

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.  
Материалы к проекту "Программа групповой коррекции внимания и самоконтроля у детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности" (коррекционно-развивающая программа)  
<http://psy.su/psyche/projects/1905/>

## **«Программа групповой коррекции внимания и самоконтроля у детей младшего школьного возраста с СДВГ. Технология формирования занятия и курса»**

Павлов К.В., Клещина Ю.А., Овчинникова Ю.В.  
г. Оренбург, Центр нейропсихологической и психофизиологической коррекции  
«Аудитория»

*Цель: предотвращение проблемного поведения и трудностей в учебе у школьников с СНВГ.*

*Задачи: выработка навыка продумывания своих действий, самоконтроля и самопроверки у детей младшего школьного возраста, страдающих СНВГ.*

*Этапы: формирование групп; отбор методик для тренировки внимания, подходящих для групповых занятиях; определение оптимальной формы занятий; определение оптимального формата курса; проведение занятий; анализ результатов.*

На сегодняшний день самым распространенным психоневрологическим расстройством у детей и одной из самых актуальных проблем школьной психологии является синдром нарушения внимания гиперактивности (СНВГ, СДВГ). По разным данным частота встречаемости этого нарушения колеблется от 4-5% до 10-15% среди детей дошкольного и младшего школьного возраста. По нашим данным (выборка более 1100 детей 6 лет, готовящихся к поступлению в школу) у почти 10 % подтверждаются критерии СНВГ и более чем 40 % детей в той или иной степени имеют нарушение внимания.

Важность данной проблемы связана не только с распространенностью этого состояния и с нарастанием сложностей у большинства таких детей с возрастом, но и с тем, что они составляют наибольшую группу риска по всем социально значимым расстройствам поведения. Кроме того, присутствие даже 1-2 гиперактивных детей в классе значительно затрудняет работу учителя.

Коррекция СНВГ довольно сложна и включает медицинские, психологические, психофизиологические, педагогические и воспитательные подходы. Причем, учитывая глубокие физиологические механизмы этого расстройства, обычно требуется длительная индивидуальная коррекция, которая тем не менее бывает успешна не всегда. Групповые занятия с такими детьми считаются целесообразными только после предварительной индивидуальной работы. Но в условиях современного образования мало кто из детей успевает получить квалифицированную индивидуальную помощь. В связи с этим, разработка эффективных подходов и приемов для коррекции расстройств у детей с СДВГ в условиях групповой работы имеет огромную значимость.

**К тому же, несмотря на то что имеется огромное число упражнений для тренировки внимания и самоконтроля, какая-либо информация по их сравнительной эффективности, критериям выбора и алгоритму рационального их сочетания и формирования из них занятия практически отсутствует.**

Нами этот пробел был восполнен.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.  
Материалы к проекту "Программа групповой коррекции внимания и самоконтроля у детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности" (коррекционно-развивающая программа)  
<http://psy.su/psyche/projects/1905/>

Была разработана методика, позволяющая в форме групповых занятий частотой 1-2 раза в неделю добиться стойкого улучшения поведения и учебы у детей с нарушением внимания и гиперактивностью. За приоритетную тренируемую функцию было выбрано планирование своих действий и контроль правильности их выполнения. Известно, что именно этот показатель особенно страдает у детей с СДВГ и именно с ним связаны наибольшие поведенческие и учебные сложности. Выработка у детей младшего школьного возраста навыка предварительного обдумывания своих действий и контроля их выполнения служит и профилактикой нарушений поведения и учебы в старших классах. Психологическим субстратом вырабатываемого навыка являются тренировка управляющих функций (планирования, прогнозирования, сверки с образцом, противостояния отвлекающим факторам, гибкого изменения последовательности действий, торможения импульсивных реакций) – одного из ключевых звеньев в патогенезе СДВГ (1, 2, 3, 4) и активной (рабочей) памяти, которая служит базисом внимания и уровень которой наиболее четко коррелирует с уровнем успешности в тестах на интеллект (5, 6, 7, 9, 10). Кроме физиологического эффекта, занятия формировали поведенческий компонент - методичность в работе и привычку проверять себя.

Были сформированы 3 группы детей, с подтвержденными критериями СДВГ, численностью по 10-12 человек возрастом 6-7 лет. С ними проводились занятия длительностью 60 минут, частотой 2 раза в неделю на протяжении 12 недель. Контроль составляли 19 детей возраста 6-7 лет так же с подтвержденными критериями СДВГ, обучающиеся в тех же классах и не посещающие коррекционные занятия.

**В процессе разработки методики были опробованы значительная часть упражнений предлагаемых для тренировки внимания, выявлены и отброшены неэффективные либо ухудшающие состояние детей задания, отобраны, проанализированы и трансформированы эффективные упражнения, а также определены условия их применимости.**

Все предлагаемые для тренировки внимания упражнения по их сути и механизмам действия были разделены на несколько групп. Оказалось что упражнения, включающие движения и взаимодействие детей обладают обратным растормаживающим эффектом в занятии, многие упражнения совершенно неэффективны в группе: дети устают при ожидании очереди, имеют возможность отвлечься или делают ориентируясь не на внутреннюю программу, а на других детей, либо не получают обратной связи о правильности выполнения. Эффективными оказались задания, от которых невозможно было отвлечься либо включающие в себя выполнение внутренней программы и самопроверку, особенно в сочетании с друг другом.

### **Примеры заданий, обладающих в группе растормаживающим действием на детей СДВГ (дети должны двигаться и взаимодействовать):**

#### **Встаньте все те, кто...**

**Дождик:** Команда №1 смотрит на мою левую руку и следует её указаниям. Команда №2 следит за моей правой рукой. К1 делает так (хлопает руками по коленям). К2 делает так (топает ногами по полу). Чем выше я поднимаю руку (обозначенную для каждой команды), тем громче должны быть звуки, и наоборот (следует пробное выполнение инструкции с каждой командой в отдельности).

**Запутанные руки-1:** Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача — как можно быстрее передавать мяч.

**Запутанные руки-2:** Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. Дети хлопают руками по коленкам сидящих рядом. Первая рука стучит один раз, вторая — два раза, следующая за ней — снова один раз и т.д.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Программа групповой коррекции внимания и самоконтроля у детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности" (коррекционно-развивающая программа)

<http://psy.su/psyche/projects/1905/>

**Зеваки** Дети передвигаются по кругу (чтобы легче их было организовать, можно передвигаться внутри или снаружи круга из стульчиков) в соответствии с хлопками взрослого: один хлопок – один шаг вперед (остановка). После того, как будет сделан третий шаг (считают) – хлопнуть в ладоши самим. После того, как один круг будет пройден, ведущий вместо одного хлопка делает два, что служит сигналом для детей развернуться в противоположную сторону. Далее – тоже самое.

### **Испорченный телефон - классическая игра**

**Морские волны:** Взрослый дает команду «Штиль», все дети в классе замирают. Когда раздается команда «Волны», дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми партами (можно посадить детей по одному за парту для этого упражнения друг за другом, затылок в затылок), через 2-3 секунды поднимаются сидящие за вторыми партами и т.д. (могут считать «про себя» до 2, а затем встать). Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д.

### **Поменяйтесь местами те, кто**

**Ревущий мотор:** Один из вас начинает, произнося "Рррмм" и быстро поворачивая голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же "вступает в гонку" и быстро произносит свое "Рррмм", повернувшись к следующему соседу. Есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздается другой звук — "Иииик". Когда кто-нибудь во время "движения автомобиля" вдруг произносит "Иииик", он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает ее в противоположную сторону.

### **Ручеек (психогимнастика) - классическая игра**

**Совушка-сова** В соответствии с командами взрослого дети должны или двигаться, или замирать. Игрока, не выполнившего вовремя команды, удаляют из игры (сова забирает в «гнездо»).

**«Стоп-игра-1»** Дети находятся на своих местах в зале. По команде взрослого (например, один хлопок) они начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (один хлопок). Услышав, дети занимают свои места в зале.

### **Примеры неэффективных при групповой работе с невнимательными детьми упражнений:**

- дети имеют возможность отвлечься,
- в случае трудностей теряют интерес,
- сложно поддерживать включенность всех детей в задание,
- пока один ребенок отвечает, остальные выключены
- с трудом поддаются упрощению-усложнению под уровень детей

**Запретное слово** Дети по очереди называют слова, пропуская запретное

**Колпак мой треугольный** – Стихотворение с постепенной заменой слов жестами

**Кто летает?:** «Внимание! Сейчас мы выясним, кто (что) может летать, а кто (что) не может. Я буду спрашивать, а вы сразу отвечайте. Если назову что-нибудь или кого-либо, способного летать, например стрекозу, отвечайте: «Летает» — и показывайте, как она это делает, — разведите руки в стороны, как крылья. Если я вас спрошу: «Поросенок летает?», молчите и не поднимайте руки».

**Летели две птички:** «Сейчас ребята мы сыграем с вами в интересную игру. Сейчас я буду петь песенку, а вам нужно будет за мной повторять движения, давайте попробуем: «Летели две птички, птички невелички, пролетали мимо, почесали спины. Летели, летели, на головку сели». Птички будут садиться на разные части тела. Ребята, но будьте внимательны, я буду вас путать. Вам нужно сажать птичек только на те части тела, которые я НАЗЫВАЮ».

**Найди два одинаковых предмета** рисунок с изображением пяти предметов и более, из которых два предмета одинаковые; остро заточенные простые карандаши.

**Найди отличия** – классическое задание

**Напишите под каждой буквой соответствующую цифру**

**Сколько чего?** Детей просят осмотреть комнату (молча) и найти как можно больше имеющихся предметов, начинающихся на букву "К", "Т", "С", все стеклянные или металлические, все круглые, или все белые предметы (на усмотрение ведущего). Затем по кругу называть, стараясь не повторяться.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Программа групповой коррекции внимания и самоконтроля у детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности" (коррекционно-развивающая программа)

<http://psy.su/psyche/projects/1905/>

**Слушай хлопки.** Движущиеся по кругу дети принимают позы в зависимости от команды ведущего: один хлопок — принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны); два хлопка — позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки в стороны, руки между ногами на полу); три хлопка — возобновить ходьбу.

**Соедини цифры** – классическое задание

**Четыре стихии** - классическая игра

**Шифровки:** выделяют точки на фигурах образца и устанавливают, что их количество увеличивается от 1 до 5. Д. соответствующим образом расставляют точки сначала на готовом образце Далее Д. расставляют цифры в соответствии с количеством точек.

### Примеры упражнений, показанных для применения в группе детей с СДВГ:

- требуют продумывания перед исполнением,
- не обладают возбуждающим эффектом,
- допускают поэтапное выполнение,
- возможно добавление этапа самопроверки

**Графический диктант** – классическое задание

**Закрась все фигурки по положению:** На листочке нарисовано 4 квадрата, в каждом из которых нарисованы фигурки. Возьмите жёлтый карандаш и раскрасьте фигурку, находящуюся в верхнем левом углу каждого квадрата. Возьмите зелёный карандаш и раскрасьте фигурку, находящуюся в нижнем правом углу каждого квадрата. Возьмите красный карандаш – находящуюся в верхнем правом углу. Синий карандаш – фигурку посередине в каждом квадрате. Оранжевый – в нижнем левом углу.

**Закрась клетки по порядку** – закрашивание клеток бланка в определенном повторяющемся порядке цветов

**Закрась фигурки по порядку** каждую фигурку своим цветом

**Запретное движение** Ведущий показывает детям движение, которое повторять нельзя. Затем он показывает разные движения руками, ногами. Нельзя допускать чтобы тот, кто повторил запретное движение, выбывал из игры, так как эти дети

**Звуковые прятки:** Поставьте локти на стол и приготовьте ладошки. Я буду произносить слова, а вы – хлопать в ладоши, но только если услышите в словах: 1 ряд звук «О», второй ряд звук «А».

**Морской бой** – классическое задание

**Муха** – классическое задание

**Найди букву** Нужно находить букву которая встречается только один раз среди остальных и выписать её.

**Нарисуй рядом по точкам такие же узоры (с проверкой)**

**Не путай цвета** Играющие располагаются вокруг стола, на котором разложены на некотором расстоянии одна от другой 5—6 бумажек разного цвета. Ведущий называет цвет какой-либо бумажки и быстро опускает на неё / или поднимает с ней руку; одновременно с ним на эту же бумажку должны опустить руку / или поднять и все играющие. Преднамеренно и неожиданно для других ведущий опускает руку не на ту бумажку, цвет которой он назвал, но играющие не должны поддаваться внушению, а класть руку на бумажку того цвета, который назвал ведущий. Кто ошибается, выбывает из игры.

**Отгадай слово:** надо отгадать слово собирая буквы. Посмотрите на листочке есть подсказки. Первая буква спряталась в двух других словах. Вам нужно отыскать букву которая есть и в первом слове и во втором.

**Перенести букву из верхних клеточек в нижние (перепутанные линии)**

**Продолжение узора по образцу** Описание: ребенку предлагают по образцу продолжить несложный узор, затем раскрасить в заданной последовательности цветными карандашами.

**Прочитай по порядку:** В каждой клеточке написана буква и цифра, и чтобы прочитать загадку, необходимо выписать по порядку буквы в порядке возрастания цифр. Сначала, просматривая по порядку все строчки слева направо, чередуя их сверху вниз, нужно переписать последовательно все буквы с цифрой один, потом всё тоже самое проделать, выбирая буквы с цифрой два и так далее, пока не будут выписаны все буквы. Далее, слитный набор букв нужно разбить на слова, и в конце отгадать загадку

**Прочитай стихотворение:** задача - слушая, записывать вторую букву каждого слова. Если вам удастся все сделать без ошибок, то из этих букв получится строка из хорошо известного вам стихотворения.

**Расставь значки в фигурках** – классическое задание

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.  
Материалы к проекту "Программа групповой коррекции внимания и самоконтроля у детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности" (коррекционно-развивающая программа)  
<http://psy.su/psyche/projects/1905/>

ребенку предлагается найти продолжение заданного узора среди предложенных вариантов на карточке, обвести подходящий узор карандашом.

**Робот** – принятие позы рук в зависимости от названной цифры

**Схематизация** – классическое задание

В каждое бланковое упражнение, либо разработанное нами, либо трансформированное из классического, были включены этапы подготовки, выполнения и проверки, в двигательные и слуховые – выполнения и самоконтроля.

Выяснилось, что значение имеют не только само содержание упражнений, но и структура занятия и форма предъявления упражнений, в зависимости от которых эффективность упражнений значительно варьировала. К существенным условиям относились начало занятия, объяснение задания, начало и этапность выполнения задания, переход к следующему заданию, завершение занятия.

Исходя из всего этого, нами была разработана оптимальная структура, содержание и форма групповых занятий для детей с СДВГ.

Дети рассаживаются по одному за парту в три ряда. Самые сложные по поведению дети сажаются за первые парты. Перед занятием детям дается 15-минутный перерыв. Первые пять минут они могут свободно перемещаться по всему классу, делать все, что хотят, но не бегать. В течение последующих пяти минут их перемещения ограничиваются занимаемым рядом. И последние пять минут перерыва ребенок может делать все, что хочет, но сидя за своей партой. Затем дети должны убрать со своих парт все предметы, кроме карандашей и стирательной резинки.

В начале занятия раздаются бланки для упражнений. Специалист, проходя по рядам кладет бланк на край парты. Если ребенок берет и придвигает к себе лист, то он у него молча забирается. После этого предлагается взять лист и положить перед собой. Повторно кладем бланки детям, у которых их отобрали. Объясняется задание и дается команда взять в руки карандаш, если все готовы - приступить к заданию. В случае, если кто-то не готов, специалист делает паузу, при необходимости подходя к ряду, в котором детям нужно осознать свои действия. Готовность к заданию, завершение этапа и всего упражнения дети демонстрируют поднимая руку на локте. Выкрики игнорируются. После выполнения первого этапа ребенок продолжает дальше после того, как специалист подошел и разрешил. Если в задании есть ошибки, побуждаем проверить. Если кто-то продолжил выполнение задания дальше, не дождавшись контроля, то его бланк забирается и ему выдается новый чистый бланк. В заданиях, к которым необходимо использовать цветные карандаши, дети должны выполнять закрашивание поочередно. Закрашивание всех элементов одного цвета, затем другого и так далее не допускается. Таким образом гасится импульсивность и торопливость в занятии, а один специалист может проводить занятие с группой из 10-12 гиперактивных детей.

Занятие начинается с упражнения на слуховое внимание без возможности отвлечься, затем самые сложные бланковые задания на выполнение программы и самоконтроль, затем двигательные задания на программу и самоконтроль и в завершение задания на самопроверку.

Завершение занятия проводится так же поэтапно: отложить бланки, сложить карандаши, достать портфель, убрать пенал – тоже с возвратом к предыдущему действию в случае торопливости ребенка.

В течение курса имеется преемственность между занятиями, упражнения постепенно усложняются, добавляются новые этапы: переход от внешней прямой

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Программа групповой коррекции внимания и самоконтроля у детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности" (коррекционно-развивающая программа)

<http://psy.su/psyche/projects/1905/>

программы, к внешней символической, а затем к внутренней программе; этап самопроверки.

В результате, после курса занятий среднее количество пропусков при корректурной пробе (в коррекции не использовалась, применялась только для диагностики) в исследуемой группе снизилось с 5,6 до 1,8 (в контроле 4,8 – 4,5). Среднее количество ошибок в пробах Хеда (в коррекции не использовались, применялись только для диагностики) в исследуемой группе составило в начале курса 4,9 ошибок на 6 серий, после окончания курса – 2,1; в контрольной группе 4,7 и 4,6 соответственно. Так же у детей, посещавших занятия улучшилась дисциплина на занятиях, поведение и успеваемость.

Таким образом, разработанная нами методика, позволяет силами одного специалиста эффективно проводить групповую коррекцию у детей с СДВГ.

Литература:

1. Asink B, 1974, Inhibitie en leerproces. Ned T v Gen. 118:1321-3 (цит. по (8)).
2. Oosterlaan J, 1996, Response inhibition in children with Attention Deficit Hiperactivity and related disorders. Thesis. Isnb 90-5470-054-8, Amsterdam (цит. по (8)).
3. Sergeant J, Geurts H, Oosterlaan J, (2002), How specific is a deficit of executive functioning for Attention-Deficit/ Hiperactivity disorder? Behav Brain Res 130:3-28 (цит. по (8)).
4. Himelstein J, Schulz KP, Newcorn JH (2000), The neurobiology of attentiondeficit hyperactivity disorder. Frontiers Biosci 5:D461-D78 (цит. по (8)).
5. Baddeley A.D. Psychology and human memory, 1988, TINS, II:176-181 (цит. по (8)).
6. Bung S.A., Ochsner K.N., Desmond J.E. et all. (2001) Prefrontal regions involoved in keeping information in and out of mind. Brain 124:2074-86.
7. Ньюкиктъен Чарльз, Детская поведенческая неврология, Москва, Теревинф, 2009 г., том I, с 78.
8. Ньюкиктъен Ч., Детская поведенческая неврология, Москва, Теревинф, 2009 г, том I, II.
9. Клинберг Торкель, Перегруженный мозг. Информационный поток и пределы рабочей памяти, Москва, Ломоносов, 2010.
10. Fry, A.F., Hale, S. Processing speed, working memory, and fluid intelligence. Psychological Science. 1996, 7:237-241. (цит. по (9)).