

ГБОУ школа № 5 Центрального района Санкт-Петербурга

**КОРРЕКЦИОННЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С СИНДРОМОМ
ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И
ГИПЕРАКТИВНОСТИ**

Автор-составитель: Т. А. Колосова,
педагог-психолог,
методист ГБОУ школы № 5 Центрального района
Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2019

В настоящем сборнике методических разработок представлены упражнения, направленные на решение, прежде всего, задач психологической (психолого-педагогической) коррекции негативных поведенческих проявлений у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности:

- снятие эмоционального напряжения;
- развитие навыков самоконтроля и самоуправления;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие навыка самоконтроля и самоуправления;
- содействие осознанию своих чувств, в том числе и негативных, формирование навыка их уместного выражения;
- содействие понижению уровню словесной и физической агрессии
- согласование Я-действий с действиями других.
- формирования навыка управления собой и конструктивного взаимодействия с группой и другие.

Ряд упражнений преследуют также цели коррекции и развития свойств внимания и эмоционально-волевой сферы.

Упражнения сформированы в три комплекса различной направленности:

- 1) коррекционная работа с гневом;
- 2) формирование умения управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) формирование навыков конструктивного поведения (в доработке).

Упражнения могут быть использованы как в комплексах, так и ситуативно в зависимости от актуальных психологических особенностей подростков, уровня сформированности у них личностных, регулятивных и коммуникативных компетенций. Апробированы нами не только в работе с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, но и с детьми с

задержкой психического развития, расстройствами аутистического спектра, умственной отсталостью лёгкой и умеренной степени.

В практике работы психолога данные комплексы могут быть объединены в единую программу коррекции негативных форм поведения и формирования навыков конструктивного поведения.

Доступны к использованию не только педагогом-психологом, но и учителем-дефектологом, учителем, учителем-логопедом, учителем группы продлённого дня, воспитателем, социальным педагогом.

Многие упражнения рассчитаны на применение педагогом во взаимодействии с группой обучающихся в условиях урочной, внеурочной и внеклассной деятельности.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

«РАБОТА С ГНЕВОМ»

Цель использования комплекса: сформировать умение распознавать собственные негативные эмоции и контролировать их.

Упражнение «Когда я злюсь»

Цель: помочь ребенку увидеть свое поведение в состоянии гнева со стороны.

Оборудование: не требуется

Ход: психолог просит ребенка перечислить все ситуации, когда он злится.

Почему он злится?

Что его злит?

Как он себя ведет, когда он злится?

Как ведут себя другие (мама, папа, учитель, друзья), когда он злится (ведет себя соответствующим образом).

Ожидаемый результат: в ходе упражнения психолог помогает ребенку осознать, какие ситуации вызывают у него приступы злости или гнева. Обращает внимание ребенка на чувства других людей, когда он ведет себя агрессивно, а также на последствия агрессивного поведения.

«Листок гнева»

Цель: способ разрядиться и выплеснуть агрессию социально приемлемым способом.

Оборудование: листы гнева (см. приложение)

Ход: листы гнева развешиваются в классе, психолог объясняет детям, что в ситуации злости, они могут сорвать лист гнева, смять его и выбросить в корзину для мусора.

Ожидаемый результат: ребенок научается выражать свою агрессию допустимым (разрешенным) способом. Количество поломанных вещей сокращается, со временем – количество бумаги в мусорной корзине тоже сократиться!

«Ругательный угол»

Цель: снятие напряжения, формирование саморегуляции агрессии

Оборудование: плакат со знаком «Кирпич» вешается в углу класса.

Ход: психолог сообщает детям, что они могут ругаться (вербально) только в этом углу класса. Все остальное пространство класса объявляется свободным от ругательств и некрасивых слов. Теперь в ситуации конфликта (ребенок хочет оскорбить или даже ударить своего обидчика), ругаться он может только в специальном «ругательно» углу.

Ожидаемые результаты: происходит формирование навыков самоконтроля агрессивного (в данном случае – вербального) поведения.

Упражнение «Бумажный бум»

Цель:

Оборудование: бумажные (из газеты) мячики.

Ход: Группа делится на две команды и на противоположных частях комнаты начинают атаковать друг друга бумажными мячиками. Задача каждой из команд все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды. На чьей территории не будет мячиков, тот и выиграл.

Ожидаемые результаты: игра способствует снятию эмоционального напряжения, выплескиванию агрессии, умению работать в команде. Задача психолога: следить за выполнением правил (большой соблазн перекидывать мячики после финального свистка) и регулировать агрессивные вспышки участников команды (кто-нибудь обязательно будет целиться в «противника»)

Упражнение «Перевертыши» (проводится с подростками)

Цель: формирование навыков контроля гнева, знакомство с приемлемым способом вербального выражения гнева.

Оборудование: бумага и карандаши

Ход: психолог предлагает «обзывать» друг друга словами – перевертышами. Например, «А ты – куап!». Играющие должны перевернуть слово и догадаться, как «обозвали» их товарища. На первых порах можно пользоваться записью слова, но только «обзывающему». Все остальные должны перевернуть слово в уме.

Ожидаемый результат: демонстрация приемлемого способа обзывания. Во время «переворачивания» слова происходит эмоциональная разрядка, повышается настроение. Задача психолога не допустить переворачивания ненормативной лексики.

Упражнение «Обзывалки»

Цель: формирование навыков контроля гнева, знакомство с приемлемым способом вербального выражения гнева.

Оборудование: не требуется

Ход: Участники по кругу «обзывают» своего соседа (не обидными словами). Могут быть названия овощей, фруктов, грибов, цветов. В заключительном круге обязательно говорить своему соседу что-нибудь приятное.

Ожидаемые результаты: демонстрация приемлемого способа выражения, снятие эмоционального напряжения. Запрещается использовать названия животных, птиц, бытовых предметов.

Игра «Толкалки»

Цель: формирование навыка канализирования агрессии через игру и позитивные движения. Дети могут научиться соизмерять свои силы в игре.

Оборудование: не требуется

Ход: дети разбиваются на пары и встают на расстоянии вытянутой руки, поднимают руки и опираются ладонями о ладони напарника. По сигналу психолога дети начинают толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если партнеру удастся сдвинуть с места, надо попытаться вернуться на исходную позицию.

Ожидаемые результаты: игра динамичная и обычно проходит очень весело. Необходимо обращать внимание, чтобы дети не толкались агрессивно и не причинили друг другу вред. При ярко выраженных агрессивных действиях игру необходимо прекратить.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

«УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ»

Цель использования комплекса: формирование умения управлять собственным эмоциональным состоянием.

Упражнение «Светофор и машины»

Цель: развитие слухового внимания и наблюдательности.

Оборудование: не требуется

Ход: психолог просит детей рассказать о светофоре, как он работает, правила перехода улицы. Затем психолог говорит детям, что сейчас они будут не пешеходами, а машинами. На красный сигнал машины стоят, на желтый – заводят мотор, на зеленый – едут. Психолог произносит цвета, в зависимости от названного цвета, дети «едут», «стоят» или «заводят мотор».

Упражнение «Летает – не летает»

Цель: развитие свойства переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Оборудование: не требуется

Ход: Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки произвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

Упражнение «Съедобное – несъедобное»

Цель: развитие свойства переключения внимания.

Оборудование: мяч

Ход: психолог по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.

Упражнение «Самый внимательный»

Оборудование: не требуется

Цель: развитие зрительного внимания, памяти.

Ход: участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди.

Упражнение «Дотронься до...»

Цель: развитие слухового внимания, навыков саморегуляции

Оборудование: не требуется

Ход: дети сидят на стульях в ряд. Психолог произносит команду «Дотроньтесь до красного цвета!», «Дотроньтесь до куклы!». Дети должны найти предмет красного цвета и дотронуться до него. Игра повторяется несколько раз, психолог называет разные цвета и предметы.

При проведении этой игры внимание уделяется также и межличностному общению детей. Называемый предмет может быть в единственном количестве, и очень важно проследить, чтобы дети (особенно агрессивные) вели себя уважительно по отношению к другим участникам игры.

Упражнение «Букет»

Цель: развитие внимания, общей моторики, навыков саморегуляции, коммуникативных навыков

Оборудование: не требуется

Ход: дети сидят в круге на стульях, психолог «рассчитывает» детей названиями цветов, например, роза, одуванчик, василек. По команде психолога меняются местами те, чей цветок он назвал; по команде «букет» меняются местами все участники. Психолог стремится занять место одного из играющих, который становится ведущим.

Как и в предыдущей игре, необходимо обращать внимание на поведение агрессивного ребенка в группе.

Упражнение «Правило СТОП!»

Цель: формирования навыка саморегуляции агрессивного поведения (больше подходит для работы с мальчиками)

Оборудование: картонная карточка со знаком «Кирпич»

Ход: психолог уточняет, знает ли ребенок, что означает данный дорожный знак. Предлагает ребенку поиграть в водителя (ребенок изображает, что он едет на машине. Когда психолог показывает карточку со знаком, водитель тормозит). В конце занятия психолог предлагает носить

карточку со знаком всегда в кармане и доставать ее, когда ребенок почувствует, что он злится.

Ожидаемый результат: игровая технология позволяет «заякорить» управление гневом. Используя знак, ребенок включается в игру и научается «тормозить» агрессивное поведение.

Упражнение «Мои достижения»

Цель: формирования навыка самоанализа поведения и рефлексии.

Оборудование: картонный цветок с 7 разноцветными лепестками. На каждом лепестке – день недели.

Ход: психолог предлагает ребенку в конце дня в течение недели записывать на лепестки цветка его достижения. Достижения могут относиться как к работе с агрессией, так и другие достижения (в учебе, в помощи и т.д.).

Примечание: при работе с детьми младшего школьного возраста данное упражнение целесообразно выполнять при содействии учителя и родителей, так ребенку сложно вспомнить и проанализировать все события за день.

Ожидаемый результат: в конце недели психолог совместно с ребенком оценивают динамику достижений. Например, запись «Не подрался с Петей» является очень важным достижением в развитии саморегуляции.