* — на отработку двух функций, *третья* — на отработку трех функций.



Возможны и другие варианты. По окончании выполнения упражнения группа может по желанию поиграть в одну несколько понравившихся малоизвестных, например, в игру «Маленький зверек».

### **13.Игра «маленький зверек»**

**Цель:** Дать возможность взрослым почувствовать, как с помощью игровых приемов можно осуществлять мышечный контроль.

**Содержание:** Тренер просит участников закрыть глаза, после чего тихим спокойным голосом произносит следующий текст «Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте, что вы держите в руках маленького пушистого зверька. Это может быть котенок, щенок. Он такой крохотный, что свободно помещается у вас в ладошках. **Он** засыпает, поэтому Вы стараетесь, сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Если кому-то очень хочется погладить своего зверька, сделайте это осторожно, легким движением больших пальцев рук. Мысленно успокойте зверька, скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему. Почувствуйте, как его дыхание становится более ровным, медленным, спокойным, и вы тоже дышите в такт с ним. Осторожно переложите зверька на теплое одеяло, которое находится рядом с **вами** (соседнем стуле), Убедитесь, что зверек в полной безопасности; улыбнитесь ему еще раз. Теперь можете открыть глаза».

**Обсуждение** Тренер задает вопрос о том, что чувство каждый из участников, выполняя данное упражнение. Трудно было сидеть неподвижно в течение его выполнения? Если бы участник получил информацию «Сидеть неподвижно 3 минуты, что бы он чувствовал во время выполнения инструкции? А после завершения такого упражнения?»

Затем тренер знакомит участников с детским вариантом данной игры.

#### **14. Мини – лекция « Как работать с родителями гиперактивного ребенка».**

Часто родители гиперактивного ребенка испытывают чувство вины за его поведение, особенно в общественных местах, а иногда они просто не знают, что делать в той или иной ситуации. В этом случае прежде всего нужно

разъяснить им, что ребенок не виноват ни в чем. И поэтому многочисленные окрики замечания взрослые, частые запреты особенно на двигательную активность) не приведут к улучшению поведения, а со временем только осложнят взаимодействие еще больше.

Гиперактивный ребенок, как никто другой требует внимания взрослых и чуткого отношения к нему, поскольку он очень эмоционален, раним. Зачастую снизить эмоциональное напряжение ребенка помогают приятные тактильные ощущения, например поглаживания, массаж, также ряд игр, описанных в книге Чистяк М. И. «Психогимнастика» («Шалтай-Болтай» «Насос и мяч», «Винт» и др).

Педагог должен стремиться установить контакт и доверительные отношения с родителями ребенка для совместного эффективного сотрудничества. Одна из возможностей этого — повседневный обмен карточками. Каждый вечер воспитатель или учитель может передавать родителям письмо—карточку (образец см. в приложении № 19) в котором зафиксированы даже самые незначительные достижения ребенка в течение дня. Родители пожеланию могут поощрить его за это (например, разрешить ему на 10 минут дольше погулять, поиграть или почитать ему любимую книгу и др.). Утром следующего дня мама или папа приносят педагогу аналогичную карточку с информацией о том, что удалось ребенку хорошо сделать дома.

Таким образом, устанавливается контакт между воспитателями и родителями, а, главное, у ребенка формируется чувство уверенности в себе, повышается самооценка.

### **15. Упражнение «Письмо-карточка».**

**Содержание:** Группа делится на тройки, один участник берет на себя роль педагога, другой — роль родителя, третий — роль наблюдателя. В течение 10 минут они обмениваются письмами-карточками, в которых отмечают достижения ребенка. Причем, письменный диалог должен протекать спонтанно, без предварительного обсуждения с партнером. По истечении времени выполнения задания супервизор (наблюдатель) делится своими впечатлениями (возможно, зафиксированными на бумаге) и дает рекомендации той и другой стороне.

После проведения всего упражнения целесообразно обсудить в группе, какие записи в письме-карточке вызывали раздражение, показались некорректными, а какие из них способствовали проведению эффективного диалога, помогли получить нужную информацию о ребенке и узнать его сильные стороны.

### **16. Мини-лекция «Игра для родителей с детьми. Пальчиковые игры»**

Гиперактивные дети непоседливы, а их руки часто находятся в постоянном, иногда бесцельном движении, поэтому полезно обучить этих детей специальным играм, которые бы направили избыточную активность в нужное русло. Заинтересованные взрослые могут познакомиться с ними в книге «Страна пальчиковых игр». Здесь они найдут и ряд других интересных и полезных игр, которые в нашем пособии не приводятся. При совместных занятиях родителей и детей они будут способствовать улучшению взаимопонимания в семье.

### **17. Психологический практикум**

### **18. Обратная связь.**