

Семенова О.А.

Помощь детям с дефицитом произвольной регуляции деятельности и произвольного внимания

Общие рекомендации

Психологическая коррекция

Так как одной из причин гиперактивности и дефицита внимания у этих детей является несформированность функций произвольной регуляции деятельности (управляющих функций), то усилия психолога должны быть направлены, в первую очередь на стимуляцию развития этих процессов. Так как управляющие функции включают ряд относительно независимых процессов, то каждому из них должно быть уделено внимание в ходе коррекции. Общие принципы для занятий должны включать два широких раздела, один из которых посвящен развитию несформированных компонентов произвольной регуляции, а другой – включению этих процессов в важные для обучения ребенка виды деятельности (письмо, чтение и пересказ, решение примеров и т.д.).

Первая группа процессов, требующих особых усилий при работе с детьми с трудностями программирования, регуляции и контроля, связана с избирательностью познавательной деятельности. Она включает в себя процессы сопротивления отвлечению, возможности быстрого переключения внутри одной программы (с одного элемента на другой) и в меняющихся условиях, когда один алгоритм деятельности сменяется другим, устойчивое поддержание выполняемых алгоритмов деятельности и процессы, связанные с распределением внимания. Особую роль в преодолении трудностей избирательного реагирования играет речевое опосредование действий, которому необходимо научить ребенка. Опосредование в данном случае предполагает использование внешней, громкой речи как дополнительного средства, которое «вставлено» между замыслом, программой и ее реализацией. Так, например, ребенку может быть предложена конфликтная ситуация, в которой ему нужно в ответ на один хлопок хлопнуть два раза, а в ответ на два хлопка – один раз. Эта задача провоцирует импульсивные реакции, когда

ребенок начинает уподоблять свои действия стимулам и в ответ на один хлопок также хлопать один раз, а на два – два раза. Чтобы минимизировать импульсивные реакции, психолог может предложить ребенку перед ответом проговаривать свое действие – называть вслух количество хлопков, которые ему предстоит сделать. Замечено, что успешные дети младшего школьного возраста часто используют внешнюю речь для преодоления трудных ситуаций. Дети с дефицитом управляющих функций не делают этого практически никогда.

Вторая группа процессов, нуждающихся в особом подходе – процессы контроля за собственным выполнением. Как правило, дети с трудностями произвольной регуляции не замечают и не исправляют самостоятельно своих ошибок. Им свойственна торопливость и некоторое снижение критики в отношении того, что они делают. Обучение использованию речевого опосредования действий, описанное раньше, способно снизить количество ошибок и улучшить контроль. В то же время, остается тот этап контроля, который следует после окончания выполнения, этап самопроверки. Приучение ребенка к регулярному использованию проверок *post factum*, обучение целенаправленному поиску специфичных именно для него ошибок составляет важную часть психологической коррекции. Это – реальный способ справляться с собственными трудностями.

Третья группа процессов – процессы планирования собственной деятельности. Особую трудность для детей с дефицитом управляющих функций представляет работа с задачами, не имеющими однозначного способа решения, с задачами, требующими создания стратегии собственной деятельности. Здесь, опять же, необходимо всячески подключать речевую активность ребенка. Только в этом случае, основной упор необходимо делать на построение плана деятельности в речевой сфере. Хорошо начинать работу с хорошо знакомых ребенку действий, упроченных навыков. Основная задача, которую ставит перед ребенком психолог – научить его (психолога) чему-нибудь, что ребенку сделать очень легко, но научить с помощью слов, избегая любого показа. При этом психолог ищет любую возможность, лазейку в том, что говорит ребенок, чтобы сделать неправильно, ошибиться и, таким образом, обратить внимание ребенка на слабое звено в его планировании. Таким образом, воздействие на эти процессы может быть осуществлено с помощью эффективной обратной связи, которую дает психолог. Необходимо учитывать, что в процессах планирования важную роль играет так называемая «рабочая память», способность удерживать в памяти информацию, необходимую для решения задачи

ровно на тот период времени, пока задача решается. Рабочая память необходима для соблюдения правильной последовательности шагов, удержания причинно-следственных связей. Чтобы облегчить ребенку задачу удержания подобной информации также можно пользоваться различными приемами опосредования. Можно учить ребенка «завязывать узелки на память» с помощью, например, простых рисунков, которые он сам мог бы придумать и которые потом помогли бы ему припомнить нужную информацию в нужной последовательности.

Также очень важно иметь в виду особенности познавательной деятельности детей с дефицитом управляющих функций. Их образы-представления имеют очень слабо дифференцированный вид. Зрительные образы-представления при дефиците внимания обеднены деталями, что мешает ребенку точно описывать предметы и явления. Из-за этого слово, обозначающее предмет, не содержит в себе всей детальной, иерархически организованной системы смысловых связей. Это приводит к трудностям понимания обращенной речи, трудностям работы со смыслом текста, ситуации. Поэтому этим детям требуется коррекционные занятия, направленные на актуализацию связей, стоящих за словом, на поиск общего и различного и т.д.

В конце текста помещены упражнения и конкретные рекомендации для работы с детьми с дефицитом внимания.

Педагогическое сопровождение

Для педагогов, встречающихся с такими психологическими особенностями у ребенка, важно представлять возможные трудности, которые могут возникнуть при работе с ним в условиях класса. Одна из важных особенностей детей с дефицитом произвольной регуляции деятельности и произвольного внимания – снижение учебной мотивации. Ребенок недостаточно ориентирован на приобретение новых знаний. У него отсутствует внутренняя установка на запоминание нового материала и инструкций, вводимых педагогом. Однако, такой ребенок заинтересован в получении положительной оценки своей деятельности. Эмоциональная составляющая процесса, возможно, для него более важна, чем содержательная. Поэтому такие дети часто дают импульсивные неверные ответы (они не поняли вопрос, но очень хотят быть социально желательными). Также легко у них фиксируются негативные реакции на критику и критикующего: содержание замечания может быть пропущено, а «неприятный осадок» и, как следствие, избегание и отказ от сотрудничества остаются. Было бы ошибкой полагать, что невнимательный

ребенок не старается. Просто его старания часто не приводят к удовлетворительному результату. Однако внутри себя он полагает, что приложил немало усилий. Низкая оценка его деятельности приводит его к убеждению, что его старания бессмысленны. Это повод, чтобы перестать «шевелиться». Детям с трудностями обучения которые, в частности, обусловлены дефицитом внимания, да и всем остальным детям полезно вводить дополнительную оценку их работы. По договоренности с родителями и детьми педагог может предложить детям самостоятельно оценивать свою работу на уроке, ставить себе отметку «за старание». Эта отметка не идет в журнал, но вполне может быть поставлена в дневник наряду с отметками, отражающими качество работы. Правильность этих отметок не должна обсуждаться, и взрослые не должны вмешиваться и их корректировать по своему усмотрению. Педагоги, которые практиковали самостоятельное оценивание своей работы детьми, отмечают, что ребенок чаще поставит себе заниженную оценку, чем завышенную. Однако такая отметка стимулирует ребенка к вложению усилий в учебный процесс, даже если результат этих усилий не может быть слишком высоким, в силу особенностей развития.

Критерии оценки, которую выставляет педагог ученику за качество работы, должны быть известны детям. Они должны понимать, что эти критерии объективны и не зависят от отношения педагога к личности ученика, что эти критерии не придуманы учителем, а являются общим требованием к оцениванию работ. В этом случае педагог всегда может сказать ребенку «Я поставил тебе эту отметку, так как в твоей работе столько-то ошибок. Ты согласен с тем, что это справедливо?». Таким образом можно избежать лишних обид и претензий со стороны ребенка, которые он обычно не высказывает, но они, без сомнения, возникают, когда критерии оценивания для ребенка не очевидны.

Педагог может направлять и организовывать деятельность ребенка с дефицитом внимания во время урока. В первую очередь, для таких детей используется метод предупреждений, который позволяет направить внимание ребенка на важный материал. Ребенка персонально предупреждают о том, что начинается важный материал, который надо слушать внимательно: педагог может обратиться к нескольким детям в классе с просьбой быть особо внимательными (это делается с целью не выделять сложного ребенка на фоне остальных, не вызывать у него протестных реакций). Второй метод, помогающий улучшить усвоение материала – повтор за учителем инструкции. Например, педагог может предупредить, что сейчас

будет давать задание и попросить ребенка повторить его для всего класса еще раз «чтобы все получше запомнили». На самом деле, ребенок с дефицитом произвольной регуляции деятельности, проговорив инструкцию, лучше ее усваивает. Третий прием, который рекомендуется использовать – четкое обозначение правил деятельности, которые также рекомендуется предлагать ребенку периодически озвучивать. Чем четче простроен режим взаимоотношений, тем проще ребенку с дефицитом внимания ему следовать. Когда изо дня в день повторяются одни и те же правила, особенности распорядка, он к ним адаптируется и воспринимает как должное. Все время меняющаяся обстановка вызывает у него раздражение из-за трудностей переключения, которые он испытывает. Четвертый прием, который необходим в работе с детьми этого типа – внешнее опосредование деятельности. Ребенок нуждается для лучшего усвоения материала во внешних опорах. Это могут быть схемы, рисунки, прописанные этапы выполнения заданий. Полезно просить самого ребенка составлять схемы и планы своих действий (можно в виде простых рисунков). Кроме того, очень важную роль играет проговаривание ребенком своих действий вслух.

Важно повышать внутреннюю ценность такой необходимой составляющей обучения как самопроверка. Ребенок с дефицитом внимания должен знать характерные для него ошибки и уметь их искать в своей работе. Ему очень трудно не допустить эти ошибки в процессе выполнения, потому что он не может распределить свое внимание сразу на несколько дел (и следить за почерком, и держать в голове то, что нужно делать, и вспоминать и применять правила), но он может проверить какие-то ключевые моменты потом, после окончания выполнения заданий. Никто не может запретить учителю, проверившему ошибочную работу, позвать ученика и попросить его еще раз ее проверить и найти допущенные ошибки. Если он сможет их найти, оценка может оказаться выше, а сам ребенок, если поймет ценность самопроверки, в следующий раз уделит этому процессу больше времени и внимания.

Одной из спонтанных компенсаций трудностей, которые возникают у ребенка с дефицитом внимания, является снижение темпа деятельности. Многие невнимательные дети работают медленнее своих одноклассников и не всегда успевают за темпом класса. Торопить такого ребенка, создавать условия, в которых он вынужден был бы работать быстрее, не рекомендуется, так как это чревато усилением трудностей, увеличением числа импульсивных, невнимательных ошибок.

Желательно предоставлять ему дополнительное время на завершение работы и обеспечивать условия, которые помогали бы ему меньше отвлекаться: какие-то важные задания дать возможность выполнять индивидуально после уроков, организовать его рабочее место неподалеку от учительского стола и рядом со спокойным, успевающим учеником, следить, чтобы на его столе был минимум предметов и только те из них, которые необходимы для работы на данном уроке.

Родительское сопровождение

Как уже было сказано выше, ребенок с дефицитом произвольной регуляции деятельности нуждается во внешней организации деятельности. Трудно ожидать от него, что он сам сможет спланировать и организовать свои действия в домашних условиях, где вся обстановка способствует отдыху и отвлечению. В то же время, попытки контролировать такого ребенка со стороны родителей часто приводят к росту эмоционального напряжения в семье, ссорам родителей с ребенком, наказаниям и т.д. Именно поэтому очень важно, чтобы родители умели обеспечивать ребенку внешнюю организацию, не беря на себя повышенную ответственность за его действия, не включаясь эмоционально. Во-первых, очень важно устанавливать с ребенком договоренности относительно всех моментов его режима и, особенно, тех, которые вызывают трудности. Ребенок должен принимать активное участие в решении вопросов о том когда, что и в каком объеме ему необходимо делать, иметь право высказывать собственные пожелания. Это важно с точки зрения развития и стимуляции учебной мотивации, так как любое решение, принятое самостоятельно, а не навязанное извне кем-то другим, имеет больше шансов быть выполненным. Желательно, чтобы оговоренный режим повторялся изо дня в день.

Дети с дефицитом внимания, которых много контролируют взрослые, часто считают, что учеба нужна не им, а их родителям и учителю (раз они так активно и эмоционально включены в процесс). Такая мотивационная и личностная «незрелость» обусловлена еще и тем, что невнимательный ребенок не задается вопросом «А зачем мне вообще нужна учеба?» и не ищет на него ответ, импульсивно реагирует на негативные стороны процесса обучения, которых для него явно больше, чем положительных (плохие отметки, негативные реакции взрослых и одноклассников, а часто и различные наказания за неуспеваемость, необходимость тратить много времени на утомительную интеллектуальную деятельность и отсутствие времени для развлечений). Формировать мотивацию такого ребенка

может только взрослый, которому он доверяет. Это важно делать не через нотации и многократные разъяснения необходимости учиться, а через вопросы о смысле обучения: «Как ты думаешь, зачем люди учатся в школе?», «Для чего нужно ходить в школу?», «А для чего это могло бы быть нужно именно тебе?», «Как тебе кажется, зачем учитель задает задания на дом?» и т.д. Скорее всего, ответы ребенка покажут, что если у него и есть понимание необходимости учиться, оно достаточно формально и далеко от его истинных интересов. Поэтому в разговоре очень важно получить от него заинтересованный эмоциональный ответ, хоть какую-нибудь зацепку, показывающую, что он видит смысл в учебе. И этот смысл должен быть его собственным, а не предложенный кем-то другим. Взрослый может приводить примеры или наводить ребенка на мысль, задавая уточняющие вопросы, помогая ребенку найти в учебе хоть что-то интересное и полезное. Если решение с которым ребенок будет неформально согласен сможет быть найдено, оно будет стимулировать сознательное отношение к учебе и, тем самым, вести вперед.

Кроме того, очень важно обращать внимание ребенка на то, что существуют определенные правила, которые придуманы не родителями. Они не всегда вызывают восторг (и не надо кривить душой перед ребенком по этому поводу), но следование им позволяет людям существовать в мире и согласии и достигать поставленных целей. Эти правила касаются в том числе и получения образования. Взрослые вынуждены им следовать так же как и ребенок. В этом смысле все находятся на равных позициях. Таким образом, ответственность за существование этих правил может быть с родителя (а дети часто думают, что правила придумали именно родители для того, чтобы осложнить жизнь) переложена на ситуацию, что уменьшает напряжение между взрослыми и детьми.

То же самое рекомендуется сделать и с функцией контроля за различными составляющими режима – переложить на более нейтральный объект, который не будет раздражаться и возмущаться. Таким объектом может стать таймер. Он сможет отлично «следить» за соблюдением временных рамок. Например, по предварительной договоренности с ребенком, его можно устанавливать таким образом, чтобы он звонил за 10 минут до начала выполнения домашнего задания. Таким образом, ребенок будет предупрежден о том, что нужно постепенно заканчивать игру и переключаться на уроки. Продолжительность выполнения уроков можно также регламентировать с помощью таймера. Например, предложить ребенку прикинуть, сколько времени у него может уйти на один номер по математике и, когда

он ответит, установить таймер «чтобы проверить, действительно ли он успеет за это время, или же временной промежуток должен быть больше». Постепенно, если пользоваться этим приемом регулярно, ребенок привыкает работать по таймеру и проблема бесконечного выполнения домашнего задания становится менее сильной.

Как уже было сказано, ребенку с дефицитом внимания помогает внешнее опосредование деятельности. Дома активизировать эти способы саморегуляции проще, чем в условиях класса. Необходимо просить ребенка проговаривать алгоритм своих действий, озвучивать письмо. Если ребенку предстоит работа со сложным текстом, родители могут разделить его на смысловые куски и попросить ребенка к каждому кусочку нарисовать небольшую иллюстрацию, отражающую его основной смысл. После этого можно попросить ребенка пересказать текст с опорой на иллюстрации. Изучаемые правила имеет смысл вывешивать в часто посещаемых ребенком местах в напечатанном крупным шрифтом виде, или же в виде схемы, с которой предварительно была проведена работа, направленная на ее понимание. При возникновении ошибок в работе, полезно просить ребенка проговорить необходимое правило.

Рекомендации, упражнения и игры

Развитие возможностей усвоения инструкций и алгоритмов деятельности

Прежде, чем ребенок начнет выполнять задание, важно проверить, что он усвоил инструкцию. Для этого нужно просить ребенка повторить то, как он понял инструкцию («Теперь ты объясни, что нужно сделать»). Пока внятное объяснение не будет получено, не рекомендуется начинать выполнение.

Перед выполнением каждого отдельного действия, ребенок должен объяснять свои предполагаемые шаги или то, какое правило он собирается применить.

Полезно просить ребенка не только выполнять задания, направленные на закрепление пройденного материала, но и самому придумывать аналогичные задачи.

Если «в голове» у ребенка картина не складывается, необходимо выносить

условия задачи во внешний план, когда ребенок может «увидеть» задачу и физически совершить требуемые действия (поставить опыт). Полезно решать задачи с использованием конкретных предметов или с помощью рисования картинок и схем.

При работе с текстом, рекомендуется дробить его на небольшие смысловые отрывки, так, чтобы ребенок к каждому из отрывков рисовал небольшую схематичную картинку, которая помогла бы ему в последствии припомнить содержание отрывка (метод пиктограммы). Такая деятельность не только помогает вспомнить, но и заставляет сначала проанализировать смысловое содержание текста, чтобы потом перевести его в символический вид.

Полезно играть с ребенком в игры, содержащие систему правил (шашки, шахматы, некоторые карточные игры, раскладывание пасьянсов и т.д.).

Следующие упражнения позволяют расширить возможности запоминания и удержания нужной информации в рабочей памяти и, за счет этого, повысить эффективность усвоения инструкций и алгоритмов деятельности.

Упражнения на запоминание расположения предметов

- Положите перед ребенком три разных по цвету карандаша. Попросите его запомнить, как они лежат. Потом заберите карандаши, перемешайте и попросите ребенка снова разложить их так, как было. Затем положите перед ребенком три других объекта (маленькие игрушки, картинки, например). Попросите запомнить. Заберите. Перемешайте. Попросите разложить так, как было. Затем снова дайте ему карандаши и попросите снова вспомнить, как они лежали.

- Положите перед ребенком несколько предметов. Попросите его отвернуться или закрыть глаза. Уберите 1-2 предмета (или поменяйте местами, или добавьте новый). Попросите ребенка посмотреть и сказать, что изменилось.

Чем старше ребенок, тем больше предметов можно использовать в задании, однако, следует учитывать, что в младшем школьном возрасте детям трудно запомнить больше 5-6 предметов за один раз. Поэтому стоит начинать с меньшего количества, постепенно его увеличивая в зависимости от успехов ребенка.

Упражнения на запоминание последовательности картинок

- Возьмите карточки из лото. Предложите ребенку взять одну из них и назвать, что там изображено. Потом переверните карточку и попросите ребенка взять следующую. Перед тем, как он назовет изображенное на ней, попросите его вспомнить, что нарисовано на предыдущей карточке, не подглядывая, и лишь потом назвать следующую. Переверните. Пусть ребенок возьмет третью и, перед тем как назвать ее, вспомнит, что на предыдущих двух. И так далее, до тех пор пока кто-нибудь не запутается.

- С этими же карточками можно придумывать истории. Для каждой картинки придумывайте по одному предложению, но так, чтобы они были последовательно связаны по смыслу. Делайте это по очереди с ребенком. Потом уберите карточки и попросите вспомнить, что на них изображено, с опорой на придуманный рассказ. Начинайте с небольшого количества карточек (4-5, а может быть и меньше).

- **«Мемори» («парочки», «pexeso»)**

Это готовая игра. В нее входят 64 парные картинки. Они перемешиваются и раскладываются на столе рубашками вверх в форме квадрата 8x8. Первый участник переворачивает 2 любые карточки. Если они одинаковые («парочка»), то он забирает их себе и ходит еще раз. Если нет, то он показывает их всем участникам и кладет на место рубашкой вверх. Ход переходит к следующему игроку. Выигрывает тот, кто набрал больше «парочек».

- **«Повторение движений»**

Один из участников игры делает простое движение (например, один раз хлопает в ладоши). Другой должен повторить это движение и добавить свое (например, топнуть ногой). Следующий — повторить предыдущие и добавить новое и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не ошибется. Если ошибки возникают уже на 3-4 движениях, предложите ребенку не только повторять их, но и называть вслух (как бы дополнительно командуя себе).

- **«Расширение предложения»**

Взрослый начинает игру первым. Он называет любое словосочетание, например, «дом стоит». Ребенок должен добавить к этому словосочетанию еще 1-2 слова, не меняя словосочетание по форме, чтобы получилось более длинное словосочетание

или предложение, например «дом стоит на горе». Взрослый расширяет получившееся предложение, добавляя свое слово («дом стоит на высокой горе») и так далее. Если ребенку трудно удержать в памяти получившееся предложение и он начинает путаться, можно прибавить к словам зарисовку. Взрослый, произнося словосочетание «дом стоит» рисует на листе бумаги дом. Далее ребенок пририсовывает гору, произнося расширенную версию предложения. Так поступает каждый следующий игрок. Для задания можно использовать карандаши, раскрашивая рисунок по ходу дела, если в этом есть необходимость.

Игра подходит для детей не младше 8 лет.

- **«Да» и «нет» не говори, черный-белый не бери»**

Игра, требующая соблюдения правил, и игнорирования провокаций ведущего.

Ведущий задает вопросы игрокам. Те должны отвечать на них, не употребляя слов "да", "нет", "черное" и "белое".

Естественно, ведущий старается задать такой вопрос, чтобы игрок был вынужден нарушить правила. Задача же игрока - ответить правильно, но соблюсти условия игры.

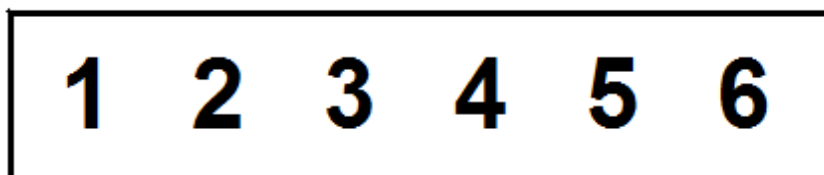
- **«Почтальон»**

Для этого упражнения потребуется 6-7 одинаковых по размеру пронумерованных коробочек с крышками, в которых прорезаны щели для карточек, и карточки с изображением фигур, букв и цифр.

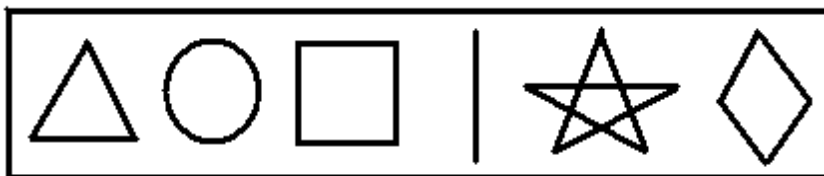
Карточки могут быть трех типов:

- 1) Карточки с цифрами от 1 до 4, от 1 до 5, от 1 до 6, от 1 до 7.

Вариант карточки с цифрами от 1 до 6:



- 2) Карточки с аналогичным количеством фигур (или букв).



3) Карточки с отдельными фигурами (буквами) по 6-7 для каждой фигуры (буквы) - «Письма».



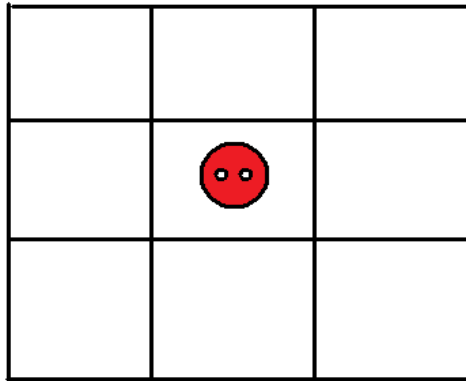
Ребенок - «почтальон». На столе выставляются коробочки по порядку (в нашем случае от 1 до 6), так, чтобы ребенок мог видеть их номера. Перед ним выкладываются 2 карточки: с цифрами от 1 до 6 и, прямо под ней, с 6 фигурами. Это — адрес. Ему нужно запомнить в какой ящик какие «письма» класть. В 1 — с треугольником, во 2 — с кружком и так далее. Когда он запомнит, карточки с «адресом» убираются, а ему выдается набор перемешанных карточек с отдельными фигурами. Он должен «разнести письма по адресам».

Имеет смысл начинать с 3-4 фигур (букв) в ряду, постепенно увеличивая их количество.

- **«Муха»**

Тренировочная стадия. Перед игроками лежит табличка с полем 3x3 клеточки. В центральной клетке предмет (пуговица, скрепка или что-то подобная), который является «мухой». Игроки по очереди ходят «мухой». За один ход можно сдвинуть муху вверх, вниз, вправо, влево. Единственное ограничение — нельзя совершать шаг, противоположный тому, который сделал предыдущий игрок. Например, если он сказал «вверх», нельзя после него говорить «вниз». Задача — чтобы «муха» не выскочила за пределы игрового поля.

На стадии игры реальная «муха» убирается и становится воображаемой. Игроки договариваются, что в начале игры она занимает центральную клетку.



Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не ошибется и не выйдет за пределы поля. В более сложном варианте игрокам предлагается убрать поле и полностью перенести игру в воображаемый план. Также можно увеличить количество клеток в поле (например 5x5).

Задание требует удержания в памяти предыдущего хода и схемы игрового поля, то есть тех условий, без которых невозможно правильное действие в задаче и высока вероятность ошибки.

- **«Съедобное-несъедобное»**

Игроки бросают друг другу мяч, при этом произносятся названия разных предметов. Если предмет съедобный, мяч нужно поймать, а если не съедобный — пропустить. Обычно игроки придумывают всякие уловки и шутки, чтобы заставить соперника ошибиться и говорят, например «сладкая лопата» или «котлета из пластилина». Это делает игру веселой и провоцирует игроков на импульсивные ошибки. Однако им все равно необходимо действовать по правилам, несмотря ни на что. За ошибки можно назначать «штрафы», например, если играют несколько человек, ошибившийся игрок отдает какую-нибудь свою вещь, а затем, по окончании игры ведущий говорит, что нужно сделать обладателю той или иной вещи (подобно игре в фанты). Если играют только двое, можно заранее договориться, что тот кто ошибается, должен прокричать дважды «ку-ка-ре-ку» или что-нибудь в этом роде.

- **Пасьянсы**

Это — индивидуальная игра, требующая четкого усвоения, своевременного припоминания и соблюдения правил, а также поддержания внимания. Обычно дети раскладывают пасьянсы «на желание»: если сойдется — сбудется, а если не сойдется — не сбудется. Один из самых примитивных с точки зрения правил

пасьянс — пасьянс «Марии Медичи».

Нужно выкладывать карты из колоды одну за другой в ряд. Если две карты, одинаковые по достоинству (две дамы, например) окажутся рядом, то правую кладут на левую. Если карта оказалась между двумя картами, равными по достоинству, то ее перекладывают опять же на левую соседку. Таким образом, все карты должны постепенно сложиться в одну колоду. Однако это происходит крайне редко.

Куда чаще сходится пасьянс «Косынка», который есть на каждом компьютере.

Развитие возможностей анализа информации

Для того, чтобы ребенок с дефицитом внимания мог полноценно ориентироваться в условиях заданий и затем правильно выстраивать последовательность своих действий, ему необходимо научиться анализировать воспринимаемую информацию.

Упражнения

- **Описание предмета**

Перед ребенком находится любой знакомый ему предмет (тарелка, ножницы, книжка и др.). Ребенка просят описать этот предмет, перечислить его основные свойства: его размер, его вес, его назначение, из чего он сделан, какие у него есть детали (части), какой он формы и т.д. Если ребенок затрудняется дать самостоятельное описание предмета, можно подать ему пример, перечислив одно-два свойства, или задавать ему наводящие вопросы: Какого предмет цвета? Он большой или маленький? И так далее.

- **Подбор предметов по определенному признаку**

Находясь с ребенком в любой комнате, в магазине и т.д., взрослый может предложить ему найти все красные (круглые, тяжелые, острые, деревянные и т.д.) предметы. Можно выполнять это упражнение в виде игры: взрослый называет один предмет, а ребенок — следующий и т.д. От реальных предметов можно переходить к их изображениям на картинках (карточках лото, например), а потом — к перечислению предметов, которые ребенок сможет сам вспомнить.

- **Рисование предметов, объединенных общим признаком**

Перед ребенком кладется лист бумаги, разделенный на 4 (6) равные части. В каждой «клеточке» нужно нарисовать по одному предмету. Все 4 (6) предметов должны быть объединены по какому-то признаку, который задает взрослый. Например, взрослый говорит «Нарисуй 4 (6) круглых (или красных) предмета» или «Сегодня мы рисуем только овощи». Если ребенок затрудняется сразу вспомнить, имеет смысл провести с ним предыдущее упражнение. После того как рисунок будет закончен, и если взрослый видит, что нарисованные предметы мало чем отличаются друг от друга, или что их трудно узнать, с ребенком обсуждается, какими еще свойствами обладает каждый из предметов, которые могли бы отличить его от других. Потом взрослый и ребенок совместно заканчивают рисование (взрослый помогает ребенку).

- **Цепочка сходств**

Взрослый предлагает ребенку игру. Он называет какой-нибудь предмет, а ребенок должен подобрать к нему в пару другой предмет, чем-то на него похожий, причем ребенок должен не только назвать второй предмет, но и объяснить, чем он подходит. Затем взрослый к этому новому предмету также подбирает пару, но уже похожую на него по другому свойству. И так далее. Сначала можно использовать реальные предметы, находящиеся в комнате, карточки предметного лото, а затем играть с воображаемыми предметами.

- **Классификация**

Перед ребенком раскладывается много карточек с изображениями разных предметов. Чем разнообразнее набор, тем лучше. Ребенка просят разложить карточки на группы по принципу «что к чему подходит», а затем объяснить свое решение. Затем можно попросить ребенка сделать группы побольше, чтобы там было не 2-3 предмета, а 5-6.

- **Сходства-различия**

Взрослый предлагает ребенку 2 предмета, которые чем-то похожи, а чем-то отличаются. Ребенка просят перечислить, чем предметы похожи, и объяснить, в чем их отличия.

- Четвертый лишний

Ребенку зачитывается четыре слова или предъявляются четыре изображения предметов, три из которых связаны между собой по смыслу, а одно не подходит к остальным. Ребенку предлагается найти «лишний» предмет и объяснить, почему он «лишнее».

Картиночный вариант задания:



Словесный вариант задания:

книга, портфель, чемодан, кошелек;
печка, керосинка, свеча, электроплитка;
трамвай, автобус, трактор, троллейбус;
лодка, тачка, мотоцикл, велосипед;
река, мост, озеро, море;
бабочка, линейка, карандаш, ластик;
добрый, ласковый, веселый, злой;
дедушка, учитель, папа, мама;
минута, секунда, час, вечер;
Василий, Федор, Иванов, Семен.

● **Подбор подходящего по смыслу слова**

Ребенку предлагают закончить предложения:

Мама сварила вкусный ...

На ветке сидят две ...

За окном льет ...

Во дворе громко лает ...

Рабочие строят высокий ...

На окне висят красивые ...

На плите закипел ...

И так далее.

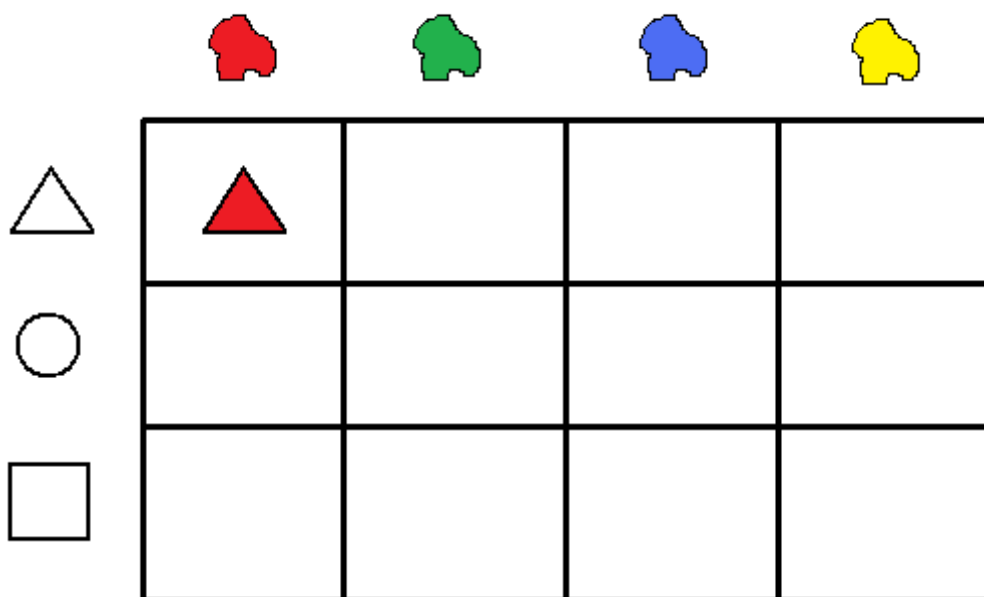
● **Совмещение двух признаков**

Ребенку предлагают вспомнить и назвать как можно больше маленьких круглых предметов, тяжелых железных предметов и т.д. Можно это делать по очереди. Упражнение стоит выполнять только после того, как ребенок освоит объединения на основании одного признака.

● **Заполнение таблиц на совмещение 2 признаков**

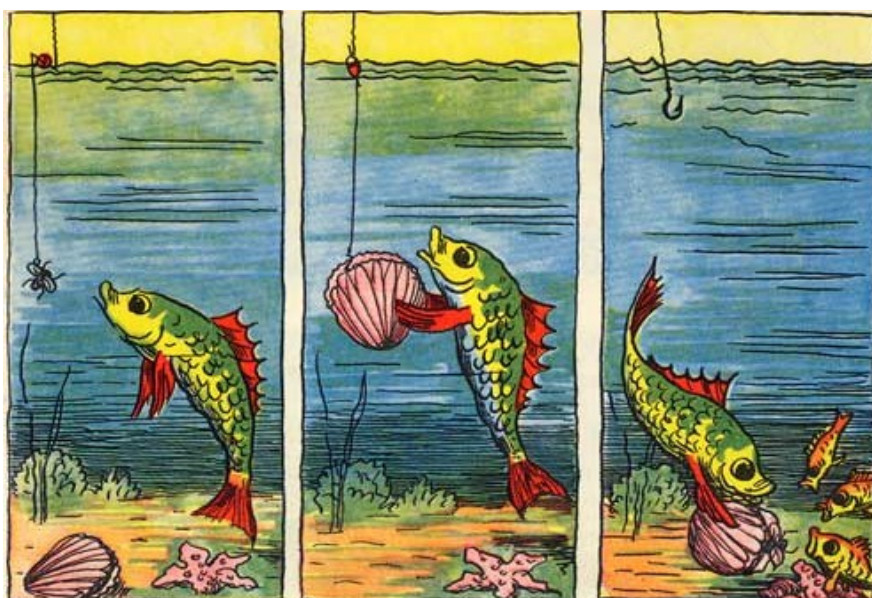
Варианты таблиц можно придумывать самостоятельно, упрощая или усложняя задачу.

В данном случае — это признаки цвета и формы.



- **Составление рассказа по сюжетным картинкам**

Радлов Н. Рассказы в картинках. - Изд-во Ленинград. - 1970. - 48 с.



Если для ребенка представляет трудность составить связный рассказ по картинке, можно задавать ему наводящие вопросы. Например: «Кто изображен на картинке?», «Что хотела сделать рыбка?», «Что она взяла?», «Для чего ей

понадобилась ракушка?», «Кому рыбка отнесла муху?» и т.д. После того как ребенок ответит на вопросы, предложите ему рассказать сказку. Помогайте ему. Например, взрослый может начать рассказ «Жила-была рыбка» и предложить ребенку придумать следующее предложение. И, далее, рассказывать сказку по-очереди.

- **«Угадай-ка». Вариант 1**

Эти задания развивают способность ребенка выделять и удерживать значимые признаки ситуации, отсекая лишнее, и принимать решение, основываясь на полном наборе необходимых условий. В такие игры можно играть хоть каждый день. Устные формы, для которых не требуются картинки, удобны, чтобы использовать их по пути куда-нибудь, в транспорте, например. Чем больше ребенок будет анализировать, тем лучше. Важно подбирать задания так, чтобы он не чувствовал, что не может с ними справиться в принципе, чтобы угадывал не только он, но и взрослый. Одним словом, чтобы интерес к игре сохранялся и поддерживался, чтобы задание не превращалось в «обязаловку».

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

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

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

Для этого упражнения вам понадобится набор карточек с изображением разных

предметов. Чем разнообразнее, тем лучше. Для этого подойдут материалы предметных «лото».

Разложите перед ребенком 30-40 карточек.

Инструкция: «Я сейчас загадаю один из предметов, изображенных на карточках. Попробуй угадать, что я загадала не более чем за 20 попыток. Для этого задавай мне вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет». Если ребенку трудно понять о чем идет речь, подскажите ему: «Представь, что я загадала этот карандаш. Какие вопросы ты мог бы задать, чтобы догадаться? Например, «это пишет?» или «это – длинное?», и т.д.

Некоторые дети пытаются угадывать, перечисляя подряд все предметы. В этом случае, необходимо показать им, что это – неэффективный способ и предложить задавать вопросы о свойствах этих предметов. Можно даже сделать ему подсказку: подготовить карточку с пунктами, относительно которых имеет смысл задавать вопросы: форма («это круглое?»), цвет («это красное?»), размер («это длинное?»), вес («это легкое?»), функция («из этого едят?»), материал («это деревянное?»), детали («у этого есть ручка?»).

Эта игра предназначена для детей, старше 6 лет. В нее можно играть как с одним ребенком, так и с небольшой группой. Тогда они должны задавать вопросы по очереди. Если игра оказывается слишком трудной, предложите детям откладывать в сторону те предметы, которые не подходят. Например, если на вопрос «это круглое?» был ответ «нет», можно убрать со стола все круглые предметы. Однако постепенно нужно перейти на первоначальный вариант. При возникновении сложностей, можно также сократить количество карточек, но потом постепенно увеличивать набор.

- **«Угадай-ка». Вариант 2**

Для этого упражнения вам понадобится небольшой набор из 6-8 карточек с изображением предметов, обладающих общим свойством. Например, это могут быть круглые или красные предметы, или, например предметы из одного класса (посуда, одежда и т.д.). Попросите ребенка рассказать о каком-нибудь из этих предметов, не произнося его названия так, чтобы другой человек смог догадаться, о чем идет речь. При этом взрослый должен стараться при любой возможности назвать не тот предмет, если он тоже подходит под перечисленные ребенком свойства. Таким

образом, ребенок будет получать обратную связь – «ты назвал не все, чего-то не хватает».

Комментарий: в эту игру можно играть с детьми, начиная с 4 лет до 7-8 лет. Позже это уже может показаться ребенку не интересным. С младшими важно не увлечься ролью непонятливых родителей. Они могут от этого устать.

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

- **«Угадай-ка». Вариант 3**

Это – знакомая многим взрослым игра. Один загадывает нечто, другой должен это отгадать с помощью все тех же вопросов, на которые надо отвечать «да» или «нет». Если центральный игрок, который что-то загадал, дает отрицательный ответ на вопрос, он к тому же должен снабдить его пояснением. Например, на вопрос «это круглое?», дается не просто ответ «нет», а «нет, это не мяч». Это добавляет игре путаницы и веселья. Однако суть остается той же: надо охватить все возможные свойства объектов и путем их постепенного отсеивания прийти к правильному решению. Эта задача сложна еще и тем, что если в первом варианте перед глазами лежит ограниченный набор вариантов, то здесь их – бесконечное количество.

В эту игру лучше играть с детьми не младше 9 лет. Она также вполне интересна для взрослых. В нее часто играют походники в поезде и вообще, люди, которые вынуждены как-то коротать длительное время. В коррекционных целях можно напоминать играющим, какие классы свойств существуют (см. вариант 1).

Развитие возможностей создания плана действий

Для работы с планированием подходят любые игры, требующие стратегического мышления: шахматы, нарды, шашки, «крестики-нолики» и другие. Помимо того, что они содержат систему правил, которые ребенку нужно усвоить, они развивают

способности продумывать свои действия на несколько ходов вперед, предугадывать намерения противника и действовать с учетом его поведения.

Полезно решение задач типа лабиринтов разной сложности, так как там требуется отсеивание неверных гипотез (направлений), ведущих в тупик, и выбор единственно правильного пути. Существуют разные игры на основании лабиринтов. Например, в лабиринте можно расположить сокровища и «охранников», мимо которых нельзя пройти. Делается это таким образом, чтобы часть сокровищ можно было бы «взять», а часть — нет. Задача ребенка глазами найти все доступные сокровища и их пересчитать. Если он справился с задачей, ему положен приз.

Важно, чтобы ребенок старался озвучивать план своих предстоящих действий. Если он сможет сделать это на словах, ему будет проще справиться с задачей на деле.

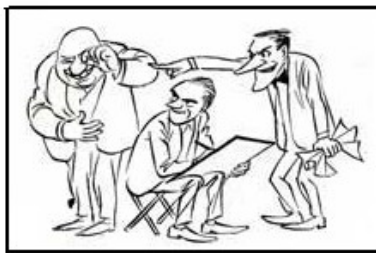
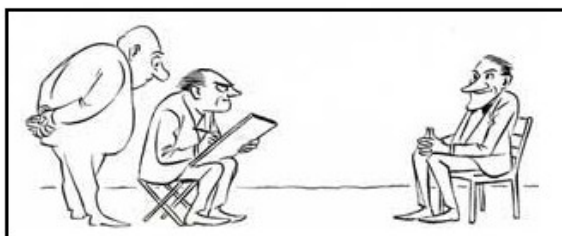
Не менее важно, чтобы ребенок учился восстанавливать цепочку причинно-следственных связей, так как от правильного их понимания зависит эффективность построения плана собственных действий. Для этого, например, могут подойти все те же серийные картинки, о которых говорилось в части, касающейся развития возможностей анализа информации. Только в этом случае нужно их отделить друг от друга и перепутать, попросив ребенка восстановить правильную последовательность событий и объяснить, почему он сделал именно так. В качестве более сложного варианта подойдут истории Херлуфа Бидструпа.

Упражнения

- **«Перепутанные истории»**

Взрослый просит ребенка разложить картинки в правильной последовательности и рассказать историю.

Если Вы используете сложный вариант (того же Бидструпа), не предлагайте его детям до 9-10 лет.



● «Умный робот»

Эти упражнения подходят детям старше 5 лет. Их можно выполнять как индивидуально с ребенком, так и в парах. В последнем случае дети смогут давать задания друг другу.

Активный «скачок» в развитии способностей планирования происходит к 9-10 годам, но это не значит, что до этого такими вещами не надо заниматься. Чем раньше ребенок научится основам речевого планирования, тем для него лучше.

Задание развивает возможности планирования своих действий с помощью речи. Последние два варианта также могут развивать пространственные представления (отношения «право-лево»).

В регулярных занятиях можно использовать разные варианты упражнения по несколько минут в день. При этом, в обычной жизни также важно чаще просить ребенка, чтобы он объяснил ход своих мыслей, «прикидываться» непонимающими (но, конечно, не доводя ребенка до истерики).

Детям с дефицитом внимания и трудностями произвольной регуляции деятельности очень полезно чему-то учить взрослых, объяснять как что-то надо

делать. При этом важно, чтобы ребенок как можно больше говорил и как можно меньше показывал.

Если хорошенько подумать, мы очень часто довольствуемся «жестовой речью» наших детей, которая подчас прикрывает трудности речевой организации поведения.

Представьте себе, что мама вдруг разучилась делать самые элементарные вещи, например, наливать сок в стакан или делать бутерброд. А еще хуже, если она при этом ничего не видит и может делать все только на ощупь. Для этого ей нужен «проводник», который бы подсказал, куда нужно пойти и что сделать. Этим проводником может стать ребенок.

Вариант 1. Попросите ребенка, чтобы он научил Вас чему-нибудь, что он умеет, но только с помощью слов. Например, сделать бутерброд. При этом, задача родителей – делать буквально все, что говорит ребенок. Если он считает, что для создания бутерброда достаточно взять хлеб и положить на него колбасу, то возьмите батон хлеба и положите сверху батон колбасы. Не забудьте спросить ребенка, все ли получилось так, как он задумал, или же он забыл сказать Вам о чем-то еще.

Ребенку очень важно видеть наглядный результат своего планирования. Такая обратная связь поможет ему постепенно детализировать свои указания, что будет служить признаком улучшения его возможностей планирования.

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

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

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

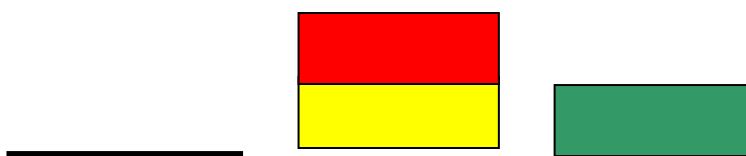
● **«Лондонская башня»**

Для выполнения упражнения Вам понадобятся два набора из трех крупных кубиков лего, так, чтобы в каждом наборе был один желтый, один красный и один зеленый кубик. Также необходимо сделать два поля: одно для ребенка, а другое для образца. Каждое поле представляет из себя три идущих подряд клетки такого размера, чтобы на каждой свободно помещался кубик лего.

На крайней левой клетке поля ребенка устанавливается башня из трех кубиков в последовательности, представленной на картинке.



На поле для образца устанавливается комбинация из таких же кубиков, в которую ребенку предстоит преобразовать свою комбинацию, используя определенный набор правил, и за минимальное количество ходов. На рисунке пример такой комбинации. Взрослый может сказать ребенку, за сколько ходов нужно решить задачу.



Правила игры таковы:

- За один ход можно брать только один кубик;
- Кубик можно брать только сверху и нельзя вынимать из-под других кубиков;
- Снятый кубик нельзя ставить на одну клетку рядом с уже стоящим другим кубиком;
- Снятый кубик нельзя подсовывать под уже стоящий кубик или вставлять между двумя кубиками. Его можно ставить на пустую клетку или сверху на уже стоящий кубик.

Существуют комбинации, которые решаются за три хода, как на предыдущем рисунке. Это — простой вариант.

Более сложные комбинации решаются за 4-5 ходов.

Эта игра требует продумывания своих действий на несколько ходов вперед. Успешный результат достигнут в том случае, когда ребенок решает задачу за нужное количество ходов, не предпринимая ошибочных попыток (решив ее в уме).

● «Лабиринт»

Логическая игра для двоих, требующая наличия ручки и бумаги.

Поле может быть квадратным или в форме пирамиды. При желании можно придумывать и более причудливые формы. На игровом поле участники по очереди ставят черточки длиной в одну клетку - по вертикали или по горизонтали. Тот из участников, кто закрыл квадрат (поставил четвертую составляющую его черту), ставит в этом квадрате свой знак (крестик или нолик) и ходит еще раз.

Задача играющих - поставить как можно больше своих знаков, выигрывает тот, у кого после полного заполнения поля этих знаков оказалось больше. Чем сложнее и больше поле, тем интереснее и непредсказуемее игра.

Развитие возможностей контроля и самопроверки

- Важно учить ребенка проговаривать свои действия вслух. Например, диктовать себе при письме. Это помогает снизить количество случайных, невнимательных, импульсивных ошибок.
- Ребенку важно знать, какие ошибки для него характерны. Их можно выписать на отдельный листок и повесить рядом с рабочим местом ребенка. Например: «Заглавная буква; точка в конце предложения; пропуск букв» и так далее. Каждый раз после выполнения задания важно просить ребенка проверить эти «опасные места».
- Можно предлагать ребенку задания, обучающие его поиску характерных для него ошибок. Одно из таких заданий **«Корректор»**: ребенку предлагается небольшой текст, написанный от руки и уже содержащий несколько ошибок, которые обычно допускает ребенок. Взрослый может сообщить: «В этом тексте 5 обычных для тебя ошибок. Попробуй их найти». Если ребенок затрудняется найти ошибки в целом тексте, можно сузить зону поиска до строчки («Одна из ошибок в третьей строчке сверху»), до части строки («Ошибка в начале строки»). Лучше всего начинать с текстов, содержащих ошибки какого-то одного типа. Когда ребенок будет без затруднений их находить, перейти к другому типу. После отработки всех типов ошибок имеет смысл давать тексты, содержащие смесь ошибок и, в качестве опоры, предлагать ориентировочную карточку (см. предыдущий подпункт). Постепенно карточку можно убирать, прося ребенка самостоятельно вспомнить, какие типы ошибок нужно искать.

Рекомендации по преодолению импульсивности в поведении

Импульсивность - это трудности сдерживания непосредственных реакций и побуждений. Импульсивный человек может быть болтливым, отвечать «не дослушав вопроса», принимать решения, не задумываясь, испытывать трудности в ситуациях, требующих ожидания (например, когда нужно дождаться своей очереди), торопиться, дергать других или вмешиваться в чужой разговор, реагировать на то, на что нужно и не нужно. Также импульсивность может проявляться в повышенной конфликтности.

Но при этом импульсивный человек не начинает ссору или конфликт первым, а легко эмоционально откликается на любую провокацию. У импульсивных детей в связи с этим часто возникают драки и ссоры со сверстниками.

Импульсивность всегда является последствием неоптимального функционального состояния лобных отделов головного мозга. У детей импульсивность, как правило, связана с неблагоприятным течением беременности и родов, нарушением мозгового кровообращения. В ряде случаев импульсивность наследуется. Импульсивность не проходит самостоятельно, хотя с возрастом может несколько ослабевать и требует серьезной воспитательной работы со стороны взрослых.

Условия воспитания могут оказывать влияние на развитие личности импульсивного ребенка. Отсутствие помощи, попустительское отношение к импульсивности и ее последствиям, отсутствие четкой системы моральных норм приводят к развитию специфических личностных черт. Возможные черты:

- Несдержанность в своих эмоциональных проявлениях, в первую очередь негативных. У импульсивных людей эмоции возникают намного легче и быстрее и проявляются сильнее. При этом ребенок, а в последствии, и взрослый человек не чувствуют границы дозволенного и не могут оценить возможных последствий своих действий. Именно поэтому не рекомендуется учить импульсивного ребенка отвечать ударом на удар, даже с целью самообороны. Это опасно и для самого ребенка и для других.

- Слабая способность к анализу пережитого опыта и саморефлексии. Импульсивные люди часто не делают выводов из произошедших ситуаций, не могут восстановить причинно-следственные связи, не отдают отчета в том, что какие-то события могли случиться по их же собственной вине.

- Слабая способность к предвидению. Импульсивный человек, даже зная, что будет дождь, может не взять с собой зонтик. Так как всякие «неожиданные» ситуации у импульсивных людей происходят часто, а причинно-следственные связи прорабатываются плохо, «причиной» бед и злосчастий часто оказываются окружающие или неудачно сложившиеся обстоятельства.

- Эгоизм (сильное «хочу» и слабое «надо») крайне свойственен импульсивным личностям. В то же время импульсивный человек в своем эгоизме руководствуется

не дальними целями (как это свойственно эгоистичным, но расчетливым людям), а тем, что является наиболее ярким и привлекательным в данный момент, а это часто его собственные сиюминутные желания и побуждения, которые представляются импульсивным очень важными. Об интересах других импульсивные люди будут думать, только если их этому специально учить. До поры бездумный эгоизм импульсивного человека не связан с сознательным пренебрежением интересами окружающих. Если же импульсивный человек сознательно берет на вооружение лозунг «Люби себя, чихай на всех и в жизни ждет тебя успех!», то ситуацию изменить бывает, к сожалению, очень трудно.

- **Ведомость.** Импульсивные люди поддаются на уговоры и принимают предложения, недооценив возможных последствий и не имея собственной позиции (под отсутствием позиции, в частности, понимается и бездумный отказ от выполнения просьбы или предложения). Подобная ведомость может также проявляться в виде компьютерной или телевизионной зависимости.

- **Нетерпеливость.** Импульсивному часто хочется действовать быстрее и кажется, что окружающие неоправданно медлительны. К сожалению, это не безопасная черта, особенно, когда речь идет о вождении автомобиля.

Что может помочь, когда речь идет о воспитании импульсивного ребенка?

1. Своевременная диагностика и последующее медицинское сопровождение. ЭЭГ-исследование позволит оценить состояние лобных отделов мозга, а УЗДГ сосудов головы и шеи – особенности мозгового кровообращения. Врач-невропатолог может назначить терапию, направленную на улучшение функционального состояния мозга ребенка.

2. Знание и понимание. Ребенок должен знать о том, что у него есть такие особенности. Знать, в чем это проявляется, и понимать, какие последствия могут быть у импульсивных поступков. Что-то поправить можно, только если есть осознание проблемы. При этом импульсивность не должна быть поводом для самооправдания, о чем ребенок также должен знать.

3. Проговаривание. Уменьшить вероятность появления импульсивных ошибок при выполнении заданий помогает проговаривание своих действий (алгоритма)

вслух до начала выполнения и в процессе выполнения (как сопровождение). Также хороши и другие средства, позволяющие вынести программу во внешний план (схемы, планы, рисунки, счет (например, если что-то нужно повторить определенное количество раз) и так далее).

4. Тайм-аут. Банальный счет до 10 (до 100), в ситуациях, когда возникают сильные отрицательные эмоции (посчитай до 100, а потом уже реагируй). Счет может сопровождаться какими-то действиями, например, 10 раз вдохнуть и выдохнуть, массировать виски, пока не досчитаешь до 10 и т.д.

5. Осознанное подавление часто повторяющихся реакций. Например, если часто возникает желание подойти и что-то сказать другому человеку и, очевидно, что ему это не нравится, начать сознательно регулировать частоту контактов: 4 раза, когда желание возникнет, пропустить, а на 5-й подойти.

6. Игры, требующие ожидания или выжидания. Для маленьких детей полезны игры в «Кошки-мышки» (там необходимо замереть и не двигаться, пока «кошка» не спит), в «Молчанку» (кто сможет дольше промолчать) и в «Гляделки» (глядеть друг другу в глаза, не отвернуться, не моргнуть, не засмеяться).

7. Командный спорт показан импульсивным детям как средство социализации, обучающее взаимодействию в команде для достижения общего, а не личного результата и, соответственно, препятствующее формированию эгоистических тенденций в поведении.

8. Ограничение компьютерных игр, особенно агрессивного содержания. В противном случае вероятным является формирование компьютерной зависимости. Лучше занимать свободное время другими занятиями, в том числе, спортом, шахматами (развивающими логические и аналитические способности).

9. Создание вокруг импульсивного ребенка и, особенно, подростка благоприятной детской (подростковой) среды. Возможно участие в каких-то клубах по интересам, занятиях тем же спортом и т.д. Поиск ему друзей с широкой сферой интересов, включающей не только и не столько компьютерные игры.

10. В качестве альтернативы играм можно предложить ребенку осваивать компьютерные программы, основы программирования и т.д. Можно поставить это условием (например, сколько времени ты посвятишь обучению программированию,

столько времени у тебя будет на игру). Это может помочь ему воспринимать компьютер не только как средство развлечения, но и как средство создания чего-то нового и интересного.

11. Введение системы правил, касающихся разных сторон жизни. Четкое выдерживание границ, обозначаемых этими правилами. Это касается и взаимоотношений с родными (например, «Не разговаривать на повышенных тонах», если это происходит, то разговор немедленно прекращается второй стороной: «Я в таком тоне разговаривать не буду. Успокойся, а потом приходи и поговорим»), и правил организации режима, и правил русского языка, и правил дорожного движения и любых других правил. Правила не должны подвергаться обсуждению. То же самое касается моральных законов. В этом случае имеет смысл приобщение к религиозным ценностям, так как они заключают в себе четкую систему правил взаимоотношений между людьми и не предполагают каких-либо сомнений в их правильности. Если по каким-то причинам это не приемлемо, тогда система моральных законов должна содержаться в семье. В любом случае, ребенок должен четко знать, что существуют вещи, которые нельзя делать ни при каких обстоятельствах.

12. Правильное введение ограничений в неконтролируемые желания и нежелательные эмоциональные проявления. Ограничения вводятся по 3-шаговой системе: 1) Принять потребность ребенка и показать ему, что Вы поняли, чего он хочет, что чувствует, и не видите в этом ничего плохого (каждый имеет право на желания и чувства); 2) Ввести ограничение: так, как этого хочешь ты (так, как ты это показываешь), это невозможно; 3) Предложение альтернативы: родитель предлагает ребенку другой вариант, который учитывал бы потребность или чувства ребенка, но не задевал бы личные интересы родителя. «Я понимаю, что ты сейчас рассержен. То, как ты выражаешь свою злость недопустимо. Я не могу позволить тебе меня толкать и кричать на меня. Ты можешь спокойно высказать свою претензию словами, в спокойном тоне. В этом случае, я обещаю, что выслушаю тебя».

13. Разговаривать спокойным голосом. Импульсивные дети в первую очередь воспринимают тон и реагируют на тон. Содержание сообщения может от них ускользнуть, а подумать о причинах, вызвавших такой тон голоса у родителя, они часто не успевают.

14. Не торопить при выполнении школьных заданий, так как это может привести к росту числа импульсивных ошибок.

15. Обсуждать с ребенком разные житейские ситуации, с помощью вопросов стимулируя его к анализу произошедшего. «Как ты думаешь, почему он поступил таким образом?», «А тебе не кажется, что могло быть вот так...?», «А что будет, если он сделает это? Какие ты видишь варианты?», «Я это вижу так, а как видишь ты?». Попытки ребенка самостоятельно ответить на вопрос больше стимулируют анализ, чем многократные объяснения родителей.

16. Каждое требование должно иметь в пару к себе разумное последствие, которое наступает, если требование не выполняется. Ребенок должен знать об этом. Не рекомендуется просить его о чем-то многократно. Лучше один раз сказать ему, проверить его понимание просьбы, а если она не выполняется, вводить последствия.

17. Родителям важно не забывать о том, что у них есть тоже свои потребности, желания и нежелания. Важно, чтобы ребенок научился их учитывать и понимал, что личная свобода кончается там, где начинается свобода другого человека. Иначе формируется эгоистическое представление о взаимоотношениях (мои желания важнее желаний других). Для этого родители должны сообщать ребенку о том, что их не устраивает, чего бы они хотели. Важно, чтобы они учились говорить ребенку «нет» тогда, когда «да» нарушает их личную свободу.

18. Обязательные совместные семейные мероприятия, чтобы ребенок понимал важность семейной общности и интересов семьи. Акцентирование внимания ребенка на том, что каждый раз, когда он что-то делает или собирается сделать, важно вспомнить о том, как к этому отнесется семья, и действовать исходя не только из того, хорошо ли это для меня, но и из того, хорошо ли это для семьи.

19. Приучение ребенка к обязательному контролю правильности своих действий после завершения выполнения задания. Это важно при импульсивности, так как импульсивный ребенок в процессе выполнения часто упускает какие-либо из стоящих перед ним задач.

20. Обязательное поощрение ребенка за соблюдение им правил, за сдерживание (например, если импульсивный ребенок не побежал вслед за товарищем через дорогу, а остановился и дождался маму).

21. Обучение ребенка приемам, которые могли бы помочь ему исправить ситуацию, если неприятность, связанная с его импульсивностью, уже произошла. Так, важно, чтобы ребенок был способен признать свою вину, искренне раскаяться в произошедшем, извиниться, спросить, что он мог бы сделать, чтобы загладить произошедшее и сделать то, о чем его попросят.

22. Импульсивного ребенка важно приучать делать что-то хорошее для других людей, помогать другим людям.

Другие полезные упражнения для развития внимания и произвольной регуляции деятельности

- **«Речка-берег»**

Это упражнение позволяет научить ребенка справляться с импульсивностью, трудностями переключения, развивает избирательность реакций и внимания и речевую регуляцию деятельности. Упражнение можно выполнять как с группой детей, так и с одним ребенком. Наиболее эффективно его использовать с детьми, старше 5 лет, но до этого возраста также можно пробовать самые простые варианты этой игры. Периодичность его выполнения: по 5 минут в день. Чтобы ребенку не сильно надоело одно и то же, можно предлагать разные варианты движений. Например, вместо прыжков «в речку» и «на берег», предлагать ребенку приседать и вставать с поднятыми вверх руками, изображая «грибочки» и «елочки». Какие-то движения можно придумать самостоятельно. Здесь почти не важно, что делать, а главное – как.

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

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

Вариант 1. Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (речка, берег, речка, берег и т.д.). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например, «Речка! Берег! Речка! Речка!». На эту уловку особенно часто попадаются дети, испытывающие *трудности переключения*. Они легко входят в определенный ритм, но потом не могут вовремя изменить свою тактику и продолжают действовать старым способом.

Если ребенок регулярно ошибается при таком переключении, попросите его не торопиться с действием, а сначала сказать вслух, что надо сделать, а уже потом прыгать. Таким образом, мы «вставляем» его речь между инструкцией (командой) и ее исполнением. *Оречевление своих действий* – очень важный навык, позволяющий справляться с *импульсивностью и трудностями переключения*. В этом упражнении вполне реально развить эту способность.

Вариант 2 (для продвинутых пользователей). Когда ребенок вполне освоится с первым вариантом игры и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему *избирательность внимания*. Ведущий сообщает ребенку, что сейчас будет «обманывать его глазки» - говорить все правильно, а делать неправильно. После этого начинается как бы обычный вариант игры, когда первые несколько команд соответствуют тому, что делает ведущий. В какой-то момент ведущий делает «ошибку», например, говорит, «берег!», а прыгает в речку. Ребенок должен «отключить» свои глаза, а следовать только тому, что приходит через уши.

Для *импульсивных* детей это очень трудно. В этом случае также положение спасает речь ребенка. Он должен повторять инструкцию ведущего и только потом прыгать. Точно так же ведущий может «обманывать ушки» - делать все правильно, а говорить не правильно. Это тоже сложная задача, так как здесь ребенку нужно идти вопреки тому, что говорит взрослый и четко придерживаться изначальной инструкции (повторять действия, а не команды).

- **«Камушки-заборчики-солнышки»**

Упражнение имеет много общего с упражнением «речка-берег», но является более сложным из-за большего числа движений. В связи с этим, его лучше использовать для работы с детьми школьного возраста.

Вариант 1 (с формированием и ломкой стереотипа). Взрослый садится или встает напротив ребенка и поднимает ладони концами пальцев вверх, ладонями от себя, перед собой на уровень груди. В игре участвует 3 вида чередующихся движений: камушки (кисти сжаты в кулаки), заборчики (кисти выпрямлены, пальцы вместе), солнышки (кисти выпрямлены, пальцы в разные стороны). Инструкция: «сейчас я буду показывать тебе движения и называть их, а ты повторяй». После этого взрослый начинает выполнять движения в спокойном темпе, в четкой последовательности (камушки-заборчики-солнышки) и называть их. Ребенок должен делать то же самое. Через несколько повторов серии у ребенка сформируется стереотип чередования. В этот момент взрослый должен неожиданно изменить последовательность движений (например, «камушки-заборчики-камушки»). Если ребенок сбивается, думая, что следующим движением будут «солнышки», упражнение начинается с начала. Если ошибка повторяется — ребенка просят перед тем как делать движение, называть его вслух. Таким образом, речевая команда используется в качестве посредника между образцом и выполнением.

Вариант 2 (требует избирательного реагирования на слуховую или зрительную составляющую команды). В данной серии взрослый сообщает ребенку, что будет обманывать его ушки (глазки), показывать (называть) движения правильно, а называть (показывать) не правильно. Затем он начинает упражнение также, как и в предыдущем варианте, только в какой-то момент он, показывает одно движение, а называет другое, например, показывает кулаки, а говорит при этом «солнышки». В зависимости от того, что «обманывают», ребенок должен либо повторить движение, которое показал взрослый (в случае, когда «обманывают ушки»), или выполнить речевую команду (в случае, когда «обманывают глазки»). Если ребенок не справляется с заданием и путается, его просят перед выполнением движения проговорить вслух то, что он должен сделать.

Для стимуляции *самостоятельной произвольной активности* ребенка важно чаще задавать ребенку вопросы, касающиеся различных аспектов его жизнедеятельности, предлагать задания, где требуется активный самостоятельный поиск сходств, различий, выделение значимых признаков объекта («Что есть общего и различного между лошадью и коровой, между столом и стулом?»). Все виды помощи важно, по возможности, предлагать в виде наводящих вопросов, а не в виде прямых указаний.

О развитии *концентрации, поддержания и распределения внимания* можно прочитать: Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. «Школа внимания».