

Игры и упражнения

Эти упражнения направлены на развитие у детей возможностей произвольно (целенаправленно) планировать, регулировать и контролировать свои действия. Также они позволяют улучшить концентрацию и распределение внимания.

Они рекомендованы детям, которые склонны к импульсивным, случайным реакциям, испытывают трудности в усвоении инструкций и правил, часто отвлекаются и не удерживают внимание, "застревают" и не могут переключиться с неправильного способа выполнения задания на правильный.

Один из важных способов борьбы с такими проблемами – **развитие у ребенка речевой регуляции своих действий. С помощью проговаривания вслух дети лучше справляются с импульсивностью, удерживают задачу, легче замечают и контролируют свои ошибки.** В большинство наших упражнений включен элемент речевой регуляции своих действий.

Чтобы интерес к занятиям сохранялся, ребенка очень важно поощрять. Если только указывать на его недостатки – он быстро потеряет желание заниматься.

До 5-6 летнего возраста ребенка очень важно хвалить в любой игре ("Молодец", "У тебя здорово получается"). С 5-6 лет дети нуждаются в более справедливом отношении и могут воспринимать неадекватную похвалу как обман. Поэтому в этом возрасте важно менять формулировки поощрения ("Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера", "Я вижу, что ты старался, и это – самое главное").

Упражнение "Речка-берег"

Эта отличная игра подсмотрена на детских праздниках с участием массовиков-затейников. Впоследствии она была модифицирована в целях нейропсихологической коррекции. Ее можно проводить как с группой детей, так и с одним ребенком.

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 основному.

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 попадают 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.

Упражнение "Мама-робот"

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.

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).

Упражнение "Угадай-ка"

Вариант 1. 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?").

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".

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 отсекаания 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.

Игры для развития внимания

"Последний из могикан"

Эту игру хорошо проводить после рассказа об индейцах, а еще лучше после того, как ребенок посмотрел фильм или прочитал книгу об индейцах. Обсудите основные характеристики индейцев: близость к природе, умение слышать и видеть все, что происходит вокруг. Особенно внимательны должны быть индейцы, отправившиеся на охоту или "откопавшие топор войны". От того, заметят ли они вовремя различные шумы, может зависеть их благополучие. Теперь, когда игровая мотивация создана, предложите ребенку побыть таким индейцем. Пусть он закроет глаза и постарается услышать все звуки в комнате и за ее пределами. Спросите его о происхождении этих звуков.

"Корректор"

Эту игру дети обычно любят за то, что она дает им возможность почувствовать себя взрослыми и важными. Для начала нужно объяснить им смысл непонятого слова "корректор". Вспомните с ребенком его любимые книги и детские журналы. Встречал ли он в них когда-нибудь ошибки и опечатки? Конечно нет, если речь идет о хорошем издательстве. А ведь авторы тоже могут допускать ошибки. Кто же занимается их исправлением и не пропускает в печать разные "очепятки"? Этот важный человек и есть корректор. Предложите ребенку поработать на такой ответственной должности.

Возьмите старую книгу или журнал, где есть большие тексты. Договоритесь с ребенком о том, какая буква сегодня будет условно "неправильной", то есть какую букву он будет вычеркивать. Затем выберите фрагмент текста или засеките время работы (не более десяти минут). Когда пройдет это время или будет проверен весь выбранный отрывок, проверьте текст сами. Если ваши сын или дочь действительно отыскивали все нужные буквы, то обязательно похвалите их. Такому корректору можно даже выдать премию (например, в виде сладостей или маленьких сюрпризов)!

"Только об одном"

Эта игра может показаться скучноватой на взгляд взрослых. Однако дети ее почему-то очень любят.

Предложите ребенку выбрать одну любую игрушку. Теперь объясните правила. В этой игре можно говорить только об одном - о выбранной игрушке. Причем говорит только тот, у кого игрушка в руках. Сказать нужно одно предложение, описывающее эту игрушку в целом или какие-то ее детали. После этого следует передать ее другому игроку. Тогда он скажет свое предложение об этом же предмете. Обратите внимание, что нельзя

повторять уже сказанные ответы или делать отвлеченные высказывания. Так фразы типа: "А я у бабушки видел похожую..." - будут караться штрафным баллом. А игрок, набравший три таких балла, считается проигравшим! Сюда же начисляются штрафы за повторение сказанного и ответ не в свою очередь.

"Лови - не лови"

Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в "Съедобное - несъедобное". Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры. Например, сейчас вы договариваетесь с ним, что если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один кон игры мог бы называться "Мебель - не мебель". Аналогично можно играть в такие варианты, как "Рыба - не рыба", "Транспорт - не транспорт", "Летает - не летает" и множество других. Количество выбираемых условий игры зависит только от вашей фантазии. Если она вдруг иссякнет, предложите ребенку самому выбрать условие игры, то есть категорию слов, которые он будет ловить. Дети иногда дают совершенно свежие и творческие идеи!

"Дрессированная муха"

Для этой игры вам потребуется взять лист бумаги и расчертить его на 16 клеток (квадрат из четырех клеток по вертикали и четырех по горизонтали). Изображение мухи можно сделать самим на отдельном маленьком листке или взять пуговку (игровую фишку), которая будет просто символизировать это насекомое. Вы также можете воспользоваться нашим бланком, правда, на нем вместо мухи изображена божья коровка, и вам в любом случае понадобится какая-нибудь фишка, которую можно будет потом передвигать по полю.

Поместите вашу "муху" на какую-либо клетку игрового поля (на нашем бланке начальное положение насекомого задано рисунком). Теперь вы будете ей приказывать, на сколько клеточек и в каком направлении нужно перемещаться. Ребенок должен представить себе мысленно эти передвижения. После того как вы отдали мухе несколько приказаний (например, одна клеточка вверх, две вправо, одна вниз), попросите сына (дочь) показать то место, где теперь должна быть хорошо дрессированная муха. Если место указано верно, то передвиньте муху на соответствующую клеточку. Продолжайте быть "повелителем мух".

Примечание. Если, следя мысленным взором за движениями мухи, ваш ребенок увидит, что она, выполняя ваши инструкции, выползла за пределы клеточного поля, то пусть он немедленно даст вам знать об этом. Договоритесь, каким образом он может это сделать: кому-то достаточно встать с места или поднять руку, а кто-то предпочитает более выразительные действия, например вскрикнуть или подпрыгнуть, что помогает снять напряжение и усталость от пристального внимания.

"Я весь во внимании"

В этой игре вашему ребенку понадобится все его актерское дарование, а вам - изобретательность. Можно ввести участников в игру с помощью представления, действие которого происходит на кинопробах. Юным актерам предлагают изобразить человека, который "весь во внимании", то есть полностью поглощен своими мыслями и чувствами, поэтому он совершенно не замечает того, что происходит вокруг него. Подскажите начинающему актеру, что получится лучше сосредоточиться, если он представит, что смотрит очень интересный фильм или читает книгу. Но этим роль не ограничивается. У начинающей звезды экрана есть конкуренты. Они будут всячески мешать ему хорошо сыграть свою роль. Для этого они (то есть опять-таки вы в такой "вредной" роли) могут рассказывать анекдоты, обращаться к актеру за помощью, пытаться удивить или рассмешить его, чтобы привлечь к себе внимание. Единственное, чего они не имеют права делать, - это дотрагиваться до актера. Но и у актера есть ограничения в правах: он не может закрывать глаза или уши.

После того как режиссер (то есть вы или другой член семьи) скажет: "Стоп", все участники перестают играть. Можно даже взять интервью у начинающего артиста, пусть он расскажет, как ему удалось быть внимательным и не отвлекаться на специально создаваемые помехи.

Примечание. Конечно, эта игра будет еще веселее, если вы подключите к ней нескольких детей. Правда, тогда нужно будет следить за порядком, чтобы "конкуренты" не переусердствовали в стремлении отвлечь "актера". Также участие взрослого может показать детям неожиданные и интересные ходы, которые они могут использовать. Если вы заметите, что попытки отвлечь актера ограничиваются криками и кривляньем, то подскажите игрокам более оригинальные способы. Так можно сообщать личные новости ("Бабушка приехала!"), показывать новую игрушку, делать вид, что все уходит и т. п.

"Зоркий Глаз"

Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы.

Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

Примечание. Если ваши сын или дочь сумели найти игрушку, то они достойны похвалы. Можно даже сказать им о том, что, родись они в племени индейцев, их, возможно, назвали бы гордым именем типа Зоркий Глаз.

"Ушки на макушке"

Прежде чем начать с ребенком играть в "Ушки на макушке", узнайте, как он понимает смысл этого выражения применительно к людям. Если окажется, что переносный смысл этой фразы остается для малыша неясным, поясните ему сами образное выражение: о людях так говорят, когда они внимательно прислушиваются. А в применении к животным данная фраза имеет прямой смысл, так как, прислушиваясь, звери обычно приподнимают уши.

Теперь можно объяснять правила игры. Вы будете произносить самые разные слова. Если в них слышится определенный звук, например [с], или тот же звук, но мягкий, то ребенок должен немедленно встать. Если же вы произносите слово, где этот звук отсутствует, то ребенку следует оставаться на своем месте.

"Волшебное число"

С этой игрой могут справиться дети, умеющие хорошо считать и делить в уме, то есть не младше третьего класса.

Необходимо несколько участников игры. Они будут считать по кругу от одного до тридцати. Чтобы сосредоточить внимание на том, кто должен отвечать, можно перекидывать мяч. Каждый игрок должен просто назвать число, следующее за тем, которое назвал предыдущий участник. Но если это число содержит цифру три или делится на три без остатка, то произносить его нельзя. В этом случае нужно сказать какое-то волшебное заклинание (например, "абракадабра") и перекинуть мяч следующему человеку.

Сложность игры заключается в том, чтобы не сбиться со счета, продолжая четко называть числа, даже после того, как предыдущий игрок произнес "заклинание", а не число.

"Все наоборот"

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямам, которые любят делать все наоборот. Попробуйте "легализовать" их страсть перечить. Взрослый в этой игре будет ведущим. Он должен демонстрировать самые разные движения, а ребенок тоже должен

выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Так, если взрослый поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул - следует присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад и т.п.

"Волшебное слово"

Дети обычно очень любят эту игру, так как в ней взрослый оказывается в положении ребенка, которого приучают быть вежливым.

Спросите у ребенка, какие он знает "волшебные" слова и почему они так называются. Если он уже достаточно овладел этикетными нормами, то сможет ответить, что без этих слов просьбы могут выглядеть как грубый приказ, поэтому людям не захочется их выполнять. "Волшебные" слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. Сейчас в роли такого говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий, будете выступать вы. А ребенок будет внимательным собеседником, чувствительным к тому, сказали ли вы слово "пожалуйста". Если во фразе вы его произносите (например, говорите: "Подними, пожалуйста, руки вверх!"), то ребенок выполняет вашу просьбу. Если вы просто говорите свою просьбу (например, "Хлопни три раза в ладоши!"), то ребенок, приучающий вас к вежливости, ни за что не должен выполнять это действие.

"Последний штрих"

Если вашему ребенку нравится рисовать, а вы любите что-то делать вместе с ним, то эта игра доставит удовольствие вам обоим.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Попросите ребенка нарисовать любой рисунок. Это может быть отдельный предмет, человек, животное, а может быть целая картина. Когда рисунок будет готов, попросите вашего сына или дочь отвернуться, а сами тем временем внесите в рисунок "последние штрихи", то есть дорисуйте какие-то мелкие детали к уже нарисованному или изобразите что-то совсем новое. После этого ребенок может повернуться. Пусть, взглянув еще раз на творение своих рук, он скажет, что здесь изменилось. Какие детали нарисованы не рукой "мастера"? Если он сумел это сделать, то считается выигравшим. Теперь можно поменяться с ребенком ролями: вы будете рисовать, а он вносить "последний штрих".