

корекційна і розвивальна робота

Гіперактивні діти, наче вічний двигун: вони весь час бігають, стрибають та галасують. Утім, навіть такий нестримний потік енергії можна спрямувати у правильне русло. Для цього скористайтеся комплексом ігор та вправ, що враховує особливості дітей з руховою розгальмованістю або розладом дефіциту уваги та гіперактивності



Інна Мельник,
доцент кафедри психології
педагогічного інституту
Київського університету
імені Бориса Грінченка, канд.
психол. наук



Вікторія Щербата,
доцент психолого-
педагогічного факультету
Національного університету
«Чернігівський колегіум»
імені Тараса Шевченка, канд.
психол. наук

Психолого-педагогічний супровід дітей з руховою розгальмованістю та РДУГ

Психолого-педагогічна корекція — один із найбільш трудомістких і водночас щадних методів роботи з дітьми з підвищеною руховою розгальмованістю й розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ). Скоригувати поведінку рухливої, збудженої чи розгальмованої дитини можна завдяки ефективній фаховій допомозі психолога чи педагога. Утім, аби допомогти дитині із РДУГ, слід застосовувати медикаментозну терапію й поєднувати її з психолого-педагогічною корекцією.



Усунути гіперактивність, імпульсивність та неуважність за кілька місяців чи років — неможливо. Ознаки гіперактивності зникають у міру дорослішання дитини, а імпульсивність та дефіцит уваги можуть супроводжувати її і в дорослому житті.

До основних напрямів роботи із дітьми з руховою розгальмованістю та/або РДУГ належать:

- *взаємодія з близькими дорослими* — батьками чи опікунами дитини, вихователями. Зокрема, ефективні індивідуальні консультації для дорослих. Їх мета — ознайомити батьків та вихователів із психологічними особливостями такої дитини, правильно розставити акценти у її вихованні;
- *психологічна корекція дефіцитарних функцій*, зокрема нейропсихологічна.

Найефективніша корекція РДУГ можлива, якщо її розпочинати не пізніше п'яти-шістирічного віку дитини. Аби корекційні заняття були дієвими, практичний психолог має дотримуватися певних правил*.

* Про правила роботи читайте у статті «Діти з руховою розгальмованістю або РДУГ: правила організації та проведення занять» у цьому числі журналу. — Прим. ред.

Використовуємо можливості ігрової терапії

Ігрова терапія — найефективніша для психолого-педагогічної корекції дітей з руховою розгальмованістю або РДУГ. Ігрова терапія — неоціненний засіб для того, аби прискорити біологічне дозрівання мозку та якісно розвивати усі психічні функції дитини.



Американський психіатр і засновник Національного інституту гри Стюарт Браун (*Stuart Brown*) стверджує, що на складність будови мозку найбільше впливає час, протягом якого дитина гралася. Гра — природний двигун розвитку. Коли нейрони починають діяти разом, вони формують сильніші провідні шляхи, оскільки мозок працює за принципом «не використовувати — значить втратити».

Коли дитина грає, моторні, перцептивні, когнітивні, соціальні та емоційні **зони її мозку інтегруються** та взаємодіють одна з одною, утворюють складні нейронні шляхи. На їх основі в подальшому формуються вміння розв'язувати проблеми. Ці вміння необхідні у школі та дорослому житті.

Коли маленька дитина грається, вона діє методом спроб і помилок та формує нові зв'язки між об'єктами. Саме за допомогою гри дитина розвиває навички критичного мислення, комунікації, мовлення, самовираження та пізнання. З дефіцитом гри пов'язують проблеми когнітивного, емоційного, мовленнєвого і фізичного розвитку, зокрема проблеми з саморегуляцією та контролем поведінки.

Для неспокійної розгальмованої дитини, так само як і для дитини з РДУГ, гра — єдина реальна можливість активно **зануритися в ігрову ситуацію**, зосередитися на ній хоча б ненадовго. Гра для такої дитини — своєрідний аналог медитації у дорослих. Утім, зануритися у ігрову ситуацію надто рухлива дитина може лише тоді, коли:

- гра забезпечує оптимальний рівень її рухової активності;
- перехід до спокійного ритму відбувається —
 - поступово і ненав'язливо;
 - як закономірний і необхідний елемент ігрового сюжету.

Аби досягнути терапевтичного ефекту, важливо витримувати таку ритмічність, за якої напружені та енергійні дії змінюють моменти затишшя й розслаблення.

Добираємо ігри за напрямками

Найхарактерніші симптоми РДУГ — гіперактивність, імпульсивність та неухважність. Крім того, дитина із РДУГ має проблеми з самоконтролем та підвищений м'язовий тонус, їй складно планувати власну діяльність. Фахівець, який працює з такою дитиною, має враховувати це під час корекційних занять та добирати ігри, за допомогою яких можна:

- знизити імпульсивність та підвищену активність;
- розвинути властивості уваги;
- сформувати емоційну компетентність;

- закріпити уміння спілкуватися, адекватно реагувати на проблемні ситуації та розв'язувати їх.

Для дитини з руховою розгальмованістю доцільно підбирати рухливі ігри за правилами (див. Додаток). Такі ігри дають дитині змогу не лише розвивати довільну увагу, а й дисциплінувати себе, навчатися підпорядковувати свою діяльність певній меті, контролювати власний емоційний стан, терпіти та очікувати. Якщо насильно стримувати прагнення дитини до руху, це може призвести до бурхливих істерик та руйнувань.

Основне завдання фахівця, який працює з гіперактивною дитиною, — знайти можливість позитивно використовувати її рухову енергію та активність. Зробити це якомога ефективніше дають змогу колективні сюжетні ритмічні ігри, які слід супроводжувати віршованим текстом і спокійним співом.



Додаток

Комплекс ігор та вправ для корекційної роботи з дітьми із руховою розгальмованістю або РДУГ

Ігри і вправи, спрямовані знизити імпульсивність та підвищену активність

«Хвилинка пустощів»

Мета: спонукати психологічно розвантажуватися та контролювати власну активність.

Хід: практичний психолог пропонує дитині або групі дітей трішки попустувати. За сигналом фахівця, приміром ударом у бубон чи оплесками, діти можуть робити усе, що їм заманеться — стрибати, бігати, кричати. Після повторного сигналу, діти мають припинити попустувати. Протягом гри діти мають змінити власну активність кілька разів.

«Розмова із долонями»

Мета: розвивати вміння контролювати власні дії.

Хід: практичний психолог пропонує дитині обвести на аркуші паперу контури долонь. Потім фахівець пропонує оживити долоні — намалювати їм очі та рот, розфарбувати пальчики. Відтак практичний психолог має розпочати розмову з долонями: «Хто ви, як вас звати?», «Що ви любите робити?», «Що не любите?», «Які ви?». Якщо дитина не долучається до розмови, психологу слід проговорити діалог. Під час нього фахівець має наголосити, що долоні хороші, вони багато чого вміють робити (психологу слід перерахувати, що саме), але іноді не слухаються свого господаря. Наприкінці гри потрібно укласти угоду між долонями та їхнім господарем. Долоні мають пообіцяти, що відсьогодні та протягом трьох днів вони намагатимуться робити лише

добрі справи: майструвати, вітатися, гратися і нікого не ображати. Якщо дитина погодиться на такі умови, то за три дні практичний психолог має знову пограти з нею у цю гру: фахівець має похвалити слухняні долоні та їхнього господаря й укласти угоду на триваліший термін.

«Говори!»

Мета: розвивати вміння контролювати імпульсивні дії.

Хід: практичний психолог ставить дитині прості та складні запитання, а вона відповідає на них лише тоді, коли фахівець віддає команду «Говори!»

Орієнтовні варіанти запитань:

- Яка зараз пора року?
- Якого кольору стеля у групі?
- Який сьогодні день тижня?
- Скільки буде два плюс три?



Гру можна проводити як індивідуально, так і з групою дітей.

«Сова»

Мета: розвивати довільність поведінки.

Хід: практичний психолог пропонує дитині зіграти роль сови. За вказівкою фахівця «День!» «сова» має сісти у «гніздо» та «заснути» — сісти на стілець і заплющити очі, а за вказівкою «Ніч!» — розплющити очі та почати рухатися. Коли практичний психолог



ще раз скаже «День!» — «сова» має знову сісти на стілець і «спати». Протягом гри практичному психологу слід змінювати вказівки кілька разів.

«Крик, шепіт та мовчання»

Мета: розвивати спостережливість, волюву регуляцію, вміння діяти за правилами.

Хід: психолог заздалегідь вирізає з цупкого картону три долоні — червоного, жовтого та синього кольору. Долоні — це сигнали. Коли психолог піднімає долоню того чи того кольору, діти мають поводитися у певний спосіб —

— червона долоня, або сигнал «крик» — бігати, кричати та галасувати;

— жовта долоня, або сигнал «шепіт» — тихо пересуватися і шепотіти;

— синя долоня, або сигнал «мовчання» — замертти на місці або лягти на підлогу і не ворушитися.

Гру завжди слід завершувати сигналом «мовчання».

Ігри, спрямовані розвивати властивості уваги

«Повтори рухи»

Мета: розвивати стійкість уваги, вміння розподіляти її.

Хід: практичний психолог відтворює певний рух, а дитина повторює його та додає свій. Відтак психолог повторює попередні рухи і знову додає новий. Психолог та дитина повторюють набір рухів доти, доки хтось із них не зіб'ється. Гру слід повторити кілька разів.



Гру можна проводити і з групою дітей: у такому разі доцільно копіювати і додавати нові рухи по колу.

«Побудуй малюнок із фігур»

Мета: розвивати зосередженість та концентрацію уваги.

Хід: практичний психолог дає дитині набір геометричних фігур та чистий аркуш паперу. Відтак фахівець пропонує дитині переміщувати фігури на аркуші за його вказівками. Наприкінці гри дитина має скласти на аркуші таку комбінацію фігур, яку психолог продумав заздалегідь.

«Знайди відмінність»

Мета: розвивати вміння зосереджуватися на деталях.

Хід: дитина малює будь-яку нескладну картинку — котика, будиночок тощо, передає її психологу та відвертається. Психолог домальовує кілька дета-

лей і повертає малюнок дитині. Дитина має помітити, що на малюнку змінилося. Потім психолог і дитина можуть помінятися ролями.



Гру можна проводити і з групою дітей. У такому разі кожна дитина по черзі малює щось на дошці і повертається до неї спиною. Відтак психолог домальовує кілька деталей, дитина розвертається та намагається відгадати, які зміни відбулися.

Ігри, спрямовані сформувати емоційну компетентність

Ці ігри дають змогу навчати дитину усвідомлювати її власні емоції, емоції інших людей та їхні причини, висловлювати гнів у прийнятний та безпечний для оточення спосіб. Цей блок також охоплює:

— психогімнастику — ігри на розвиток м'язової саморегуляції, зниження м'язової напруги та релаксацію;

- дихальні вправи;
- кольоротерапію;
- ароматерапію;
- масаж, зокрема шийно-комірцевої зони;
- контрастний душ.

«Злі-добрі коти»

Мета: знімати загальну агресивність.

Хід: практичний психолог пропонує дитині зайти всередину хулахупа, що лежить на підлозі, і за сигналом фахівця перетворитися на злу кішку, яка шипить і дряпається. Утім, учасник не може виходити за межі «чарівного кола». За повторним сигналом фахівця учасник має перетворитися на добру кішку, яка мурчить і лащиться.

«Легідні лапки»

Мета: знімати м'язове напруження, знижувати агресивність, розвивати чуттєве сприйняття, гармонізувати взаємини між дитиною і психологом.

Хід: психолог розкладає на стіл шість-сім дрібних предметів різної фактури — шматочок хутра, пензлик, скляний флакон, намисто, вату тощо. Відтак фахівець пропонує дитині заплющити очі та відгадати, який «звір» торкатиметься її руки. У цей час психолог погладжуватиме руку дитини та ніжно торкатиметься її тим чи тим предметом.



Психолог може провести й інший варіант гри: у такому разі «звір» торкатиметься щоки, коліна, долоні дитини. Коли дитина відгадає усі предмети, психолог може помінятися з нею місцями.