

ИГРОВАЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ПРИ РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Кафедра детской и подростковой психиатрии, психотерапии и медицинской психологии
РМАПО (Москва).

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью - СДВГ (синдром двигательной расторможенности, синдром гиперактивности, гиперкинетический синдром, гипердинамический синдром) - является весьма распространенным нарушением детского возраста. Синдром представляет собой сложную и весьма актуальную мультидисциплинарную проблему. Имея в своей основе биологические механизмы, он проявляется в нарушениях когнитивной, эмоциональной и волевой сфер ребенка и препятствует успешной школьной и социальной адаптации формирующейся личности. Для гиперкинетического расстройства характерно раннее начало (до 7-летнего возраста) и сочетание сверхактивности, неуправляемого поведения с выраженной невнимательностью, отсутствием устойчивой концентрации внимания, нетерпеливостью, импульсивностью и высокой степенью отвлекаемости. Эти характеристики весьма устойчивы и проявляются в самых разных ситуациях.

Причины СДВГ сложны и остаются недостаточно выясненными, несмотря на большое количество исследований. В качестве возможных причинных факторов указываются генетические, нейроанатомические, нейрофизиологические, биохимические, психосоциальные и др. Нам представляется оправданным мнение, что решающую роль в патогенезе этих нарушений играет генетическая предрасположенность, а степень тяжести, сопутствующая симптоматика и продолжительность течения тесно связаны с влиянием среды.

Психологический портрет гиперактивного ребенка

СДВГ проявляется несвойственными для нормальных возрастных показателей избыточной двигательной активностью, дефектами концентрации внимания, отвлекаемостью, импульсивностью поведения, проблемами во взаимоотношениях с окружающими и трудностями в обучении.

Нарушение внимания проявляется преждевременным прерыванием выполнения заданий и начатой деятельности. Дети легко теряют интерес к заданию, так как их отвлекают другие раздражители. Двигательная гиперактивность означает не только выраженную потребность в движениях, но и чрезмерное беспокойство. Особенно оно проявляется, когда от ребенка требуется вести себя относительно спокойно (на занятиях, уроках и т. п.). Прежде всего это наблюдается в структурированных ситуациях, требующих высокой степени самоконтроля. В зависимости от ситуации двигательная гиперактивность может проявляться в беганье, прыжках, во вставании с места, а также в выраженной болтливости и шумном поведении, раскачивании и вертлявости. Импульсивность и склонность к слишком быстрым, необдуманным действиям проявляется как в повседневной жизни, так и в ситуации обучения. В школе и в любой учебной деятельности у таких детей наблюдается «импульсивный тип работы»: они с трудом ждут своей очереди, прерывают других и выкрикивают свои варианты ответов, не отвечая на вопрос полностью. Часть детей из-за своей импульсивности легко попадает в опасные ситуации, не задумываясь о последствиях своих действий. Это часто становится причиной травм и несчастных случаев. В большинстве случаев импульсивность нельзя назвать преходящим симптомом; она сохраняется в процессе развития и взросления детей неопределенно долго. Импульсивность, часто сочетаясь с агрессивным и оппозиционным поведением, приводит к трудностям в контактах и к социальной изоляции. Трудности в контактах и социальная изолированность являются частыми симптомами, затрудняющими отношения с родителями, сибсами, учителями и сверстниками. Такие дети зачастую не чувствуют дистанцию между собой и взрослым (педагогом, психологом), проявляют панибратское отношение к нему. Им трудно адекватно воспринимать и оценивать социальные ситуации, строить свое поведение в соответствии с ними. Для СДВГ характерны не только избыточная двигательная активность и импульсивность поведения, но также нарушения когнитивных функций (внимания и памяти) и двигательная неловкость, обусловленная статико-локомоторной недостаточностью. Эти особенности в значительной степени связаны с недостаточностью организации, программирования и контроля психической деятельности и указывают на важную роль дисфункции префронтальных отделов больших полушарий головного мозга в генезе СДВГ. Кроме перечисленных симптомов, многие авторы указывают на часто встречающиеся при данном синдроме агрессивность, негативизм, упрямство, лживость, а также низкую самооценку [1, 2, 3, 4].

Таким образом, выбор методов коррекции СДВГ должен носить индивидуальный характер с учетом степени выраженности основных проявлений синдрома и наличия сопутствующих ему нарушений. При этом как диагностика проявлений СДВГ, так и коррекция этого синдрома всегда должны носить комплексный характер и объединять различные подходы. Помимо направленной психокоррекционной работы непосредственно с детьми, предполагается применение методов психолого-педагогической коррекции, психотерапии, а также медикаментозное лечение. Необходимы также занятия с родителями (в частности, с использованием методов модификации поведения, т. е. обучение их специальным воспитательным приемам) и разъяснительная работа со школьными педагогами.

Коррекционную работу с гиперактивным ребенком необходимо строить на основе комплексной диагностики, выявляющей симптомы дефицита внимания. Коррекция должна быть направлена, в первую очередь, на развитие разных форм внимания (зрительного, слухового и т. д.), преодоление импульсивности, формирования усидчивости и самоконтроля. В процессе психокоррекционной работы необходимо предусмотреть также решение следующих задач:

1. Нормализация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими взрослыми. Важно научить членов семьи избегать конфликтных ситуаций.
2. Установление контакта со школьными педагогами, ознакомление их с информацией о сущности и основных проявлениях СДВГ, эффективных методах работы с гиперактивными учениками.
3. Повышение у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни. Необходимо определить сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.
4. Достижение у ребенка послушания, привитие ему аккуратности, навыков самоорганизации, способности планировать и доводить до конца начатые дела. Развитие у него чувства ответственности за собственные поступки.
5. Обучение ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с окружающими.

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

1. Развитие и тренировку слабых функций следует проводить в эмоционально привлекательной форме, что существенно повышает переносимость предъявляемой нагрузки и мотивирует усилия по самоконтролю. Этому требованию соответствует игровая форма занятий.
2. Каждая используемая игра должна обеспечивать тренировку одной функциональной способности, не возлагая одновременно нагрузки на другие дефицитные способности. Известно, что параллельное соблюдение двух, а тем более трех условий деятельности вызывает у ребенка существенные затруднения, а порой и просто невыполнимо.

Даже при всем желании гиперактивный ребенок не может сидеть спокойно, быть сдержанным и одновременно внимательным в течение достаточно длительного времени. Дело в том, что контроль за собственным поведением требует от такого ребенка максимальной концентрации, так что на выполняемую деятельность внимания уже «не хватает».

Отсюда основное условие развития дефицитных функций у гиперактивных детей: предъявляя ребенку игру, требующую напряжения, сосредоточения, удержания и произвольного распределения внимания, следует до минимума снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность. Развивая усидчивость, не стоит одновременно напрягать активное внимание и подавлять импульсивность. Контроль за собственной импульсивностью не должен сопровождаться ограничением возможности получать «мышечную радость» и может допускать определенную долю рассеянности внимания.

Проводимая нами психокоррекционная и коррекционно-педагогическая работа представляет собой комплекс развивающих игр, позволяющих изолированно воздействовать на отдельные составляющие синдрома гиперактивности [6, 7]. Так, нами были выделены несколько групп развивающих игр для детей с синдромом гиперактивности, которые могут чередоваться в структуре единого игрового сюжета специально организованных занятий, а также включаться в содержание свободного времяпрепровождения в школе и дома:

1. Игры на развитие внимания, дифференцированные по задействованным ориентировочным анализаторам (зрительный, слуховой, вестибулярный, кожный, обонятельный, вкусовой, тактильный) и по отдельным компонентам внимания (фиксация, концентрация, удержание, переключение, распределение).
2. Игры на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости (не требующие напряжения активного внимания и допускающие проявления импульсивности).
3. Игры на тренировку выдержки и контроль импульсивности (позволяющие при этом быть невнимательным и подвижным).
4. Три вида игр с двуединой задачей (требующие быть одновременно внимательным и сдержанным, внимательным и неподвижным, неподвижным и неимпульсивным);
5. Игры с триединой задачей (с одновременной нагрузкой на внимание, усидчивость, сдержанность).

Некоторые авторы [5] считают перспективным подбор соответствующих компьютерных игр, весьма привлекательных для детей и удобных как для динамической диагностики различных характеристик внимания, так и для его развития.

Нами была разработана система игр для детей с СДВГ с учетом проведенного качественного анализа их когнитивных, поведенческих и личностных особенностей. Каждому ребенку предлагался свой набор игр, наиболее адекватный его нарушениям. Игры составлены таким образом, что при невыполнении игровой задачи ребенком, ее можно облегчить, изменить, сделать более доступной для выполнения на данном этапе. При хорошем выполнении игры ребенком ее, напротив, можно усложнять, добавлять новые правила, условия игры. С одной стороны, игра становится для детей знакомой и понятной, а с другой - со временем не надоедает. Когда дети начинают успешно справляться с каждым отдельным видом игр (игры на внимание, игры на преодоление двигательной расторможенности, игры на усидчивость), то психолог (педагог, воспитатель, родитель) вводит игры с двуединой, а потом и с триединой задачей. Игры выполняются вначале индивидуально с каждым ребенком, позже предпочтительнее использовать групповые игровые задания, в которых дети не только продолжают развивать все нарушенные компоненты внимания, преодолевать импульсивность и сдерживать двигательную расторможенность, но и учатся взаимодействовать с другими людьми, учитывать их личностные особенности.

Эти игры могут проводиться как на специальных занятиях психологом, так и учителем на уроке во время так называемой «физкультминутки», а также родителями гиперактивного ребенка в домашних условиях.

Приведем примеры психокоррекционных игр, которые хорошо зарекомендовали себя в работе с гиперактивными детьми.

Гвалт

Цель: развитие концентрации внимания, развитие слухового внимания.

Условия игры. Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

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

Тишина

Цель: развитие слухового внимания и усидчивости.

Условия игры. Детям дается инструкция: «Давайте послушаем тишину. Сосчитайте звуки, которые здесь слышите. Сколько их? Какие это звуки? (начинаем с того, кто услышал меньше всех)».

Примечание. Игру можно усложнить, дав задание детям сосчитать звуки вне комнаты, в другом классе, на улице.

Золушка

Цель: развитие распределения внимания.

Условия игры. В игре участвуют 2 человека. На столе стоит ведро с фасолью (белой, коричневой и цветной). Нужно по команде разобрать и разложить фасоль на 3 кучки по цвету. Выигрывает тот, кто первый справился с задачей.

Фасоль или горох?

Цель: развитие тактильного внимания, распределения внимания.

Условия игры. В игре участвует 2 человека. На столе стоит тарелка с горохом и фасолью. Нужно по команде разобрать и разложить горох и фасоль по двум тарелкам.

Примечание. В дальнейшем игру можно усложнить, завязав игрокам глаза.

Не пропусти мяч

Цель: развитие внимания

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

Сиамские близнецы

Цель: контроль импульсивности, гибкость общения друг с другом, способствовать возникновению доверия между детьми.

Условия игры. Детям дается инструкция: «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т. д.»

Примечания. Чтобы «третья» нога действовала дружно, ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинами, головами и т. д.

Мишки и шишки

Цель: тренировка выдержки, контроль импульсивности.

Условия игры. По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают собрать их лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше.

Примечания. Вместо игрушек можно использовать руки других игроков, например, повернутые тыльной стороной ладони. Вместо шишек можно использовать другие предметы – мячики, кубики и т. п.

Передай мяч

Цель: развитие внимания, контроль двигательной активности.

Условия игры. Дети распределяются на 2 равные группы, встают в 2 колонны и по сигналу передают мяч. Последний, стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч, но уже другим способом. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена.

Варианты передачи мяча:

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

Примечание. Все это может прodelываться под энергичную музыку.

Аисты – лягушки

Цель: тренировка внимания, контроль двигательной активности.

Условия игры. Все игроки идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Когда ведущий хлопнет два раза, игроки принимают позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Примечание. Можно придумать другие позы, можно использовать гораздо большее количество поз – так игра усложняется. Пусть дети сами придумывают новые позы.

Поиграем с предметами

Цель: развитие внимания, его объема, устойчивости, концентрации, развитие зрительной памяти.

Условия игры. Ведущий выбирает 7-10 небольших предметов.

1. Положить предметы в ряд и прикрыть их чем-нибудь. Приоткрыв их секунд на 10, снова закрыть и предложить ребенку перечислить все предметы.

2. Снова ненадолго показать ребенку предметы и спросить его, в какой последовательности они лежали.

3. Поменяв местами два предмета, показать снова все предметы на 10 секунд. Предложить ребенку уловить, какие два предмета переложены.

4. Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

5. Положив один на другой несколько предметов, попросить ребенка перечислить их подряд снизу вверх, а затем сверху вниз.

6. Разбить предметы на группы по 2-4 предмета. Ребенок должен назвать эти группы.

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

* * *

Исходя из нашего опыта работы с гиперактивными детьми дошкольного и школьного возраста, мы можем сказать, что применение специально организованных игр показало свою эффективность. Во-первых, тренируется внимание детей, и это непременно отражается на их школьных успехах. Во-вторых, снижается двигательная расторможенность и импульсивность детей, что не может не радовать педагогов и воспитателей. И в-третьих, дети сами видят прогресс и улучшения в своем состоянии и получают огромное удовольствие от подобной игровой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бадалян Л. О., Заваденко Н. Н., Успенская Т. Ю. Синдромы дефицита внимания у детей // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева, № 3, 1993. – С. 74-90.

2. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях. – М.: Изд-во Института Психиатрии, 2001.

3. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей. – М.: Медпрактика, 2002.

4. Голик А., Мамцева В. Гипердинамический синдром // Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под общей ред. С. Ю. Циркина. – СПб: Питер, 1999. – С. 265-266.

5. Тамбиев А. Э., Медведев С. Д., Литвиненко О. В. Динамика основных свойств внимания у детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания / Конгресс по детской психиатрии. – М.: РОСИНЭКС, 2001. – С. 334-335.

6. Шевченко Ю. С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. – М.: Вита-Пресс, 1997.

7. Шевченко Ю. С., Шевченко М. Ю. Игровая психология детей с гиперактивным поведением // Школа здоровья, 1997, Т. IV, № 2. – С. 82-85.