

# ***Тренинговая работа с детьми с признаками синдрома гиперактивности***

**Оригинальная программа психокоррекционной работы с детьми и подростками с СГА и отклоняющимся поведением разработана доктором медицинских наук, профессором, заведующим кафедрой детской и подростковой психиатрии и психотерапии и медицинской психологии Российской медицинской академии последипломного образования (РМАПО) Юрием Степановичем**

Шевченко.

*Модификация заключается:*

— в подробном описании  
технологии тренинга,

— в составлении плана

проведения занятий,

— в разработке игр.

*Основной метод:* игротерапия.

*Базисные психологические концепции:* бихевиоральная терапия, когнитивная терапия.

*Количество участников:* наиболее эффективен тренинг при наличии 4–10 участников и двух ведущих психологов.

*Возраст:* 4–12 лет.

Стимульный материал подобран таким образом, что, варьируя уровнем сложности, тренинг можно адаптировать под достаточно широкий возрастной диапазон. Но

наиболее актуален и эффективен тренинг будет для детей 5–8 лет. Причина этого обусловлена психофизиологическими особенностями созревания соответствующих структур и отделов мозга.

*Количество встреч:* зависит от достигнутых результатов, но не менее

5–6, так как даже в профилактическом режиме меньше чем за 5 встреч отработать все игровые блоки практически невозможно.

*Длительность каждого занятия:* от 30 до 60 минут в зависимости от конкретных условий,

особенностей и возраста участников тренинговой группы.

***Основной принцип работы***

Выделение узконаправленной

«мишени» и работа с ней. Принцип выделения мишеней подробно описан доктором медицинских наук, профессором Юрием Степановичем Шевченко.

Основной ошибкой при работе с детьми с



признаками СГА  
является то, что мы  
пытаемся требовать от  
них соблюдения всех  
условий, составляющих  
наш «образ послушного  
ребенка». Не стоит  
забывать, что ребенок с  
признаками СГА как раз  
и отличается тем, что он  
не способен выполнить  
все условия по

объективным  
психофизиологическим  
причинам.

Следовательно,  
основным в работе с  
такими детьми должен  
стать принцип  
системной и поэтапной  
отработки желаемых  
поведенческих реакций  
и стереотипов.

Как наиболее просто  
соответствовать этому  
принципу?

В первую очередь стоит  
вспомнить про большую  
триаду СГА  
(характеристики  
внимания,  
импульсивность,  
двигательная

расторженностью).  
Каждая из трех  
составляющих  
симптомокомплекса и  
будет являться  
«мишенью».

Теперь наша задача —  
выделить и подобрать  
игры, которые были бы  
направлены на одну из

«мишеней». Понятно, что, например, процесс внимания — это сквозной процесс, проходящий лейтмотивом через любую целенаправленную деятельность. Тогда задачу можно поставить «методом от противного»: блок игр

на внимание должен  
быть составлен таким  
образом, чтобы  
предъявлялись  
максимально лояльные  
требования к  
импульсивности и  
двигательной  
расторможённости.

## ***Структура тренинга***

Таким образом, в соответствии с принципом «мишени» структура тренинга включает в себя 4 блока:

— Блок игр на внимание.

— Блок игр на развитие усидчивости и приобретения контроля моторной активности.

— Блок игр на приобретение контроля за импульсивностью.



— Блоки игр смешанной направленности, включающие в себя комбинации целей предыдущих блоков.

Блоки с первого по третий должны отрабатываться до тех пор, пока не будет достигнут более или

менее устойчивый  
результат. Лишь после  
этого появляется базис  
для эффективного  
перехода к смешанному  
блоку.

Причем важным  
условием является то,  
чтобы игры на развитие  
внимания составляли

именно первый блок. \_

## Развитие

внимания будет служить базисом к дальнейшей работе. Без отработки внимания вся дальнейшая работа теряет свою эффективность.

## Структура тренинга

может строиться по двум алгоритмам — в зависимости от особенностей группы и целевых установок.

— Каждый из блоков можно отрабатывать изолированно, до достижения ожидаемого результата.

— В каждый  
тренинговый день  
можно включать  
упражнения из первых  
трех блоков,  
параллельно  
отрабатывая все три  
мишени.

Далее осуществить  
переход на игры

четвертого блока.

Эффективность  
тренинга будет гораздо  
выше, если тренингом  
будут руководить два  
психолога.

***Акценты в работе***

- Всегда доводить дело до полного и четкого исполнения ребенком инструкций вне зависимости от того, индивидуальное оно или выполняется в рамках групповой игры.
  
- Четко следить за уровнем сложности:

выбранный уровень  
должен быть доступен *к*  
*каждому*  
члену группы.

- Каждую игру  
завершать  
резюмированием  
действий каждого  
ребенка (по  
возможности), а начиная



со старшего  
дошкольного возраста и  
активным обсуждением:  
что получилось, какие  
ошибки, почему.

- В игре, где это  
возможно,  
последовательно  
увеличивать уровень  
сложности и методично

**добиваться  
максимально точного  
выполнения условий  
каждым ребенком.**

## **Программа тренинга**

**(Представленная часть  
программы является**

примером, который  
корректируется и  
расширяется в  
зависимости от  
индивидуальных  
характеристик  
тренинговой группы.)

*Алгоритм:* отработка  
изолированно каждого  
блока.

*Возрастной контингент:*  
5–7 лет.

*Количество детей:* 8  
человек.

*Длительность курса:*

5 дней. (Здесь  
представлен план  
работы по первым  
трем дням.)

*Длительность  
каждого занятия:  
40–50 минут.*

Время занятия  
можно доводить до  
1 часа в связи с  
тем, что в условиях  
тренинга (в отличие  
от урока),  
во-первых, ребенок  
не испытывает  
умственного  
перенапряжения,

во-вторых,  
отсутствует фактор  
монотонии,  
в-третьих, игра  
является ведущей  
деятельностью и  
позволяет  
увеличить время  
занятий без  
увеличения

**ПСИХИЧЕСКИХ  
нагрузок.**

**1-й ДЕНЬ**

*Цель:* отработка  
характеристик  
внимания —  
концентрации,  
устойчивости,



объема,  
распределения.

**Ритуал начала  
занятий**

Все дети встают в круг, вытягивают ладошки к центру так, чтобы они легли друг на друга, и ритмично произносят: «Раз, два, три, игру начни!»»

**Ритуал можно  
изменять в  
зависимости от  
предпочтений  
психолога и  
условий работы.  
(1–2 минуты.)**

# Игра «Ритмический рисунок»

- Психолог отбивает ладонями

ритмический  
рисунок — дети  
повторяют.

- Дети в качестве ведущих меняются и отбивают

ритмический  
рисунок —  
остальные  
повторяют.

- Дети по кругу *по очереди*

отбивают один  
ритмический  
рисунок.  
(5–10 минут.)

**ВАЖНО: после ка  
ждой**

# Игры — ОБСУЖДЕНИЕ В КРУГУ.

## Игра «Задний ХОД»»



- В зале по кривой траектории устанавливается два ряда стульев. Дети встают друг за другом спиной вперед. По очереди каждый из участников,

пятась спиной,  
должен пройти по  
«трассе» между  
стульями как  
можно быстрее,  
не задев ни  
одного стула. При  
касании стула  
игрок

возвращается на  
старт.

- Игра становится интереснее и эффективней, если есть

**ВОЗМОЖНОСТЬ  
разделить детей  
на две команды и  
устроить  
параллельные  
соревнования.**

**Игра  
заканчивается,  
когда все игроки  
команды успешно  
пройдут свою  
«трассу», сколько  
бы это времени ни  
заняло.**

- Игра одной командой: в зачет идет время прохождения каждого по трассе (при наличии секундомера). (10 – 15 минут.)

Любые игры из  
серии  
**«Съедобное —  
несъедобное»**,  
**«Что  
изменилось?»**,  
**«Повтори»**  
и т.п.

**(5–10 минут.)**

**Игра «Держи мяч!»»**

**Дети садятся в**



круг на пол.  
Ведущий  
вбрасывает в круг  
2–6 мячей. Задача  
:  
катать мячи в  
хаотичном  
порядке от  
участника к

участнику так,  
чтобы мячи не  
останавливались  
и не вылетали за  
круг.

Усложнение игры

осуществляется  
путем увеличения  
количества мячей  
или за счет  
увеличения  
диаметра круга, а  
следовательно, и  
расстояния между  
участниками.

(5–10 минут.)

# **Ритуал окончания занятия**

Все дети встают в  
круг, вытягивают  
ладошки к центру  
так, чтобы они  
легли друг на  
друга, и ритмично  
произносят: «Раз,  
два, три, мы  
сегодня»

**МОЛОДЦЫ!»» (1–2  
минуты.)**

**2-й ДЕНЬ**

*Цель:* отработка

**КОНТРОЛЯ,  
преодоление  
двигательной  
расторможенност  
И.**

**Ритуал начала**

**занятий.**

**(1–2 минуты.)**

**Игра «Запасной**



**игрок»»**

**Может быть  
использована  
любая игра на  
выбывание. В тот  
момент, когда**

должен выбыть  
игрок, делается  
замена.

Может быть  
использована  
модификация

игры «Держи мяч!»» (блок на внимание).

- Мяч катают трое детей из четырех. При

этом треугольник  
достаточно  
большой, и один  
из детей теряет  
мяч. Тогда  
происходит  
замена.

- В другом варианте замена делается через определенные промежутки времени с условием, что мяч не должен останавливаться.

**В качестве  
соревновательного  
о момента можно  
подсчитывать  
количество  
потерь или замен  
в каждой  
команде.**

*Необходимое  
условие для  
отработки  
преодоления  
двигательной  
расторможенност  
и:*

«запасной  
игрок» должен  
сидеть на  
скамейке  
запасных  
спокойно,  
совершая как  
можно меньше  
движений, иначе



**ОН МОЖЕТ  
ПРОПУСТИТЬ ХОД  
(10 минут.)**

**Игра «Проведи  
через болото»**

На полу хаотично  
раскладываются  
листочки или  
другие метки,  
символизирующи  
е кочки, на  
расстоянии  
среднего шага  
ребенка. Задача:

пройти по кочкам  
до конца  
дистанции.  
Условие: их  
площадь должна  
позволить  
ребенку встать  
двумя ногами.

# *Уровни сложности:*

- Ребенок сам идет по кочкам: небрежный шаг, непопадание на

кочку — возврат  
на старт.

- Выбирается ведущий, который диктует проходящему,

КОГДА, КУДА И  
КАКОЙ ШАГ НАДО  
СДЕЛАТЬ.

ТРУДНОСТЬ В ТОМ,  
ЧТО РЕБЕНОК  
ВИДИТ ПЕРЕД  
СОБОЙ ПУТЬ, НО  
ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ  
ТОЛЬКО ТО, ЧТО

ГОВОРИТ ВЕДУЩИЙ.  
Невыполнение  
инструкции —  
возврат на  
предыдущую  
кочку.

- Ребенок идет по инструкции ведущего, причем у него завязаны глаза и он полагается только на слух. (Этот вариант также хорошо



проводить на  
поздних этапах  
тренинга в  
смешанном  
четвертом  
блоке.)

Эта игра  
становится более  
интересной при  
делении детей  
на две команды.  
(10–15 минут.)

# Игра «Зеркало»

Дети  
разбиваются на  
пары и встают  
друг напротив  
друга. Один

ребенок  
показывает  
несложные  
движения, а  
другой  
(«зеркало»)  
пытается плавно  
и как можно  
точнее

**«ОТЗЕРКАЛИТЬ»  
ДВИЖЕНИЯ  
«НАПАРНИКА» . (5  
МИНУТ.)**

**Любые игры по  
принципу игры**

# **«Море волнуется».**

**Любые игры на  
замирание или  
поддержку  
темпоритма. (5**

МИНУТ.)

# Игра «Скульптура»

- Дети садятся в круг и закрывают глаза. Один ребенок встает вместе с психологом в центр круга. Психолог подходит к



одному из детей,  
сидящих в кругу,  
и «строит»  
какую-нибудь  
позу  
(«скульптуру»)  
на ребенке.  
После чего  
ведущий ребенок

в кругу из  
каждого по  
очереди  
«строит»  
скульптуру,  
максимально  
похожую на  
первую. Таким  
образом, в итоге

**все дети должны  
оказаться в  
одной позе. Все  
это время дети  
не должны  
менять позу.  
После того как  
«скульптор»  
закончил свою**

работу, все дети  
открывают глаза  
и смотрят друг  
на друга. Лишь  
после этого дети  
могут  
расслабиться.

- Каждый ребенок открывает глаза сразу после того, как его «скульптура» закончена, но при этом не меняет позу и не

разговаривает.

- «Скульптор»

также с

закрытыми

глазами.

Психолог

помогает  
ведущему  
подойти к  
очередному  
участнику и  
сориентировать  
его в точности  
«построения  
позы». (10

МИНУТ.)

# **Ритуал окончания занятия.**



(1–2 минуты.)

**3-й ДЕНЬ**

*Цель:*

**преодоление  
импульсивности.**

**Ритуал начала  
занятий.**

(1–2 минуты.)

# Игра «Невербальная подсказка»

- Дети садятся в круг. Психолог шепчет первому человеку слово (существительно е, название одушевленного или

неодушевленног  
о предмета или  
словосочетание,  
характеризующе  
е понятное  
действие).

Задача ребенка  
— объяснить

соседу по кругу  
неречевыми  
средствами  
(пантомимикой),  
что шепнул  
психолог. Таким  
образом,  
каждое звено

**СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ  
УЧАСТНИКОВ: ТОТ,  
КТО ШЕПЧЕТ, ТОТ,  
КТО ПОКАЗЫВАЕТ,  
ТОТ, КТО  
ОТГАДЫВАЕТ.**

Далее алгоритм  
может быть  
различным:

- При  
количестве



участников, не  
кратном трем,  
следующее  
понятие может  
шептаться тот, кто  
отгадывал. В  
игре следует  
пройти

несколько  
кругов, пока  
каждый не  
побывает в трех  
ролях.

- Второе понятие шепчет тот, кто показывал пантомимическую подсказку. Таким образом, каждый

побывает в трех  
ролях в течение  
одного круга  
игры.

- На начальных

этапах или при  
затруднениях и  
больших паузах  
в игре каждое  
понятие ребенку  
может задавать  
сам психолог.

Необходимое  
условие:  
следить за тем,  
чтобы не было  
импульсивных  
вербальных  
подсказок от  
детей. (10

минут.)

**Любые игры по  
нахождению  
ответов  
на несложные**

вопросы:  
(загадки,  
«Съедобное —  
несъедобное»,  
«Продолжи  
предложение»).



Подобные игры  
могут  
использоваться  
в первом блоке,  
но при  
соблюдении  
некоторых  
нюансов они

**применимы и в  
третьем блоке.**

- Ребенок молча  
поднимает руку  
и ГОВОРИТ ТОЛЬКО**

после того, как  
психолог или  
другой ведущий  
обратится к  
нему.

- Ребенок молча поднимает руку и говорит только после того, как вся группа громко сосчитает хором до трех (до

пяти)

«Раз-два-три!».

- Ребенок,  
знающий ответ,  
хлопает соседа

справа по  
коленке, и тот  
поднимает руку.  
Психолог просит  
опустить руку.  
Ребенок говорит  
о том, что его  
сосед знает

**ОТВЕТ, И ТОЛЬКО  
ПОСЛЕ ЭТОГО  
РЕБЕНОК,  
ЗНАЮЩИЙ ОТВЕТ,  
ГОВОРИТ ЕГО  
ВСЛУХ.**

(Все варианты  
соответствуют  
принципу  
поэтапного  
возрастания  
уровня  
сложности.)



Можно  
придумать еще  
массу  
алгоритмов  
проведения  
подобной игры,  
тем самым  
продлевая ее

**актуальность и  
новизну в  
течение  
тренинга. (5–10  
минут.)**

# Игра «Ритмический рисунок»

Дается два или  
больше

**ритмических  
рисунка.**

**Например,  
дается два  
ритмических**

рисунка — для  
четного и  
нечетного  
участника, и  
дети по кругу  
отбивают свой  
ритм. После  
этого можно

попросить  
отбить ритм  
только четным  
или только  
нечетным  
участникам.  
Также можно  
поменять

**ритмические  
рисунки между  
четными и  
нечетными  
участниками  
круга. (5–10  
мин.)**

**Любые игры на  
ТОЧНОСТЬ  
ВЫПОЛНЕНИЯ.**

**Например,  
делим группу на**



две команды и  
даем задание:

«Перед вами

лист с

кружками и

карандаши.

Ваша задача: по  
очереди

подбегать к  
листу и  
закрашивать по  
три круга,  
передавая  
эстафету.  
Побеждает та  
команда,

которая  
быстрее и  
точнее  
выполнит  
задание».

Чтобы задача  
удовлетворяла  
цели (коррекция  
импульсивности  
) , ведущий  
должен следить  
за  
очередностью

подхода  
участников к  
листу и  
качеством  
закрашивания.  
Если круг  
закрашивается  
некачественно,

ребенка  
возвращают к  
листу.

Задание также  
может

удовлетворять  
принципу  
увеличения  
сложности: у  
каждого может  
быть своя  
фигура,  
которую надо

закрасить.

Например, круг,  
квадрат и  
треугольник.

Можно



попросить  
детей не  
закрашивать, а  
вырезать,  
сделать  
аппликацию,  
завязать узлы  
на веревке,

сделать  
оригами. (5–10  
минут.)

**Ритуал  
окончания**

**занятия.**

**(1–2 минуты.)**

\*\*\*

Итак, еще раз  
отметим, что  
программа  
данного

тренинга  
допускает  
возможность  
изменения и  
структуры, и  
отдельных игр,  
и элементов  
тренинга, и

**временных  
рамок, и  
количества  
занятий.**

**Также важно**

**ПОНИМАТЬ, ЧТО  
ПРАКТИЧЕСКИ  
КАЖДАЯ ИГРА  
УДОВЛЕТВОРЯЕТ  
ТРЕБОВАНИЮ  
ПОЭТАПНОГО  
УВЕЛИЧЕНИЯ  
СЛОЖНОСТИ.**

**Это позволяет  
максимально  
четко и  
поэтапно  
развивать и  
корригировать  
функции  
внимания, а**



также  
отрабатывать  
усидчивость и  
контроль  
двигательной  
активности.  
Кроме того,  
уменьшаются

затраты на  
адаптацию  
материала и его  
усвоение  
детьми.

Еще раз стоит  
упомянуть  
основные  
акценты, без  
использования  
которых  
эффективность  
тренинга резко

# СНИЗИТСЯ:

1. В каждой  
игре  
добиваться  
максимально

ЧЕТКОГО  
ВЫПОЛНЕНИЯ  
ИНСТРУКЦИЙ. Не  
СТОИТ бояться,  
что не будут  
проведены  
некоторые  
запланированн

ые игры.  
Именно поэтому  
время  
проведения игр  
в программе  
приведено  
весьма условно.

**2. Сложность  
увеличивать  
минимальными  
шагами.**

**3. Начальный**

уровень  
сложности  
должен быть  
доступен *каждо*  
*му участнику,*  
а переход на  
более сложный  
уровень должен



**быть  
осуществлен  
только после  
освоения и  
отработки  
предыдущего  
уровня  
всеми**

участниками  
тренинга.

4. После  
каждой игры,  
где это

**ВОЗМОЖНО,  
делать  
персональное  
резюмирование  
и обсуждение.  
Таким образом  
мы  
обеспечиваем**

ребенку  
доступный  
уровень  
анализа его  
действий и  
доносим образ  
желаемого  
стереотипа

# ДЕЙСТВИЯ.

# ЛИТЕРАТУРА

1. *Волина* □ *В.*  
Как стать  
хорошим. —  
СПб.:

**Дидактика  
плюс, 2001.**

**2. Возможности  
практической  
психологии в**

образовании /  
Под ред. *Пилип*  
*ко Н.В.*  
— М., 2001.

*З. Заваденко*



*Н.Н.* Факторы  
формирования  
дефицита  
внимания и  
гиперактивност  
и у детей // Мир  
психологии. —  
2000. — №1.

4. Лютова□ Е.К.,  
Монина□ Г.Б .

Тренинг  
эффективного  
взаимодействия  
с детьми. —  
СПб.: Речь,  
2001.

**5. Чистякова**

**М.М .**

**Психогимнастик**

**а. — М.:**

**Просвещение,**

**1990.**

**6. Шевченко**

**Ю.С .**

**Коррекция**

**поведения**

**детей с**

**гиперактивност**

**ью и**

**психопатоподоб**

НЫМ СИНДРОМОМ.  
— М.,  
Вита-Пресс,  
1997.

*7. Шевченко*

*Ю.С.,  
Добриденъ В.П*

▪

**Онтогенетическ  
и  
ориентированна  
я психотерапия  
детей и**

ПОДРОСТКОВ. —  
М.: Российское  
психологическое  
общество,  
1998.

***Дмитрий  
ХОДЫРЕВ,***

***ПСИХОЛОГ,  
МДОУ детский  
сад № 60,  
Г.  
Электросталь,***