

## **Игры для детей с СДВГ**

### **Тренировки функций, нарушенных вследствие СДВГ**

Значение различных игр для интеллектуального, творческого, эмоционального развития ребенка невозможно переоценить. Ребенок развивается в игре, он усваивает социальные роли, снимает стресс, связанный с адаптацией к новой ситуации или к новым условиям, проявляет все те способности, которые в нем заложены.

Игры также являются прекрасной коррекционной методикой, направленной на развитие дефицитарных функций детей с отклонениями в развитии, задержками развития, детей с СДВГ.

Каковы дефицитарные функции гиперактивных детей? Это низкая способность концентрировать внимание, слабая оперативная память, неспособность тормозить себя и не отвлекаться, плохой самоконтроль, трудности планирования и предсказания результатов той или иной деятельности.

#### **Шумные игры**

Часто гиперактивный ребенок выбирает шумные игры. Это естественно, ведь ему трудно сдерживать себя и трудно оставаться на одном месте. Поэтому вполне логично подбирать для него подвижные игры. Подвижные игры по правилам не только развивают определенные качества, они также приучают гиперактивного ребенка к дисциплине, к подчинению своей деятельности определенной цели. Игры с очень четкими правилами способствуют развитию внимания.

В подвижных играх ребенок с СДВГ также развивается эмоционально. Он учится контролировать свое поведение, учится терпеть и ждать, откладывать желаемое на потом. Все эти качества потом пригодятся ему в общении со сверстниками и взрослыми.

В подвижных играх также развивается мышление ребенка. Ведь он все время должен удерживать в голове несколько компонентов ситуации и оперировать ими мысленно. Ребенок учится также подмечать детали. Если он чего-то не учтет или забудет, он может проиграть.

Подвижные игры развивают ребенка физически, тренируют его ловкость, гибкость, учат избегать травматических ситуаций. Наконец, если у ребенка начинает получаться играть вместе с другими детьми, это повышает его самооценку и авторитет в глазах других детей.

#### **Невозможность постановки комплексной задачи**

Чтобы помочь ребенку с СДВГ развиваться и успешно обучаться, необходимо помнить о невозможности постановки комплексной задачи в самом начале. Гиперактивный ребенок без должной тренировки не может одновременно внимательно слушать, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы.

На первом этапе каждая игра должна быть нацелена на развитие какого-то одного качества. Удерживая несколько условий в голове, ребенок может ни одного из них не выполнить, быстро истощиться и начать переживать свою неудачу.

Например, если цель игры-внимательно следить за действиями партнеров и быстро на эти действия реагировать, то можно не обращать внимание на несдержанность и постоянные перемещения в пространстве.

Если в задачу игры входит тренировка сдержанности, то концентрировать внимание на чем-то необязательно.

#### **"Найди отличие" (Лютова Е.К., Моница 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.

**"Гвалт"** (Коротаяева 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.

**"Говори!"** (Лютова Е.К., Моница 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?"

**"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.

**"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).

**"Личный подвиг"**

Несдержанному, импульсивному ребенку дается индивидуальное задание — подняв для ответа руку, самому ее опустить и обдумать то, что хочешь сказать, вновь поднять руку, опять ее опустить и обсудить предполагаемый ответ с соседом. Только после этого вновь поднять руку.

### Тренировка сразу двух функций

Проведя работу по развитию одной функции и получив положительные результаты, можно переходить к тренировке сразу двух функций. Например, через игру могут тренироваться внимание и контроль импульсивности или внимание и контроль двигательной активности.

Когда у гиперактивного ребенка появляется опыт участия в коллективных играх на развитие сразу двух функций, можно постепенно начать заниматься с ним более сложными игровыми формами, предполагающими развитие сразу всех функций в одной и той же игре.

#### **"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.

#### **"Кричалки-шепталки-молчалки"** (Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, контроль двигательной активности.

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 "молчалками".

#### **"Слалом-гигант"** Развитие внимания и контроль двигательной активности.

Из стульев делаются две параллельные "трассы" слалома, которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь в оба конца вперед спиной. Тот, кто, лавируя между стульями, заденет один из них, возвращается на старт для повторной попытки. Побеждает команда, первой прошедшая трассу без ошибок.

#### **"Мяч в круге"**

Стоя в круге, участники перебрасывают друг другу 1, 2, 3 и более мячей, сигнализируя о своих намерениях без помощи слов. Выбывает тот, чей брошенный мяч не был пойман.

#### **"Скамья запасных"**

Контроль импульсов и двигательной активности.

Выбывший из какой-либо игры должен сидеть на стуле до ее окончания. Если он встанет со стула или будет вертеться, на всю команду налагается штрафное очко или засчитывается поражение.

#### **"Скалолазы"**

Концентрация внимания, контроль импульсивных движений

Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается "сорвавшимся" и возвращается на старт. Побеждает команда, первая всем составом добравшаяся до противоположного угла.

"Съедобное — несъедобное", "Черное с белым не носить", "да" и "нет" не говорить и подобные игры, требующие самоконтроля во избежание импульсивных реакций.

### **Игры для детей с агрессивным поведением**

Есть довольно много подвижных игр, в которые можно играть с агрессивными детьми. Чем же эти игры могут помочь агрессивным детям?

Специальные подвижные игры могут помочь ребенку снимать вербальную агрессию, выплескивать гнев в приемлемой форме. Гиперактивный агрессивный ребенок может научиться направлять свою невербальную агрессию в нужное русло. Некоторые игры учат агрессивного ребенка считаться с другими людьми, оказывать поддержку другому ребенку, сопереживать, а также учат эффективным способам общения. В играх агрессивный ребенок может снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, негативное настроение и восстановить свои силы.

Очень хорошим ресурсом, содержащим описание подвижных игр для агрессивных детей, является книга Лютовой Е.К., Мониной Г.Б. "Шпаргалка для взрослых".

### **Постепенное вовлечение в игру**

Гиперактивные дети не слишком уверены в своих силах, но они хотят участвовать во всех играх и мероприятиях. Если ребенок почувствует, что его неудача не вызывает отторжения, он будет пробовать свои силы снова и снова, сначала делая то, что у него получается легче всего, потом все остальное.

В игре или в коллективной работе такому ребенку тяжело дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому лучше всего включать таких детей в игру поэтапно, начиная с индивидуальной работы, переходя к играм в маленькой группе, в конечном итоге переходить к коллективным играм.

### **Компьютерные игры**

#### **Синдромальный подход**

Синдромальная работа заключается в том, что ребенку дается интересная с точки зрения психолога/педагога произвольная деятельность. Эта деятельность, конечно же, подбирается с учетом предпочтений конкретного ребенка. В результате этой деятельности возникает постпроизвольное внимание. Постпроизвольное внимание-это когда человек сначала делает усилия, а потом ему становится интересно и он уже поддерживает уровень активного внимания без напряжения.

### **Компьютерные игры**

Именно на поспроизвольном внимании формируется увлечение гиперактивных детей компьютерными играми. Несмотря на все нарекания различных специалистов в адрес сидения за компьютером, компьютерные игры имеют много положительных сторон.

- ограниченное пространство дисплея компьютера позволяет организовать внимание гиперактивного ребенка. Гиперактивный ребенок может утомиться быстрее, чем любой другой, но не отвлечется.
- компьютерные игры и упражнения-это достаточно азартная деятельность, что очень хорошо соответствует эмоциональным характеристикам гиперактивного ребенка.
- в случае неудачи, ребенок может повторить всю игру или этап игры, и сравнив свои результаты с предыдущими, убедиться в том, что теперь у него получается лучше.
- компьютер — это очень визуально и наглядно, что дает возможность гиперактивному ребенку лучше усваивать любой материал.

Если ограничивать время нахождения ребенка за компьютером, то можно использовать компьютерные ресурсы для развития его дефицитарных функций.

Программные пакеты "Зоопарк" и "Внимание" предлагают тестирование различных функций внимания и дальнейшие тренировки этих функций по результатам тестов.

Программы из этих пакетов созданы для развития интенсивности внимания, переключаемости, способности удерживать и эффективно распределять внимание.

## **Настольные игры**

Существует очень много хороших настольных игр, которые можно использовать для развития ребенка с СДВГ. Обязательным условием подбора настольных игр для такого ребенка является отсутствие монотонности. Подобрать такие настольные игры, которые могли бы заинтересовать гиперактивного ребенка — не такая простая задача. Тем не менее, родителям очень желательно делать усилия в этом направлении.

Прежде всего, правила и условия настольных игр совершенно четкие, не размытые и не вызывающие разночтений. Как следствие, для ребенка это очень хорошая возможность тренировки внимания. Поскольку ходы в такой игре делаются по очереди, гиперактивный ребенок учится ждать и контролировать свои импульсы.

Настольные игры полезны гиперактивному ребенку во многих отношениях. Они, например, учат такого ребенка следовать определенным правилам и развивают способность к продуктивной целенаправленной деятельности.

### **Игры за партами**

Есть также такие разновидности "сидячих игр", как игры за партами. Такие игры призваны снять мышечное напряжение, переключить внимание ребенка, дать возможность отдохнуть от трудной интеллектуальной деятельности.

Педагоги могут успешно использовать пальчиковые игры. Эти игры приводятся в книге М. Рузиной "Страна пальчиковых игр", а также в других изданиях.

Чтобы игра за партой не превратилась в постоянное развлечение для учащихся, учитель четко формулирует правило начинать и заканчивать игру по определенному сигналу.

Для гиперактивного ребенка подобные игры — это очень хорошая разрядка во время урока. После таких физкультурных минуток и разминающих игр, он снова готов сосредотачиваться и выполнять учебные задания.

### **"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!"

Считается, что игры подходят только детям младшего возраста. Это совершенно не так. Через игры и с помощью игр более старшие школьники и взрослые, имеющие сложности концентрации внимания и контроля импульсивности, могут совершенствовать эти качества.

Когда дело касается игры, возраст не является ограничением. Игры развивают многие психологические и личные качества. Нужно только иметь четкое представление о том, какие именно качества нуждаются в развитии.