

Правительство Рязанской области
Антинаркотическая комиссия Рязанской области
ОГБОУ ДПО «Рязанский институт развития образования»

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Часть 2

**Программа работы по профилактике
злоупотребления ПАВ
и формированию здорового образа жизни
с семьями детей предполагаемой «группы риска»**

Методические рекомендации

Составители: О.В. Фомина, Е.Г. Кузьминых

Рязань, 2012

**Печатается по решению Экспертного совета по профилактике
наркомании на территории Рязанской области
в рамках долгосрочной целевой программы
«Комплексные меры противодействия
злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту
в Рязанской области на 2011–2014 годы».**

*Рецензенты: Чибалин В.П., к. психол. н., доцент кафедры психоло-
гических основ развития личности, РИРО*

Царькова Е.В., заведующая МБДОУ «Детский сад № 109» г. Рязани

Профилактика наркомании в раннем возрасте. Часть 2.
П 84 Программа работы по профилактике злоупотребления ПАВ
и формированию здорового образа жизни с семьями детей пред-
полагаемой «группы риска» : Методические рекомендации / Сост.:
О.В. Фомина, Е.Г. Кузьминых. – Рязань : Пресса, 2012. – 96 с.

В данных методических рекомендациях представлен второй этап систем-
ной работы с воспитанниками ДОУ по профилактике ПАВ и формированию
здорового образа жизни. Раскрываются методы коррекции синдрома дефици-
та внимания с гиперактивностью, которые провоцируют формирование ад-
диктивного поведения в школьном возрасте.

В пособии дается подробное описание сценариев занятий.

Данные методические рекомендации будут наиболее востребованы для
педагогов-психологов, воспитателей, работающих в сфере дошкольного об-
разования.

ББК 67.515+74.200.566

ВВЕДЕНИЕ

*«Ребенок имеет право на защиту
от незаконного потребления наркотиков».
(Конвенция ООН о правах ребенка. Статья 33)*

Между здоровьем и болезнью есть то часто не замечаемое нами пространство, в котором и происходит все «действие». «Действие» причин и факторов, способствующих развитию болезни. Это пространство одновременно и время, и личность, и место, и социум.

Наркомания и алкоголизм – болезни, которые называют химической зависимостью. Это болезни тела, психики и души, болезни тяжелые и хронические, личностные и социальные. Между ними и здоровьем – *детство*, подростковый возраст и юность. Именно в этот период происходит действие тех факторов, которые в дальнейшем приведут к развитию аддиктивного поведения и далее к химической зависимости.

В конце XX века злоупотребление наркотиками, алкоголем и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.

Особую тревогу вызывает снижение возраста подростков, впервые попробовавших наркотики. Совершенно очевидна связь роста социально-экономических проблем, роста злоупотреблений наркотиками и алкоголем и роста преступности несовершеннолетних. Эти три процесса идут параллельно. Основной возраст первого знакомства с наркотиками – 11–14 лет и 15–17 лет. Участились случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 10–13 лет, отмечены случаи употребления ПАВ детьми 6–7 лет.

Поэтому современный подход к решению проблемы злоупотребления психоактивными веществами предполагает приоритет профилактической работы с детьми и подростками, начиная с дошкольного возраста. Но одним педагогам не справиться с этим злом. Педагоги работают с детьми в образовательных учреждениях. Этот период времени называется «рабочим временем». Большой отрезок времени дети находятся вне школы. Этот период времени называется «нера-

бочим временем» и делится на две части: «свободное время» и «личное время». «Свободное время» контролируется родителями. В этот период ребенок готовит уроки, выполняет порученные ему домашние обязанности. Сразу задаем вопрос родителям: каждый ли день ваш ребенок готовит уроки? Есть ли у вашего ребенка обязанности по дому, которые он без напоминания выполняет каждый день? Ответственно ли ваш ребенок подходит к выполнению этих обязанностей? А теперь рассмотрим «личное время», которое не контролируется родителями. В «личное время» личность развивается. Деформацию личность может получить как раз в «личное время»! Пока ваш ребенок находится в дошкольном возрасте и слушается вас, найдите ему занятие по душе (занятия музыкой, спортом, танцами и т.п.), которое займет его «личное время» в подростковом возрасте. Формула превентивной психологии гласит: «Привлечь, увлечь и завлечь!» В подростковом возрасте опять наступит период негативизма. Подросток начинает критиковать родителей, перестает следовать советам близких людей. Но у подростка присутствует насущная потребность общения с авторитетным взрослым, которого он найдет вне дома. А какой авторитет ему встретится на пути? Будет ли это руководитель кружка, секции или иной «авторитет»?

Образовательное учреждение обладает рядом уникальных возможностей для проведения профилактической работы, в частности имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка, доступ к семье ребенка и механизмы воздействия на семейную ситуацию, располагает квалифицированными специалистами (педагогами, психологами, социальными педагогами), способными обеспечить ведение эффективной работы по профилактике наркозависимости.

Одним из принципов построения программы по профилактике наркогенных заболеваний является **принцип опережения**. К сожалению, первое знакомство с наркогенными веществами – алкоголем и табаком – происходит уже в начальной школе. Речь идет не только о детях «группы риска», но и о детях из вполне благополучных семей.

Таким образом, вопрос о начале проведения профилактической работы должен решаться так: чем раньше, тем лучше. Пока не стало поздно! Профилактическую работу следует начинать с дошкольного возраста, когда еще не сложились те поведенческие установки подросткового этапа развития, которые так трудно корректировать в дальнейшем.

Понимая важность проводимой работы, можно организовать целенаправленные коррекционно-развивающие занятия с детьми дошкольного возраста с учетом психологических факторов риска, которые будут способствовать формированию факторов и механизмов защиты от ПАВ.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

Психоактивные вещества (ПАВ) – это химические и фармакологические средства, которые «при потреблении воздействуют на психические процессы, например, когнитивную или аффективную сферы».

Употребление психоактивных веществ сопровождается изменением психического и физического состояния человека. Еще одной важной характеристикой психоактивных веществ является присущая им способность вызывать у потребителя «болезненное пристрастие», привыкание и зависимость (аддикция).

Понятие «психоактивные вещества» является более широким по сравнению с понятием «наркотики». К психоактивным веществам, кроме наркотиков, относятся алкоголь, никотин, некоторые токсические вещества (средства бытовой химии, лекарственные средства).

Наркотики – это психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств. То есть понятие «наркотики» – правовая категория. Изготовление, хранение, перевозка и распространение этих веществ влекут за собой юридическую ответственность.

Употребление психоактивных веществ, как отмечают специалисты Всемирной организации здравоохранения, может быть нормальным, контролируемым и отклоняющимся от норм – **злоупотреблением**.

Определим границы «нормального» употребления психоактивных веществ с опорой на функциональные нормы. Отклоняющимся от функциональных норм употребления ПАВ считается поведение, при котором снижается способность человека выполнять свои функции и достигать общечеловеческих целей: самосохранения, саморазвития, социальной организации. [39, с. 7–10]

С точки зрения субъективных норм, отклоняющимся будет считаться употребление ПАВ, сопровождающееся плохим самочувствием. Плохое самочувствие является интегральным показателем отрицательных эмоций, снижения познавательных способностей (памяти, внимания, мышления), ухудшения физического состояния.

Отклоняющееся от социальных, функциональных и субъективных норм употребление психоактивных веществ, «наносящее ущерб физическому и психическому состоянию, «правоспособности» и «социальному положению» потребителя ПАВ и людей, «испытывающих воздействие данного человека», называется **злоупотреблением психоактивными веществами**. [72, с. 13]

Зависимое поведение в широком смысле характеризуется стремлением человека «полагаться на другого в целях получения удовлетворения и/или адаптации» [64, с. 71] и нарушением потребностей самого зависимого. В случае зависимости от психоактивных веществ химические и фармакологические средства выступают в качестве объекта, на который потребитель «полагается» и которые использует для удовлетворения некоторых своих потребностей. При этом «чрезмерная привязанность» к психоактивным веществам является серьезным нарушением мотивационно-потребностной сферы – смещением направления активности личности почти исключительно на вопросы, связанные с потреблением ПАВ.

В специальной литературе в последнее время все более распространенным становится еще одно название рассматриваемой реальности – **аддиктивное поведение**. В переводе с английского addiction – склонность к чему-либо (обычно дурному), пагубная привычка.

Аддиктивное поведение связано с желанием человека выйти за пределы реальной жизни путем изменения состояния своего сознания. Уход от реальности сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. И именно интенсивность переживаемых эмоций играет главную роль в формировании зависимости: «фактически человек зависит не от того или иного препарата, а от эмоций... Чем сильнее эмоция, тем сильнее зависимость...». [26, с. 2]

Преимущества термина «аддиктивное поведение» заключается в его интернациональной транскрипции, и, кроме того, с появлением этого термина становится возможным называть человека с подобными привычками «аддиктивной личностью», «аддиктом».

Исходя из определения, можно отметить наличие трех основных целей профилактической работы, на основании которых Всемирной организацией здравоохранения принята классификация, предусматривающая первичную, вторичную и третичную формы профилактики.

Первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения к употреблению психоактивных веществ, вызывающих болезненную зависимость.

В этом случае проводится работа с теми, кто еще не приобщился к систематическому употреблению психоактивных веществ. Особое внимание уделяется работе с так называемой **группой повышенного риска** наркотизации. К этой категории относятся дети, подростки и молодежь, в ближайшем окружении которых есть потребители наркотиков. Также в группу риска входят имеющие генетическую предрасположенность к психическим и наркологическим заболеваниям, люди, находящиеся в неблагоприятных семейных или социальных условиях, а также экспериментирующие с психоактивными веществами.

Вторичная профилактика злоупотребления психоактивными веществами направлена на предотвращение формирования зависимости и предполагает работу с людьми, употребляющими ПАВ, но не обнаруживающими признаков наркомании как болезни. Иными словами, это работа с теми, кто курит, систематически употребляет алкоголь, токсические и наркотические вещества, но не имеет сформированной физической зависимости от них.

Третичная профилактика злоупотребления ПАВ (или реабилитация наркозависимых) проводится среди больных наркоманиями и токсикоманиями и направлена на предотвращение рецидивов болезни. Реабилитация предполагает проведение комплекса мероприятий, способствующих восстановлению личностного и социального статуса зависимого от психоактивных веществ, возвращение его в семью, к общественно полезной деятельности.

Приоритетной признана первичная профилактика злоупотребления психоактивными веществами, то есть основные усилия должны быть сосредоточены на предупреждении приобщения к ПАВ. Поэтому профилактическую работу следует начинать как можно раньше.

При этом важно отметить, что, согласно современному пониманию природы наркотической зависимости, «воротами» приобщения к наркотикам является употребление алкоголя и курение. Поэтому ведение профилактической работы должно начинаться с профилактики употребления алкоголя и курения.

ФАКТОРЫ РИСКА И ЗАЩИТЫ ОТ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ (Стратегические задачи профилактики)

*Гармоничное развитие личности – это защитный фактор
по отношению к возможности наркотизации*

Под факторами риска понимаются условия, предрасполагающие к употреблению психоактивных веществ и формированию наркомании.

Общие факторы риска мы будем называть «неспецифическими». Важность учета неспецифических факторов риска злоупотребления ПАВ в профилактической работе неоднократно подчеркивалась исследователями, поскольку, если ведется изолированная работа по профилактике только аддиктивного поведения, то «создаваемое массивом факторов риска напряжение найдет другой выход. Девиантное поведение примет вид не аддиктивного, а, к примеру, суицидального...» [63, с. 92]

«Специфическими» факторами риска злоупотребления ПАВ будут считаться факторы, влияние которых обуславливает специфику злоупотребления ПАВ по сравнению с другими формами отклоняющегося поведения.

Рассмотрим факторы риска биофизиологического и индивидуально-психологического уровней.

1. Неспецифические факторы риска:

- органические поражения головного мозга;
- хронические соматические заболевания.

2. Специфические факторы риска злоупотребления ПАВ:

- генетическая предрасположенность к употреблению психоактивных веществ;
- наследственность,отягощенная наркологическими заболеваниями;

- изменение межполушарной асимметрии мозга;
- низкая степень изначальной толерантности;
- потенциал употребляемого вещества по отношению к формированию зависимости.

Теперь перейдем к рассмотрению факторов риска, проявляющихся на следующем, индивидуально-психологическом, уровне.

Исследуя индивидуально-психологические факторы риска, специалисты приходят к мнению, что особенности личностной патологии и личного опыта могут обуславливать «неполноценный образ жизни и соответствующую тягу к его компенсации за счет искусственной регуляции своего психоэмоционального состояния с помощью психоактивных средств...». [67, с. 34]

Наиболее часто исследователи отмечают связь склонности к употреблению психоактивных веществ и формирования зависимого поведения с акцентуациями характера. В рамках психоаналитического подхода получила развитие идея формирования пограничной и нарциссической личности как predispositions злоупотребления ПАВ.

Однако в настоящее время в зарубежной и отечественной превентивной наркологии и педагогике все большее распространение получает мнение, что «предрасположение к зависимости кроется не в конкретном спектре акцентуаций характера и психопатий, но в отдельных «слабых звеньях» личностной структуры. [67] В этом случае патологическое влечение к психоактивному веществу выполняет задачу компенсации личностных аномалий, защищая уязвимые места личности. Естественно, что такая компенсация является суррогатной, патологической, при которой «психоактивное вещество выступает несовершенным, чреватых пагубными последствиями модулятором психического состояния». [67, с. 164]

Неспецифическими факторами риска аддиктивного поведения, т.е. «слабыми звеньями» личности, являются:

- стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля, трудности регуляции собственного поведения и прогнозирования последствий собственных действий;
- проблемы самооценки (неустойчивая, зависимая от сиюминутного положения, неаргументированная и поляризованная самооценка, формирование которой восходит к самым ранним этапам развития личности);

- недостаток самоуважения;
- снижение мотивации достижений;
- низкая способность к рефлексии и заботе о себе;
- незрелость эмоционально-волевой сферы;
- стойкие нарушения аффективной (эмоциональной) сферы, проявляющиеся явлениями адекситимии, высокой эмоциональной лабильности, «негативной» аффективности, низким уровнем развития способности к сопереживанию;
- неполноценная психосексуальная организация;
- агрессивность и нетерпимость;
- склонность к регрессивному поведению;
- отсутствие стремления быть в обществе других людей, неспособность к межличностному общению;
- подчиненность среде;
- неадекватное восприятие социальной поддержки;
- слабые адаптационные способности, дезадаптивные стратегии копинг-поведения.

Перечисленные «слабые звенья» являются неспецифическими факторами риска аддиктивного поведения.

Специфическим индивидуально-психологическим фактором риска злоупотребления ПАВ можно считать:

- установку на употребление ПАВ;
- факт употребления психоактивных веществ.

Факторы риска биофизиологического и индивидуально-психологического уровней являются проявлением риска, «идущего изнутри». Рассмотрим теперь факторы риска, исходящие извне, средовые факторы риска.

Социальные факторы риска наркотизации – это условия жизни человека в различных социальных общностях и особенности функционирования самого общества, которые способствуют вовлечению в наркотизацию.

Эти условия можно разделить в зависимости от уровня общности, в которой они проявляются, на следующие группы:

макросоциальные факторы риска наркотизации – условия, характеризующие функционирование общества в целом (на уровне страны и мирового сообщества);

микросоциальные факторы риска наркотизации – условия, характеризующие ближайшее окружение ребенка и подростка (семья, образовательное учреждение, досуговые учреждения, социальное окружение по месту жительства и т.д.).

Рассмотрим сначала факторы риска наркотизации, относящиеся к макросоциальному уровню. По мнению ряда авторов [43; 73; 63], в социальном плане факторы риска наркотизации этого уровня являются решающими, «поскольку деформации на микросоциальном, а во многом и на индивидуально-психологическом уровнях, связаны с социальными кризисами и другими социальными явлениями в рамках общества». [43, с. 37]

Обозначим наиболее значимые, по мнению исследователей, макросоциальные факторы риска.

Общими для разных форм девиации будут следующие факторы:

- ухудшение социально-экономической ситуации в стране;
- ценностный плюрализм.

Специфическими факторами риска на макросоциальном уровне являются:

- доступность психоактивных веществ;
- мода на употребление психоактивных веществ;
- несовершенство законодательных норм в отношении употребления ПАВ, а также несоблюдение существующих антинаркотических законов;
- традиции общества, связанные с употреблением ПАВ.

Рассмотрим теперь микросоциальные факторы риска злоупотребления ПАВ, относящиеся к опыту жизнедеятельности в трех наиболее значимых для ребенка общностях – в семье, в учреждении образования, среди сверстников.

Значимыми неспецифическими факторами риска наркотизации, возникающими в семье, являются:

- несоблюдение членами семьи социальных норм и правил;
- неправильные воспитательные методы: гиперопека, гипоопека, противоречивое воспитание (отсутствие устойчивой системы наказаний и поощрений), завышенные требования родителей (чаще матери) к ребенку;
- воспитание одним родителем (в неполной семье);
- наличие хронических семейных конфликтов;
- постоянная занятость родителей.

Специфическим фактором риска формирования аддикции и химической зависимости является злоупотребление ПАВ кем-либо из членов семьи.

В образовательном учреждении могут проявляться следующие неспецифические факторы риска злоупотребления ПАВ:

- раннее асоциальное поведение;
- академическая неуспеваемость, особенно начавшаяся в начальных классах;
- конфликтные отношения со сверстниками и педагогами.

Специфическими факторами риска являются употребление ПАВ на территории образовательного учреждения, а также терпимое отношение администрации к употреблению психоактивных веществ (в том числе курению) учащимися и педагогами.

В среде сверстников могут проявляться такие неспецифические факторы риска, как:

- наличие в ближайшем окружении ребенка или подростка лиц с девиантным поведением;
- отчуждение или конфликтные взаимоотношения со сверстниками;

Специфическими факторами риска развития аддикции, проявляющимися в сфере общения со сверстниками, можно считать:

- одобрение наркотизации в ближайшем окружении ребенка или подростка;
- наличие в ближайшем окружении ребенка лиц, употребляющих ПАВ.

Резюме

Подводя некоторый итог, можно отметить, что риск приобщения ребенка и подростка к употреблению психоактивных веществ может иметь как внутренние причины (биофизиологические, индивидуально-психологические факторы риска наркотизации), так и внешние (микро- и макросоциальные факторы риска). Вероятность приобщения к наркотикам определяется всей совокупностью (комплексом) воздействующих условий.

Знание конкретных факторов риска наркотизации позволяет выявить среди детей и подростков группы повышенного риска (при определении степени риска особое значение имеют биофизиологические и формирующиеся на их основе индивидуально-психологические

факторы). Кроме того, приведенные выше факторы определяют цели и задачи антинаркотической работы в образовательном учреждении. Иными словами, **профилактика злоупотребления ПАВ должна быть направлена на снижение влияния факторов риска наркотизации и укрепление защитных факторов.**

Рассмотрим теперь факторы защиты от возможной наркотизации.

Защитные факторы – это условия, препятствующие злоупотреблению психоактивными веществами.

Специалисты отмечают [82, 94], что защитных от наркотизации факторов гораздо меньше, чем факторов риска. Рассмотрим внутреннее и внешние защитные факторы, проявляющиеся на уровне личности и на уровне наиболее значимых общностей, в которые входит ребенок.

Начнем с личностных защитных факторов. При рассмотрении факторов, проявляющихся на уровне личности, исследователи сосредоточивают внимание в основном на условиях, препятствующих приобщению к ПАВ и формированию аддиктивного (зависимого) поведения, которые можно объединить в две группы. Первую группу защитных факторов составляют условия гармоничного развития личности ребенка и его успешной социализации, другую – специфические антинаркотические установки, получившие также название внутриличностный антинаркотический барьер.

Гармоничное развитие личности, безусловно, выступает как защитный фактор по отношению к возможности наркотизации.

Согласно современному каузальному подходу к профилактике злоупотребления ПАВ, гармонично развитая личность не нуждается в приеме ПАВ для удовлетворения своих насущных потребностей. Уходу в наркотизацию в этом случае противопоставляется самореализация личности в обществе, раскрытие ее потенциальных возможностей в социально-приемлемом русле.

Резюме

Таким образом, стратегическая задача профилактической деятельности состоит в том, чтобы создавать и поддерживать оптимальные условия развития личности, то есть условия, в которых возможно удовлетворение актуальных потребностей человека социально-приемлемыми способами. Речь идет не только об обеспечении психофизического развития ребенка (полноценный уход и сберегающие здоровье

педагогические технологии). Необходимо помнить, что удовлетворение потребностей ребенка приводит к низведению их лишь на уровень «условий, а не внутренних источников развития личности: личность не может развиваться в рамках потребностей, ее развитие предполагает смещение потребности на созидание, которое не имеет границ». [54, с. 52] Это положение имеет принципиальное значение для работы по профилактике злоупотребления ПАВ с детьми и подростками.

Поскольку злоупотребление психоактивными веществами рассматривается в рамках аутодеструктивного (саморазрушающего) поведения, одна из наиболее важных стратегических задач профилактики – создание условий для развития в ребенке «внутреннего созидателя». Развитие созидательной личности подразумевает способность воспитателя распознать в «разрушительных симптомах» (немотивированной агрессии, тревожности, психосоматических расстройств) ресурс созидательной энергии и уметь перенаправить эту энергию в позитивное русло. **Эта идея является центральной в разработанной нами профилактической программе.**

Человек не может стать личностью вне социума. А.Н. Леонтьев указывал, что личность – это особое качество, которое индивид приобретает в обществе, будучи вовлеченным в отношения, общественные по своей природе. Поэтому благоприятные условия для успешной социализации являются значимыми факторами, защищающими от вовлечения в наркотизацию.

Социализация предполагает взаимодополняющие процессы адаптации к социокультурному окружению и проявления уникальности личности в обществе. Успешная социализация предполагает хорошее ролевое развитие и формирование социальной компетенции.

Ролевое развитие – умение принимать роли, различные по статусу и содержанию, избегая при этом патологических ролей.

Создание благоприятных условий для хорошего ролевого развития является важным направлением работы по профилактике злоупотребления ПАВ с проблемными детьми младшего школьного возраста, поскольку именно в этот возрастной период происходит интенсивное ролевое развитие.

Под социальной компетентностью понимается состояние равновесия личности и социального окружения; развитие у человека навыков, достаточных для выполнения задач, присущих тому жизненному периоду, в котором этот человек находится.

На теорию социальной компетенции опираются многие зарубежные программы профилактики злоупотребления психоактивными веществами.

Резюме

Итак, защитными факторами от вовлечения в наркотизацию являются условия гармоничного развития личности, с опорой на ее созидательный потенциал и успешную социализацию ребенка. Профилактическая работа, ориентированная на эти факторы, соответствует современным требованиям к профилактике злоупотребления психоактивными веществами, так как создание и поддержание этих условий позволяет с достаточной степенью уверенности говорить о предотвращении любых форм девиантного и аутодеструктивного поведения.

Следующая группа защитных факторов связана с формированием и развитием прочных антинаркотических установок, обеспечивающих реализацию личности в рамках здорового и безопасного образа жизни.

В структуре антинаркотических установок выделяется информационный, оценочный и формирующийся на их основе поведенческий компонент.

Резюме

Таким образом, профилактическая работа должна предполагать возникновение у детей и подростков базы необходимых знаний о психоактивных веществах и последствиях их употребления, оценку полученной информации и выработку на ее основе безопасного и ответственного поведения. Эти направления профилактической работы с детьми и подростками являются решением так называемых специфических задач профилактики наркозависимости.

Мы рассмотрели защитные факторы, проявляющиеся на уровне отдельной личности. Теперь обратимся к факторам защиты от наркотизации, связанным с общностями, в которые входит ребенок.

Специалисты NIDA рассматривают следующие факторы защиты (с опорой на эти факторы ведется профилактическая работа в США).

Семейные протективные факторы:

- крепкие семейные узы;
- активная роль родителей в жизни детей;
- понимание проблем и личных забот детей;
- ясные правила, стандарты внутри семьи, постоянные обязанности (система поощрений эффективней системы наказаний).

Факторы защиты, проявляющиеся в образовательном учреждении:

- повышение общего качества обучения, усиление связи учащихся со школой;
- успешное участие в общественных мероприятиях;
- поощрение, вознаграждение за хорошее поведение, успехи в учебе, мероприятиях;
- негативное отношение к употреблению ПАВ, понимание последствий употребления.

В среде сверстников могут проявляться такие протективные факторы, как:

- позитивные отношения со сверстниками – сформированные коммуникативные компетенции;
- негативное отношение к употреблению ПАВ в группе значимых сверстников.

Защитные факторы, связанные с местом жительства:

- усиление общественных антинаркотических норм, ужесточение законов о рекламе ПАВ в СМИ;
- создание безнаркотических зон вокруг образовательного учреждения во дворах.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОДЕРЖАНИЮ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одним из основных принципов ведения работы по профилактике в условиях образовательного учреждения является дифференцированный подход с учетом возрастных особенностей детей.

Дифференцированный подход предполагает объединение несовершеннолетних в группы по возрасту – либо согласно принятой в возрастной психологии периодизацией, либо в соответствии с уровнями нервно-психического реагирования.

Согласно Концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде в качестве объектов профилактики определяются следующие возрастные группы:

- старший дошкольный возраст (5–6 лет);
- младший школьный возраст (7–10 лет);
- средний школьный возраст (11–14 лет);
- старший подростковый возраст (15–16 лет);
- юношеский возраст (17–18 лет).

В связи с тематикой и задачами данной работы в центре внимания находятся дети старшего дошкольного возраста с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

На практике учет возрастных особенностей и учет особенностей детей с СДВГ в профилактике наркозависимости предполагает выбор соответствующего содержания профилактической работы (на что направлена работа), а также форм и методов ее осуществления (как проводится работа). Рассмотрим каждый из выделенных нами аспектов подробнее.

Поскольку первичная профилактика наркозависимости направлена, с одной стороны, на создание условий, препятствующих вовлечению в наркотизацию, и предполагает развитие личности ребенка, а с другой, сосредоточивает усилия на снижении негативного влияния условий, предрасполагающих к приобщению к ПАВ и формированию зависимости от них, то есть факторов риска наркотизации.

Содержание профилактической работы с детьми дошкольного возраста с СДВГ напрямую зависит от актуальных для данной возрастной категории факторов риска и защиты по отношению к наркотизации.

Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) столь многогранен и значим для формирования личности ребенка, что описать и даже перечислить все ситуации, которые могут стать факторами риска, очень сложно.

Почему же так важен дошкольный период? Потому что это период фактического формирования личности, период развития личностных «механизмов» поведения. В этом возрасте устанавливаются первые связи и отношения, которые образуют новое, высшее единство личности. Эти формирующиеся связи и отношения имеют социальную природу. Они возникают только при условии жизни в обществе и развиваются под влиянием воспитания. И наибольшее влияние на формировании личности дошкольника оказывает **семейное воспитание**. В этот период важную роль играет взаимодействие ребенка не только с родителями, но и со всеми близкими в доме.

ФАКТОРЫ РИСКА В СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ

Рассмотрим подробнее **факторы риска наркотизации на уровне семейной системы воспитания**.

Безусловным фактором риска является воспитание ребенка в семье, члены которой злоупотребляют психоактивными веществами.

Первая опасность такого семейного воспитания состоит в том, что те модели, которые ребенок воспримет в дошкольном возрасте, и составят набор возможных паттернов поведения, которые он будет реализовывать в дальнейшем. То есть ребенок может строить свою дальнейшую взрослую жизнь, опираясь на варианты поведения, которые наблюдал в ближайшем окружении. Наблюдая за родителями, братьями, сестрами и другими родственниками, злоупотребляющими психоактивными веществами, ребенок может решить, что такое поведение является допустимым, нормальным или даже единственно возможным.

Кроме того, воспитание в алкоголизированной или наркотизированной семье может привести к формированию у ребенка различных психогенных нарушений, что, в свою очередь, может способствовать

приобщению ребенка к алкоголю и наркотикам. Огромное влияние на развитие ребенка даже со стороны «периферических» членов семьи объясняется тем, что семья является сложной саморегулирующейся системой. То, что затрагивает одного члена семьи, неизбежно влияет на функционирование всей семейной системы, т.е. формируется созависимость.

Участие в подобной семейной драме приводит к тому, что у многих детей из таких семей возникают сложности в формировании правильной самооценки и установлении серьезных отношений с другими людьми, что может провоцировать употребление наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) с целью избавления от чувства одиночества или тревоги. Впоследствии у таких людей могут возникнуть сложности в воспитании собственных детей, и, следовательно, цикл злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами в семье продолжается.

Исследования показали, что среди наркозависимых чаще встречаются те, кто вырос в семьях, где злоупотребляли психоактивными веществами. Однако практика свидетельствует и о том, что злоупотребляют психоактивными веществами не только дети из наркотизированных и алкоголизированных семей.

Какие же еще факторы риска, связанные с семейным воспитанием, оказывают существенное влияние на возможность приобщения ребенка к психоактивным веществам? Безусловно, это различные неправильные стили семейного воспитания. Исследователи отмечают наличие связи между приобщением ребенка и подростка к психоактивным веществам и такими типами воспитательного воздействия, как доминирующая гиперпротекция, потворствующая гиперпротекция (воспитание по типу «кумир семьи»), гипопротекция и противоречивое воспитание.

1. Доминирующая гиперпротекция – достаточно частый воспитательный стиль. При доминирующей гиперпротекции «наряду с мелочной опекой, ограждением ребенка от реальных и воображаемых опасностей ребенку постоянно навязывается воля родителя, лишаящая его свободы выбора, самостоятельности, подавляющая его инициативность».

Особенно сильное негативное влияние такой тип воспитания оказывает на ребенка дошкольного возраста. Дело в том, что возраст от

трех до семи лет соответствует в теории жизненного цикла Э. Эриксона психосоциальной стадии развития «Инициатива против чувства вины». Стадия названа по основному конфликту данного возраста, разрешение которого необходимо для оптимального развития на последующих стадиях. Основная задача на этом этапе – приобретение инициативы и компетентности.

Согласно теории Э. Эриксона, в течение всего дошкольного периода дети психологически готовы проявлять активность для осуществления собственного выбора. Инициатива добавляет к автономии (основному достижению предыдущей стадии развития) предприимчивость, планирование, стремление «атаковать» задачу. Если взрослые не позволяют детям принимать решения, если выбор детей подвергается насмешкам или наказанию, то у детей возникает чувство вины за то, что они в своей инициативе переусердствовали. В этом случае ребенок может приобрести такой тип поведения, как «уход от инициативной деятельности», и впоследствии перекладывать ответственность за принятие решений на плечи других. Закрепление таких негативных качеств, как неумение отвечать за свои поступки, привычка следовать чужой воле, в условиях наркогенного давления среды может составить благодатную почву в процессе приобщения к употреблению ПАВ.

С воспитанием по типу доминирующей гиперпротекции можно связать и формирование «приспособившегося ребенка» (термин введен Э. Берном). Ребенок приучается постоянно адаптировать свое поведение к ожиданиям взрослых, что достигается за счет снижения способности чувствовать, проявлять любознательность и активность. «Приспособившийся» ребенок, столь удобный для родителей и педагогов, может не проявить внешних признаков дезадаптации. Но при более внимательном анализе у таких детей, как правило, выявляются повышенная тревожность, неуверенность в себе, а иногда и выраженные немотивированные страхи.

2. В последнее время для многих семей характерна также ситуация «ребенок – кумир семьи» (воспитание по типу **потворствующей гиперпротекции**). В таких семьях потребности ребенка имеют приоритетное значение, а иногда их удовлетворение идет в ущерб остальным членам семьи. Следствием такого воспитания может стать нарушение эмоциональной децентрации – одного из важных при-

обретений дошкольного возраста. Ребенок, не способный к эмоциональной децентрации, воспринимает окружающую действительность только с точки зрения своих интересов и желаний, не умеет учитывать и согласовывать со своим поведением состояние и потребности других людей, поэтому не понимает требования взрослых, не может наладить конструктивное взаимодействие со сверстниками. К школе такой ребенок адаптируется с трудом вследствие этих своих психологических особенностей. В неблагоприятных условиях такой тип воспитания может способствовать формированию так называемой «нарциссической личности», основной характеристикой которой является неспособность устанавливать близкие отношения с другими людьми. Напомним, что нарциссическая личность рассматривается некоторыми авторами как «пренаркотическая». Мишень воздействия – формирование коммуникативных компетенций.

3. Противоположный тип воспитания – **гипопротекция** – также является условием, предрасполагающим к формированию у ребенка различных форм девиантного поведения, в том числе злоупотреблению психоактивными веществами. По существу гипопротекция – «не тип воспитания, а его недостаточность». В семье в таком случае может не осуществляться в необходимой степени удовлетворение даже физических потребностей ребенка: его забывают покормить, переодеть в одежду, соответствующую погоде, и тому подобное. У родителей отсутствует интерес к тому, как ребенок проводит время, каковы его переживания. В более мягких вариантах гипопротекции отмечаются «формальные» признаки воспитания. Родители заботятся о физическом благополучии и время от времени проводят с ребенком «воспитательные беседы». Однако дальше «правильных» слов такие родители не идут, они не требуют выполнения провозглашенных и забытых ими требований, угрозы наказания и обещания поощрения не выполняются. Дети, воспитывающиеся в таких семьях, в школе обычно привлекают внимание учителей тем, что не умеют подчиняться правилам поведения. Такие дети, как правило, достаточно независимы, могут вести себя дерзко, «верховодить» другими детьми. Основная опасность такого воспитания – «размытые» нравственные ориентиры и недоверие к взрослым.

4. **Противоречивое воспитание** характеризуется одновременным применением нескольких стилей воспитания разными членами

семьи. Такая ситуация в семье, как правило, связана со скрытым или выраженным внутрисемейным конфликтом. Конфликтные взаимоотношения в семье вызывают у ребенка глубокий внутренний разлад, могут привести к возникновению и развитию неврозов. У некоторых детей вследствие семейных конфликтов появляются общая настороженность, склонность к аффективному реагированию, боязливость, покорность, эмоциональная скованность, склонность к депрессивным настроениям, эти признаки особенно ярко проявляют себя при поступлении в школу.

Особое значение имеет способ разрешения семейных конфликтов или уменьшения их стрессогенного воздействия, обычно применяемый членами семьи. Специалисты, занимающиеся реабилитацией наркозависимых, отмечают, что часто прием психоактивных веществ как средство снятия напряжения, вызванного конфликтной ситуацией, – обычное явление в родительской семье наркозависимых и алкоголиков.

Хотя семейное окружение играет решающую роль в развитии ребенка дошкольного возраста, его общение перестает быть ограниченным семейными рамками, когда ребенок впервые попадает в детское образовательное учреждение, где под влиянием общения с педагогами и сверстниками развивается его Я-концепция (представление о себе), происходит осознание своего места в системе общественных отношений, формируются и развиваются коммуникативные навыки.

ФАКТОРЫ РИСКА В ДЕТСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Следующая группа факторов риска наркотизации связана с детскими образовательными учреждениями.

Трудно переоценить роль педагога в формировании адекватной самооценки ребенка и, как следствие, его успешной социализации, успеха в жизни. Заниженные оценки оказывают самое отрицательное воздействие. Согласно теории социального научения, разработанной А. Бандурой, именно с низкой самооценкой, неуверенностью в себе и неудовлетворенностью собой напрямую связана восприимчивость к негативному социальному влиянию, в частности, в случае наркотического давления. Завышенные оценки искажают представление детей

о своих возможностях в сторону преувеличения результатов. Но в то же время играют положительную роль в организации деятельности, мобилизуя силы ребенка.

Трудности в установлении конструктивного контакта со сверстниками в детском саду также могут препятствовать нормальному развитию личности ребенка. Эти трудности, как правило, связаны с противоречиями между требованиями других людей и возможностями и желаниями ребенка. Если оптимальный баланс не будет найден, эти трудности могут сохраниться и усугубиться в младшем школьном возрасте.

Таким образом, условия детского сада могут оказаться для ребенка стрессогенным фактором. Если ребенок оказывается не способным противостоять стрессовому влиянию, пребывание в образовательном учреждении может оказать негативное влияние на развитие личности и выступить в качестве фактора риска наркотизации.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью наблюдается у детей от 3 до 15 лет, но наиболее часто проявляет себя в дошкольном и младшем школьном возрасте. Пик проявления синдрома гиперактивности приходится на возраст 6–7 лет, а к 14–15 годам гиперактивность постепенно уменьшается. Среди мальчиков синдром встречается в 2–3 раза чаще, чем среди девочек.

Дошкольный возраст – наиболее критический период детства. Формирование устной речи, ожидание обучения в школе, активная подготовка к чтению, письму, счету, требует перестройки всей центральной нервной системы на всех уровнях интеграции. Возраст 5–6 лет является функциональным виражом, заключающимся как в эволюционно-прогрессивных сдвигах, так и во временных потерях, связанных с состоянием нестабильности и дисбаланса в различных системах мозга. Возраст 5–6 лет важен для выявления ММД (минимальная мозговая дисфункция) и СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью), является тревожным показателем в отношении школьной дезадаптации.

В дошкольном возрасте перестраивается вся психическая жизнь ребенка, его отношение к окружающему миру. Суть этой перестройки заключается в возникновении внутренней психической жизни и внутренней психической регуляции поведения: ребенок сам начинает определять собственное поведение, трансформирует его из «полевого» – импульсивного и ситуативного – в «волевое». [23]

Возрастает регулирующее влияние коры головного мозга на деятельность подкорковых центров, в результате чего действия ребенка становятся более упорядоченными. Интенсивно развивается аналитико-синтетическая деятельность больших полушарий. Увеличивается скорость образования временных связей, повышается роль второй сигнальной системы.

В критическом дошкольном периоде на этапе онтогенетического развития от 5 лет к 6 годам высшие психические функции (ВПФ) характеризуются различной динамикой отдельных видов психической деятельности. При этом происходит не только накопление определенных количественных изменений в психической сфере ребенка, но и своеобразная качественная перестройка либо ВПФ в целом, либо отдельной психической функции.

На шестом году жизни у ребенка проявляется способность ставить для себя цели, касающиеся его собственного поведения, а также таких психических процессов, как память, внимание, восприятие и др. Это изменение – возникновение произвольности психических процессов – имеет решающее значение для дальнейшего психического развития ребенка. Ребенок начинает овладевать основами целеполагания, планирования и контроля.

Целеполагание развивается по линии самостоятельной, инициативной постановки целей. Старшие дошкольники могут ставить цели, важные не только для них, но и для окружающих. Как подчеркивал Выготский (1996), самым характерным для волевого действия является свободный выбор цели, своего поведения, определяемый не внешними обстоятельствами, а мотивированный самим ребенком. Мотив, побуждая детей к деятельности, объясняет выбор данной цели.

При исследовании двигательных функций было установлено, что различные виды кинестетического праксиса полностью доступны детям уже в 4–5 лет, а кинетического – лишь в 7 лет, причем проба на реципрокную координацию рук полностью автоматизируется лишь к 8 годам.

Тактильные функции достигают своей зрелости к 4–5 годам, в то время как соматогностические – к 6 годам. Различные виды предметного зрительного гнозиса перестают вызывать затруднения у ребенка к 4–5 годам. Здесь необходимо подчеркнуть, что возникающее иногда замешательство связано не с первичным дефицитом зрительного восприятия, а с медлительностью в подборе слов. До 6–7 лет дети демонстрируют затруднения при восприятии и интерпретации сюжетных (особенно серийных) картин.

Формирование общающей функции мозга тесно связано со становлением и развитием речевой деятельности. Из базовых факторов речевой деятельности наиболее поздно у ребенка созревают: фонематический слух – в 7 лет, квазипространственный вербальный синтез и программирование самостоятельного речевого высказывания – в 8–9 лет. Особенно отчетливо это проявляется в тех случаях, когда указанные факторы должны служить опорой для выполнения таких комплексных психических функций, как написание письма, сочинения, решение смысловых задач и т.п. [12]

По мере развития лексико-грамматического строя речи ребенка для него становятся возможными такие интеллектуальные операции, как сравнение, анализ, синтез. К пяти годам, когда у ребенка уже значительно развита смысловая сторона речи, слово взрослого становится истинным регулятором деятельности и поведения ребенка. Формирование регулирующей функции речи тесно связано с развитием внутренней речи, целенаправленного поведения, программированной интеллектуальной деятельностью.

Обобщив сказанное, можно сделать вывод, что речь в старшем дошкольном возрасте превращается в универсальное средство общения, возрастает ее выразительность, рассуждения превращаются в способ решения интеллектуальных задач, становятся орудием мышления и средством познания, развивается регулирующая и складывается планирующая функции речи, речь становится особым видом произвольной деятельности.

Социальное развитие ребенка идет по двум направлениям: через усвоение правил взаимоотношений людей друг с другом и через постоянное взаимодействие ребенка с миром вещей (Эльконин). Этот процесс осуществляется через посредника – старшего, и соучастника усвоения социальных норм – ровесника (Лисина).

Многие психологические исследования показывают, что общение ребенка со взрослым является главным и решающим условием становления всех психических способностей и качеств ребенка: воображения, мышления, речи, самооценки. От количества и качества общения зависят уровень способностей ребенка, его характер, его будущее. К 6 годам складывается произвольность в сфере общения со взрослым.

Общение со сверстниками оказывает влияние на самопознание ребенка. Умение анализировать результаты собственной деятельности напрямую зависят от умения анализировать результаты других детей. К ровеснику ребенок более требователен и оценивает его объективнее. Дети стремятся поддерживать положительные взаимоотношения со сверстниками и участвуют в общей деятельности. Мотивы общения с товарищами у детей 5–7 лет настолько сильны, что ребенок часто отказывается от своих личных интересов в пользу поддержания контакта. Нравственная норма здесь уже начинает выступать как регулятор взаимоотношений между людьми. Старший дошкольник понимает, что норму необходимо соблюдать, чтобы коллективная деятельность была успешной.

В 5 лет у ребенка преобладает дружба поочередно со многими детьми, в зависимости от обстоятельств. Широко распространена дружба сразу с несколькими детьми и непродолжительная индивидуальная дружба со многими детьми по очереди. Парная дружба сочетается с широким товариществом, возрастает избирательность в дружеских контактах. После пяти лет у детей начинает появляться представление не только о «Я-реальном», но и о том, какими бы они хотели стать. Расслоение «образа Я» на «Я-реальное» и «Я-потенциальное» имеет свою специфику. У ребенка оно реализуется в форме желания быть похожим на персонаж сказки, фильма, рассказа, на кого-нибудь из знакомых. Ребенок воображает себя этим человеком, приписывая себе его качества. Дошкольнику трудно отнести себя к отрицательному персонажу.

В возрасте 5–7 лет нравственные мотивы становятся действенными, но по-прежнему ребенок совершает много импульсивных действий под влиянием сильных эмоций. Осознанность собственных действий позволяет дошкольнику управлять своим поведением, преодолевать свою импульсивность. Опорой для регуляции поведения и

деятельности является образ себя во времени – в прошлом, настоящем и будущем. В 5–7 лет ребенок понимает общественный смысл нравственной нормы, осознает ее объективную необходимость для регуляции взаимоотношений между людьми. [35]

В старшем дошкольном возрасте сюжетно-ролевые игры отличаются большим разнообразием тем, ролей, игровых действий, фигурирующих в игре правил. Многие натуральные предметы характера в игре заменяются условными, и возникает так называемая символическая игра. Особую роль отводится в игре точному соблюдению правил и отношений, например, субординационных. Здесь впервые проявляется лидерство, у детей начинают развиваться организаторские умения и навыки.

Помимо сюжетно-ролевой игры в старшем дошкольном возрасте большое значение приобретают подвижная и дидактическая игры. Основой смысла данных игр – выполнение правил. Старшие дошкольники подчиняются правилам и стремятся к успеху.

Процесс развития детского восприятия, исследованный Л.А. Венгером и В.П. Сохиным, подводит нас к пониманию того, что у дошкольника под влиянием продуктивной, конструкторской и художественной деятельности складываются сложные виды перцептивной аналитико-синтетической деятельности, в частности, способность мысленно расчленять видимый предмет на части и затем объединять их в единое целое, прежде, чем эти операции будут выполнены.

Наряду с развитием восприятия в старшем дошкольном возрасте идет процесс совершенствования внимания. Степень устойчивости внимания у различных детей зависит от типа нервной деятельности, от физического состояния ребенка и условий жизни.

Таким образом, дошкольный возраст можно назвать периодом наиболее интенсивного освоения смыслов и целей человеческой деятельности, периодом интенсивной ориентации в них.

- Главным становится новая внутренняя позиция, новый уровень осознания своего места в системе общественных отношений.
- Значительные изменения происходят во всех сферах психического развития ребенка. Как ни в каком другом возрасте, ребенок осваивает широкий круг деятельности – игровую, трудовую, продуктивную, бытовую, коммуникативную, при этом формируется как их техническая сторона, так и мотивационно-целевая.

- Главным итогом всех видов деятельности выступает, с одной стороны, овладение моделированием как центральной умственной способностью, а с другой стороны, формирование произвольного поведения. Старший дошкольник учится ставить более отдаленные цели, опосредованные представления и стремится их достигнуть, несмотря на препятствия.
- В сфере развития личности возникают новые этические инстанции, складываются соподчинения мотивов, формируется дифференцированная самооценка и личностное сознание.

Итак, изложив основные особенности развития ребенка в старшем дошкольном возрасте, мы можем перейти к описанию психологических особенностей детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, проанализировать отклонения от нормального развития. [9]

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ (СДВГ)

Возникновение симптомов СДВГ относят к началу посещения детского сада (3 года), а первое ухудшение – к началу обучения в школе. Подобная закономерность объясняется неспособностью ЦНС ребенка, страдающего этим заболеванием, справляться с новыми требованиями, предъявляемыми к нему в условиях увеличения психических и физических нагрузок. Максимальная выраженность проявлений синдрома совпадает с критическими периодами становления ЦНС (центральная нервная система) у детей. 3 года – начало активного развития внимания, памяти и речи. Форсированное повышение нагрузок в этом возрасте может привести не только к нарушениям поведения в виде упрямства и непослушания, но и к отставанию в нервно-психическом развитии. Возраст 6–7 лет – критический период не только для становления письменной речи, но также произвольного внимания, памяти, целенаправленного поведения и других функций нервной деятельности. [43]

Поэтому если в дошкольном возрасте среди детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью преобладают гипервозбудимость, двигательная расторможенность, моторная неловкость, рассеянность, повышенная утомляемость, инфантилизм, импульсивность,

то у школьников на первый план выступают трудности в обучении и отклонения в поведении. В подростковом возрасте симптомы заболевания могут стать **причиной асоциального поведения**: правонарушений, алкоголизма, наркомании. В связи с этим усилия специалистов должны быть направлены на своевременное выявление и коррекцию этого заболевания. Ранняя коррекция в детском возрасте позволит не только преодолеть отставание в нервно-психическом развитии ребенка, но будет способствовать формированию нормального поведения во взрослом возрасте. [36]

Каждый взрослый неоднократно встречался в своей жизни с ребенком, отличавшимся высокой двигательной активностью. Обычно их называют «живчиками», «моторчиками». Они обладают чрезвычайно высоким уровнем энергии. Это дети чаще всего школьного возраста, но могут быть и дошкольного, и даже грудного.

Основным симптомом, согласно новому названию, является признак «нарушения внимания»: ребенок не может сконцентрироваться более или менее продолжительное время на каком-либо занятии, его внимание перескакивает с одного предмета на другой. Такие дети бросают занятие, так и не достигнув результата. [32]

Следует отметить, что нарушение внимания при данном заболевании встречается в 100% случаев, а двигательная расторможенность – довольно часто, но не всегда.

Когда говорят «дефицит внимания», то под этим понимают неспособность сконцентрировать внимание в течение короткого периода времени.

Какие еще факторы, кроме сниженного внимания, отрицательно влияют на успеваемость этих детей?

Специалисты отмечают у них нарушения памяти, сниженную умственную работоспособность, повышенную утомляемость. Рассеянность увеличивается по мере увеличения продолжительности выполнения задания, что свидетельствует о повышенной утомляемости нервной системы. Продуктивность работы таких детей в классе очень низкая. Основные характеристики внимания: концентрация, переключение, устойчивость, распределение, объем – у них ниже нормы. Характерная черта умственной деятельности детей с синдромом – цикличность. Время, в течение которого они могут продуктивно работать, не превышает 5–15 минут, по истечении которых они теряют

контроль над умственной активностью. Какое-то время (3–7 минут) мозг «отдыхает», накапливая энергию и силы для следующего рабочего цикла. В момент «отключения» ребенок занимается посторонними делами, а на слова педагога не реагирует. Затем умственная активность восстанавливается, и ребенок опять может продуктивно работать 5–15 минут, после чего мозг «отключается», и произвольное управление интеллектуальной деятельностью оказывается невозможным.

Такие особенности умственной деятельности в сочетании с нарушениями восприятия, речевого развития, координации рук способствуют возникновению у детей с синдромом трудностей в освоении чтения, письма, счета.

Проблемы с вниманием в 8 из 10 случаев сопровождаются повышенной двигательной активностью. Специалистами этот симптом определяется как повышенная реактивность или двигательная расторможенность, т.е. активность, понимаемая как самостоятельно направляемая деятельность, у этих детей развита слабо.

Чаще гиперактивность свойственна мальчикам. Сказать, что они просто непоседливы, значит не сказать ничего. Они подвижны как ртуть. На месте такому ребенку не сидится, он постоянно крутится и вертится, он весь «как на иголках», ему надо поучаствовать во всех делах, он «в каждой бочке затычка». Кажется, он успевает все: и поболтать с соседом, и дернуть за косички девочек, и показать свои игрушки.

Гиперактивные дети постоянно находятся в движении, независимо от того, чем они занимаются. На занятиях физкультурой они в один миг успевают начертить полосу для бросков мяча, построить группу и стать впереди всех для выполнения задания. Недаром их называют «вечными двигателями». Однако результативность подобной «брызжащей» активности невысока, а многое начатое просто не доводится до конца. Внешне создается впечатление, что ребенок очень быстро выполняет задание, и, действительно, быстрым и активным является каждый элемент движения, но в целом у него много лишних, ненужных и даже навязчивых движений.

Деятельность гиперактивных детей не целенаправленна, маломотивирована и не зависит от ситуации. Они подвижны всегда, хотя к концу дня вследствие общего утомления «сверхактивность» выражается в истериках, беспричинных приступах раздражения, плаксивости.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невролог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Безусловно, чтобы профилактическая работа была эффективной, недостаточно только правильно определить ее целевую направленность, необходимо также подобрать адекватные и эффективные методы достижения поставленных целей.

Таким образом, стратегия проведения работы по профилактике злоупотребления ПАВ с детьми старшего дошкольного возраста с СДВГ предполагает целенаправленное развитие личности и социальных навыков детей, а также разрешение специфических возрастных проблем.

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ПРИ РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Подход к коррекции гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевчук, «ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксировать и привычно воспроизводиться...». Вот тут-то и приходят на помощь воспитатель, психолог, учитель, которые, работая в тесном контакте с родителями, могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми. Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы, наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, порой даже становятся источниками новых конфликтов.

Оказание помощи детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью всегда должно носить **комплексный характер** и объединять различные подходы, в том числе работу с родителями и педагогами. Как родителям, так и педагогам всегда нужно помнить о том, что применение современных методов помогает детям с гиперактивностью и дефицитом внимания достичь значительных результатов, постепенно преодолеть трудности в обучении, поведении и общении. Необходимыми условиями для этого являются своевременность, последовательность и достаточная продолжительность оказываемой помощи, но самое главное заключается в том, что самим взрослым не следует терять надежду на успехи ребенка.

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком направлена на решение следующих задач:

- нормализация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно научить членов семьи избегать новых конфликтных ситуаций;
- достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела. Развить у него чувство ответственности за собственные поступки;
- научить ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с окружающими людьми;
- установить контакт со школьными педагогами, ознакомить их с информацией о сущности и основных проявлениях синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, об эффективных методах работы с гиперактивными детьми;
- добиться повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успеха в учебе и повседневной жизни, необходимо определить сильные и слабые стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки, с тем чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще никому не удавалось, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним вполне посильная задача. [11]

Лечение и воспитание гиперактивного ребенка должно проводиться комплексно, при участии многих специалистов: невролога, психолога, педагога и др. Но даже в этом случае эффективность помощи может снизиться без привлечения родителей.

Врач, наблюдающий за ребенком, конечно же, в первую очередь проводит соответствующее лечение. Другая не менее важная функция – разъяснение родителям причин возникновения и разработка индивидуальной программы помощи ребенку. Родители, как правило, более склонны доверять врачу, нежели педагогам и психологам. Поэтому желательно, чтобы именно медицинский специалист объяснил им, что поведенческие проблемы ребенка невозможно решить волевыми усилиями. Ребенок ведет себя таким образом не потому, что хочет досадить взрослым, не назло им, а потому, что у него имеются физиологические проблемы, справиться с которыми он не в состоянии.

Таким образом, врач проводит разъяснительную работу с родителями и, по возможности, с педагогами. С этой целью врача-невролога можно пригласить на родительское собрание в детский сад, школу.

Психолог совместно с педагогом и родителями проводит психологическую коррекцию эмоциональной сферы и поведения ребенка. Он может заниматься с ребенком как индивидуально, так и в группе гиперактивных детей по специально разработанной программе. Кроме того, психолог ведет разъяснительную работу с педагогами, совместно с ними разрабатывает стратегию и тактику взаимодействия с каждым гиперактивным ребенком, и составляет индивидуальную программу развития такого ребенка.

В работе с гиперактивными детьми используются три основных направления:

- во-первых, по развитию дефицитных функций (внимания, контроля поведения, двигательного контроля);
- во-вторых, по отработке конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- в-третьих, при необходимости должна осуществляться работа с гневом.

Работа по этим направлениям может осуществляться параллельно или, в зависимости от конкретного случая, может быть выбрано одно приоритетное направление.

Рассмотрим подробно каждое направление.

1. Развитие дефицитарной функции.

При развитии дефицитарных функций необходимо руководствоваться следующими правилами. Коррекционную работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной отдельной функции. Это связано с тем, что гиперактивному ребенку трудно одновременно быть и внимательным, и спокойным, и неимпульсивным.

Когда в процессе занятия будут достигнуты устойчивые положительные результаты, можно переходить к тренировке одновременно двух функций, например, дефицита внимания и контроля двигательной активности или дефицита внимания и контроля поведения. И лишь затем можно использовать упражнения, которые развивали бы все три дефицитарные функции одновременно.

2. Отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Первоначальная работа с гиперактивным ребенком должна осуществляться индивидуально. На этом этапе работы можно обучить ребенка не только слушать, но и слышать, понимать инструкции взрослого, проговаривать их вслух, формулировать самому правила проведения во время занятий и правила выполнения конкретного задания. Желательно на этом этапе также выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний, которая поможет ему впоследствии адаптироваться в детском коллективе.

Следующий этап тоже должен проходить постепенно – вовлечение гиперактивного ребенка в групповые виды деятельности (во взаимодействие со сверстниками). Сначала желательно включать гиперактивного ребенка в работу и игру с малой подгруппой детей (2–4 человека). И только после этого можно приглашать его участвовать в общегрупповых играх и занятиях. В случае несоблюдения данной последовательности ребенок может перевозбуждаться, что приведет, в свою очередь, к потере контроля поведения, переутомлению, дефициту активного внимания.

Все занятия желательно проводить в занимательной для ребенка форме, поэтому с данной категорией детей предлагается больше играть, используя те же принципы, что и при работе с агрессивными детьми.

3. Работа с родителями.

Как правило, родители не понимают, что происходит с их сыном или дочерью. Поведение гиперактивного ребенка их раздражает. Родители и другие члены семьи нередко склонны видеть причину плохого поведения ребенка в «неправильном воспитании» и потому начинают обвинять в этих проблемах самих себя и друг друга. В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям следует избегать двух крайностей: с одной стороны, проявления чрезмерной мягкости, с другой стороны, постановки перед ним повышенных требований, которые он сам не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и наказаниями. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на его здоровых сверстников.

Необходимо оберегать ребенка от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. В частности, не следует брать его с собой в места, где собираются много людей. [25]

Терпение, последовательность и настойчивость – вот три основных принципа, постоянно придерживаться которых следует родителям, воспитывающим детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Особые трудности дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью испытывают в том, чтобы организовать свою деятельность, правильно планировать и распределять собственные силы и время. Поэтому вместе с родителями дети разрабатывают распорядок дня, который должен выполняться с максимально возможной точностью.

Домашняя обстановка должна быть доброжелательной и спокойной. Для того, чтобы добиться улучшения концентрации внимания при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов.

Нейропсихологическая коррекция детей с СДВГ должна включать в себя растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, перекрестное телесное упражнение, упражнения для развития мелкой моторики рук, упражнения для релаксации визуализации, упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

Резюме

Самой распространенной формой хронических нарушений поведения в детском возрасте является синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью проявляется расстройствами внимания, двигательной расторможенностью и импульсивностью поведения, кроме того, для большинства детей характерна двигательная неловкость и неуклюжесть.

О том, что ребенок с трудностями в обучении и поведении нуждается в лечении, не всегда знают врачи, а тем более родители и педагоги. Гиперактивные дети доставляют много проблем не только родителям и педагогам, это еще и серьезная социальная проблема. **У подростков, которым в детстве поставили диагноз СДВГ, рано развивается тяга к алкоголю, наркотикам и правонарушениям.**

Методы психолого-педагогической коррекции СДВГ у детей, в том числе нейропсихологические коррекционные методы, направлены на преодоление недостаточности внимания и функции организации, на контроль психической деятельности, на коррекцию нарушения памяти, наглядно-образного мышления, пространственного восприятия, зрительно-моторной координации и тонкой моторики, свойственных этим детям, и трудностей формирования основных школьных навыков.

Методы семейной и индивидуальной психотерапии при СДВГ направлены на уменьшение психологической напряженности в семье, создание благоприятной для ребенка обстановки. Неотъемлемая часть психотерапии – объяснение ребенку на понятном ему языке, в чем причина его неудач. Психотерапия может быть результативной даже при значительно выраженных проявлениях СДВГ, поскольку ребенок уже почувствовал на себе отрицательные последствия этого заболевания. Кроме того, психотерапия показана при наличии сопутствующих нарушений: заниженной самооценки, тревожности, страхов, оппозиционного поведения, агрессивности, которые часто наблюдаются у гиперактивных детей. Групповая психотерапия направлена на развитие у детей навыков общения, социального взаимодействия.

Хороший эффект дают методы игровой поведенческой терапии и психогимнастики, направленной на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, его двигательных функций. [41]

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАВ И ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРЕДПОЛАГАЕМОЙ «ГРУППЫ РИСКА». СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

Цель программы: гармонизация личности ребенка и формирование факторов защиты от злоупотребления ПАВ.

Данная программа состоит из двух блоков.

1 блок – состоит из специальных упражнений, направленных на восстановление поведенческих реакций, выработку координированных движений с произвольным расслаблением скелетной и дыхательной мускулатуры; межполушарное взаимодействие.

2 блок – состоит из игр и упражнений, направленных на дифференциацию собственных чувств и чувств окружающих; на обучение детей конструктивным способам снятия напряжения, связанного с чувством злости; на развитие навыков конструктивного общения; на снятие эмоционального и физического напряжения.

Кроме решения обозначенных задач, на протяжении всего периода обучения на каждом занятии проводится работа по формированию и развитию коммуникативных компетентностей детей.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники:

- сказкотерапия;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы (подвижные, сюжетно-ролевые игры);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа.

Режим работы 2 раза в неделю, занятие может длиться не более 40 минут.

Структура занятий

| Этап | Основные процедуры | Время (мин.) | Назначение |
|-----------------------|---|--------------|---|
| Организационная часть | 1. Ритуал приветствия 2. Разминка 3. Дыхательные, глазодвигательные упражнения; упражнения для развития мелкой моторики рук | 8 – 10 мин. | Создание «рабочей атмосферы» на занятии; регуляция силы мышечного тонуса, улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля и произвольности; улучшение восприятия |
| Основная часть | 4. Функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные упражнения, элиминация гнева и агрессии | 20 – 25 мин. | Развитие внимания, произвольности и самоконтроля; элиминации гиперактивности и импульсивности; элиминации гнева и агрессии. Через организацию совместной деятельности дать ребенку навыки взаимодействия в коллективе |
| Заключительная часть | 5. Релаксация 6. Рефлексия | 5 – 12 мин. | Закрепить новый опыт, способствовать его использованию в повседневной жизни; переход к обычной жизни вне занятия. Испытать состояние расслабленности, возникающее у человека после снятия напряжения |

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создание положительного эмоционального фона в группе, налаживание контакта между детьми, развитие внимания к окружающим людям.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

(Все встают в круг, берутся за руки: «Добрый день, мы рады вам». Дарят друг другу улыбку).

1. «Давайте познакомимся»

Цель: позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться в новой среде.

Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет себя по имени (если хочет, то что-то рассказывает о себе, своем имени).

2. «Снежный ком»

Цель: способствует запоминанию имен всех участников группы, продолжает знакомство.

Первый участник (например, слева от ведущего) называет свое имя. Следующий – повторяет его, затем называет свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.

3. «Мое имя»

Цель: способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Каждый участник говорит по кругу о том, какое звучание его имени ему больше нравится (Лена, Леночка, Алена, Елена...). Как он хочет, чтобы его называли в группе.

4. «Давайте поздороваемся»

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и с его помощью поздороваться. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее неиспользованный способ приветствия!)

5. «Встаньте все те, кто...»

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий предлагает встать всем, кто:

любит бегать,

радуется хорошей погоде,

имеет младшую сестру,

любит дарить цветы и т.д.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры:

– Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д. Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

– Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам, ему помогает группа.

6. «Опиши друга»

Цель: развитие внимательности и умения описывать то, что видел, продолжение знакомства.

Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками).

Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера.

Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.

7. «Что изменилось?»

Цель: развитие внимательности и наблюдательности, необходимые для эффективного общения.

Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты. За это время в группе производится несколько изменений в одежде, причёске детей, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все производимые изменения должны быть видимы). Задача водящего – правильно подметить произошедшие изменения.

РЕФЛЕКСИЯ.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

Цель: заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Эта процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

В первый день тренинга детям предлагается выработать единый для всех дней ритуал прощания, который должен содержать в себе взаимодействие (общее рукопожатие, похлопывание по плечу, встать в круг и, положив руки на плечи друг другу, покачаться из стороны в сторону и т.п.).

«До свидания, до новой встречи».

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: знакомство с группой; изучение психомоторного развития детей, диагностика дыхания; снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения.

Ход занятия

ПРИВЕТСТВИЕ.

1. Игра «Я и мое имя»

Психолог бросает мяч ребенку, а тот, поймав мяч, называет себя именем, которым хочет, чтобы его называли.

После того, как все дети назвали свои имена, мяч бросает кто-либо из детей, стараясь придумать вариант имени ребенка, которому бросили мяч (уменьшительно-ласкательное и т.д.).

2. Упражнение «Черепаша»

А. «Черепаша сидит в домике». Психолог говорит:

– Сядьте на колени, голову прижмите к ногам. Закройте глаза. Представьте себе уединенное место, где вы чувствуете себя в безопасности. Нам тепло и уютно в своем домике. Сделайте вдох, затем выдох. Представьте себе, какие звуки вас окружают. Почувствуйте запахи, окружающие вас. Вдруг вы услышали звуки, которые пугают вас. Поднимите выше плечи, обхватите себя руками, напрягите руки, ноги, все тело. А теперь расслабьте все тело – вы в безопасности.

Б. «Черепаша вылезает наружу». Психолог говорит:

– Черепаше надоело сидеть в своем домике. Хотя там тепло и безопасно, но так хочется посмотреть, что же делается снаружи, и она начинает медленно выползать из домика. Вначале она вытягивает левую переднюю лапу. Вытяните и вы левую руку, напрягите ее, а затем расслабьте. Потом она вытягивает правую лапу. И вы проделайте то же самое с правой рукой. Затем черепаха медленно вытягивает шею, высовывая наружу голову. Поверните голову вправо, затем влево. Что вы там видите? Хорошо, светло и совсем не страшно! Тогда черепаха решает вытянуть и заднюю левую лапу. Вытяните левую ногу, напрягите ее, а затем расслабьте. Чувствуете, как приятно расслабление?! Вытяните правую ногу. Напрягите ее и затем расслабьте. Вот и вся черепашка оказались снаружи. Здравствуй, мир! Ты так хорош и интересен!

Примечание. Если ребенок не может расслабить мышцы, обратите внимание на темп его движений, проверьте, слушает ли он вас, понимает ли он инструкцию.

3. Игра «Хлопки»

Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стойка на одной ноге); на два хлопка – лягушку (сидя на корточках с упором рук о пол, продвигаются вперед прыжками); на три хлопка – рака (повернувшись спиной, продолжают движение спиной вперед).

4. Упражнение «Задувание свечи»

Психолог говорит:

– Представьте себе, что перед вами стоит свеча. А теперь вбери́те как можно больше воздуха, т.е. вдохните глубоко, а затем медленно выдохните так, чтобы выдох был очень длинным, будто вы тянете изо рта длинную-длинную веревочку.

Примечание. Для того, чтобы выявить детей с поверхностным дыханием и очень коротким выдохом, рекомендуется повторить упражнение несколько раз. При возникновении затруднений можно действительно зажечь свечу.

5. Игра «Поменяйтесь местами все те, кто...»

Дети сидят на стульях по кругу, ведущий находится в центре круга. Он предлагает поменяться местами тем, у кого день рождения зимой. Дети встают со своих мест и бегут на любое свободное место. Ведущий вправе занять свободное место. Тот, кому не хватило места, становится ведущим. Игра продолжается.

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус; тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

Ход занятия

ПРИВЕТСТВИЕ.

РАЗМИНКА:

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики.

2. Останавливаются, встают в круг.
3. «Заводят будильник» – сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения.
4. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим – дети слегка ударяют ладошкой по голове.
5. «Лепят личико» – проводят руками по краю лица.
6. «Лепят волосики» – нажимают подушечками пальцев на корни волос.
7. «Лепят бровки» – проводят кончиками пальцев по бровям.
8. «Лепят глазки» – трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.
9. «Лепят носик» – проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
10. «Лепят ушки» – пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.
11. «Лепят подбородок» – поглаживают подбородок.
12. «Рисуют носиком солнышко» – крутят головой, рисуют носиком лучики – выполняют соответствующие движения.
13. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», глядят себя по голове.

1. Растяжка «Камень и путник»

Цель: оптимизация тонуса мышц.

Четные номера – «камни».

Нечетные номера – «путник».

Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, облакачивается спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями.

(По окончании упражнения психолог спрашивает, какие были «камни» – удобные или неудобные, твердые или мягкие?)

2. Дыхательное упражнение

Цель: развитие произвольности и самоконтроля. И.п. – сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

3. Глазодвигательное упражнение

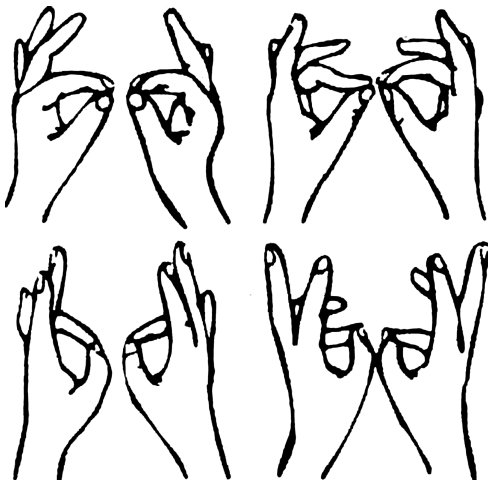
И.п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях. Фиксирование должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений, для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.п. При освоении этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым. Потом ребенок должен научиться передвигать предмет самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем и обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И.п. – сидя на полу.

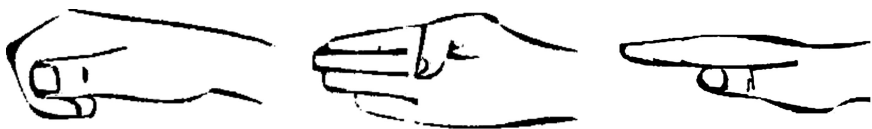
«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



«Кулак – ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки над плоскостью пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром к плоскости пола, распрямленная ладонь над плоскостью пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8–10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



5. Функциональное упражнение «Послушать тишину»

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И.п. – сидя на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

6. Функциональное упражнение с правилами «Костер»

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» – протянуть руки к «костру», по команде «ой какой большой костер» – встать и махать руками, по команде «искры полетели» – хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» – взяться за руки и ходить вокруг «костра». Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

7. Функциональное упражнение «Море волнуется...»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

«Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!
Морская фигура – замри!»

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

РЕЛАКСАЦИЯ «Поза покоя».

Цель: освоение и закрепление позы покоя.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

«Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая,
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно –
Расслабление приятно!»

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус; тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

1. Растяжка «Травинка на ветру»

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (присесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить

туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

2. Дыхательное упражнение

И.п. – сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3. Упражнение для глаз

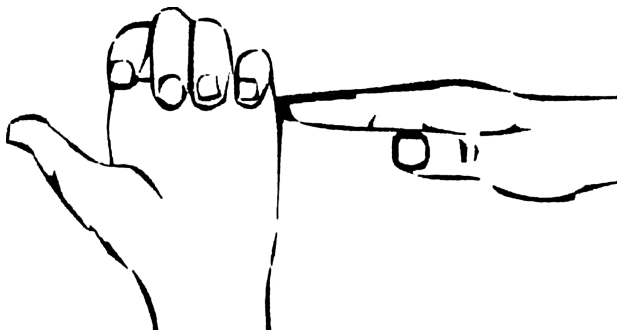
И.п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. – сидя на полу.

- «Колечко».
- «Кулак – ребро – ладонь».

• «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается



к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

5. Функциональное упражнение «Колпак мой треугольный»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

6. Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (визуализация)

Цель: эмоциональное развитие. И.п. – сидя на полу. Инструктор: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую, чужую, чашку, она – пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть полная чашка доброты!»

7. Когнитивное упражнение «Визуализация цвета»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И.п. – сидя на полу. Детям предлагается представить, что они светятся изнутри каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ярким и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более яркими. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

РЕЛАКСАЦИЯ «Кулачки».

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И.п. – сидя на полу. Инструктор: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Стало легко, приятно. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох – пауза, выдох – пауза!

Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.

«Руки па коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильнее сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Легко поднять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики».

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус; тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

1. Упражнение «Росток»

– Однажды в теплое летнее утро, когда яркое солнце нежно обогрело землю, с дерева упало маленькое семечко. Земля мягко и нежно обняла его. Семечко чувствовало, как погружается в землю, которая окутала его своей заботой и теплом. И ему стало так спокойно и комфортно, что оно расслабилось и позволило земле заботиться о себе. Земля, как родная мать, убаюкала семечко, и оно заснуло.

А тем временем выпал снег и накрыл всю землю мягким пушистым белоснежным одеялом. Нашему семечку стало уютно, и оно сладко потянулось во сне.

Вскоре снег растаял. Солнышко стало припекать, птицы запели звонкие песни, и наше семечко проснулось. Оно услышало голоса птиц, зверей, почувствовало движение насекомых. Ой! Как стало интересно нашему семечку. Что же происходит наверху? Не опасно ли там, на земле? Но земля только мягко подтолкнула семечко к поверхности, и ему

вновь стало спокойно. Семечко уцепилось за землю своими корешками и потянулось вверх, к солнышку. Вначале на поверхности показался его стебелек. Он был еще очень робкий, крохотный, слабенький, но день ото дня набирал силу, питаясь соками матери-земли и теплом отца-неба. И вскоре на стебельке появились листья. А сам стебелек продолжал тянуться вверх, к небу.

Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается, но наш стебелек вырос и превратился в большое сильное дерево, которое укрывает путников от знойного солнца или спасает от дождя под кроной своих листьев. На нем нашли пристанище птицы. Они свили на его ветках гнезда и обзавелись птенцами. К нему приходят и звери, чтобы насытиться его плодами.

Вот так и человек растет. Медленно... Но пройдет некоторое время, и вы станете взрослыми, прекрасными юношами и девушками. А пока вы еще дети. Надо радоваться детству, этой прекрасной поре.

Давайте поиграем. Представьте, что вы превратились в росток. Сядьте на корточки, опустите голову и руки вниз. Теперь постепенно, очень медленно выпрямляйтесь, будто стебелек тянется вверх. Я буду считать до 10:

1 – почувствуйте свои ноги, медленно поднимаясь и выпрямляя их;

2 – выпрямляйте колени;

3–4 – медленно распрямляйте спину, голова и руки расслаблены, по-прежнему опущены вниз;

5–6 – спина становится прямее;

7–8 – руки поднимаются вверх, будто листья на нашем стебельке;

9 – голова поднимается вверх;

10 – потянитесь всем телом вверх и улыбнитесь солнышку.

Вот вы и выросли!

2. Дыхательное упражнение

И.п. – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

3. Упражнение для глаз

И.п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох – пауза – в исходное положение – выдох – пауза;
- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох – пауза – в исходное положение – выдох – пауза;
- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох – пауза – в исходное положение – выдох – пауза;
- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох – пауза – в исходное положение – выдох – пауза.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. – сидя на полу.

- «Колечко».
- «Кулак – ребро – ладонь».
- «Лезгинка».
- «Ухо – нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот.

5. Функциональное упражнение «Чайничек с крышечкой»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)!

На чайничке – крышечка (левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком). На крышечке – шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке – дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идет с дырочки,

Дырочка в шишечке,

Шишечка на крышечке,

Крышечка на чайничке».

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются:

«Гу-гу-гу! На чайничке – крышечка и т.д.».

6. Функциональное упражнение «Черепаха»

Цель: развитие двигательного контроля. Инструктор встает у одной стены помещения, играющие – у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2–3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

7. Когнитивное упражнение «Ритм»

Цель: синхронизация работы полушарий головного мозга. И.п. – сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2–2–3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление – дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) комбинированно (например, 2 – правой рукой, 2 – левой рукой, 3 – одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

РЕЛАКСАЦИЯ «Загораем»

Цель: расслабление мышц ног. Инструктор: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как стало хорошо, приятно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены».

РЕФЛЕКСИЯ.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус; тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

1. Растяжка «Подвески»

И.п. – сидя на полу. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор: «Представьте себе, что вы куклы-марионетки, вас подвесили на вешалку в шкафу. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

2. Дыхательное упражнение

И.п. – сидя на полу. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темное, затем только светлое.

3. Упражнение для глаз

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. – сидя на полу.

- «Колечко».
- «Кулак – ребро – ладонь».
- «Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.
- «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская

синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

5. Функциональное упражнение «Крик в пустыне»

Цель: элиминация агрессии и импульсивности. Участники садятся в круг, скрестив ноги по-турецки, и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклониться вперед, доставая руками и лбом пола.



6. Функциональное упражнение «Дракон»

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками. Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок – это «голова», последний – «кончик хвоста». Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

7. Функциональное упражнение «Руки – ноги»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. – стоя.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вправо – руки влево.

Ноги влево – руки вправо.

Ноги вправо – руки вправо.

Ноги влево – руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

РЕЛАКСАЦИЯ «Штанга»

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. И.п. – стоя. Инструктор: «Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. На-

клонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом
(наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем
(выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали».

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

«Нам становится понятно:

Расслабление приятно».

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус; тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

1. Растяжка «Медуза»

Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

2. Дыхательное упражнение

И.п. – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: «пф-пф-пф-пф-пф». Вдох. На выдохе: «р-р-р-р». Вдох. На выдохе: «з-з-з-з». Вдох. На выдохе: «ж-ж-ж-ж». Вдох. На выдохе: «мо-ме-мэ-му».

3. Глазодвигательное упражнение

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

- «Змейки».
- «Кулак – ребро – ладонь».
- «Лягушка».
- «Ухо – нос».
- «Замок».

5. Когнитивное упражнение «Ритм по кругу»

Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом». Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок – получает штрафное очко или выбывает из игры. Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, например, тихие и громкие.

6. Коммуникативное упражнение «Маска»

Цель: эмоциональное развитие. Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и передает соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим угрожающим и т.д.

7. Функциональное упражнение «Руки – ноги»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. – стоя.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

Ноги врозь – руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

РЕЛАКСАЦИЯ «Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи.

а) Инструктор: «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) Инструктор: «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

в) Инструктор: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус; тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

1. Растяжка «Лучики»

И.п. – сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

2. Дыхательное упражнение

И.п. – сидя на полу. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе – опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет.

3. Глазодвигательное упражнение

И.п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение – упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

4. Упражнение для развития мелкой моторики рук

И.п. – сидя на полу. Усложнение – упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

- «Волна».
- «Лягушка».

- «Лезгинка». Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладошки).

- «Замок». В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

5. Функциональное упражнение «Что исчезло?»

Цель: развитие концентрации внимания. И.п. – сидя на полу. Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза. Инструктор убирает один предмет. Задача ребенка – назвать исчезнувший предмет.

6. Функциональное упражнение «Парад»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. И.п. – стоя. Марширование на счет «Раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором – на счет «два», в третьем – на счет «три», в четвертом – на счет «четыре».

Раз (хлопок) – два – три – четыре.

Раз – два (хлопок) – три – четыре,

Раз – два – три (хлопок) – четыре.

Раз – два – три – четыре (хлопок).

Повторить несколько раз.

7. Функциональное упражнение «Каратист»

Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники образуют круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: «Сильнее, еще сильнее...», помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

8. Функциональное упражнение «Пчелка»

Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности. Все участники превращаются в «пчелок», которые летают и громко жужжат. По сигналу инструктора «Ночь» – «пчелки» садятся и замирают. По сигналу инструктора «День» – «пчелки» снова летают и громко жужжат.

РЕЛАКСАЦИЯ «Шарик»

Цель: расслабление мышц живота. Инструктор: «Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц живота. Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, не напряженный!

Вот так шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко...»

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус; тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

1. Растяжка «Снеговик»

И.п. – стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Снача-

ла «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит, как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. Дыхательные упражнения

И.п. – сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом «золотисто-серебристая энергия» проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая болезненная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

3. Упражнение для глаз

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

5. Функциональное упражнение «Кто летает?»

Цель: развитие концентрации внимания. Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки, если не летает – руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

6. Коммуникативное упражнение «Головомяч»

Цель: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять при помощи голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

7. Когнитивное упражнение «Мельница»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И.п. – стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная

нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

8. Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы»

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками. Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

РЕЛАКСАЦИЯ «Огонь и лед»

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора «Огонь», дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус; тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

1. Растяжка «Кошка»

Каждый участник должен встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый шаг

левой руки и правой ноги делать выдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх.

2. Дыхательное упражнение

И.п. – сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз – движение только в лучезапястном суставе; с выдохом – левая кисть вниз, правая вверх.

3. Упражнение для глаз

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук

И.п. – сидя на полу. Усложнение – на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить «хве» или «фи», чередуя их.

5. Функциональное упражнение «Птенцы»

Цель: развитие концентрации внимания и навыков совместной деятельности. Участники садятся в круг. Выбираются птица-мама, птица-папа, которые уходят за дверь. Затем выбираются пять птенцов. Все опускают головы на руки вниз. Птицы-родители приглашаются в круг. Один из птенцов тихим тонким голосом пищит, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень тихо. Задача птиц-родителей определить пищавшего птенца. Этот птенец может поднять голову. Так продолжается до тех пор, пока все птенцы не будут найдены. При повторе игры можно обыгрывать других зверей, например, котят, ягнят и т.д.

6. Когнитивное упражнение «Визуализация водопада»

И.п. – сидя на полу. Детям предлагается представить водопад. Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.

7. Коммуникативное упражнение «Компас»

Цель: элиминация импульсивности и развитие навыков взаимодействия со сверстниками. Дети выстраиваются друг за другом «паровозиком» и кладут руки на плечи впереди идущего. Глаза должны быть закрыты. Ведущий «компас» идет самый первый, с открытыми глазами по комнате, меняя направление. Он должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности. Успешность выполнения упражнения зависит от каждого участника. В роли ведущего поочередно могут быть все играющие. В конце упражнения обсуждаются ощущения детей в роли ведущего и в роли ведомого.

РЕЛАКСАЦИЯ «Парусник»

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Инструктор: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)». Усложнение – ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изображать большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЦАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 11

Цель: ознакомление с различными эмоциями; дифференциация собственных чувств и эмоций, а также чувств окружающих; ознакомление с волшебными чувствами понимания, мимикой, пантомимикой, интонацией.

Ход занятия

ПРИВЕТСТВИЕ.

РАЗМИНКА.

1. Игра «слушай и выполняй»

Инструктор:

– Сядьте, закройте глаза. Почувствуйте пальцы ног.

Напрягите пальцы правой ноги, потяните их на себя, а теперь расслабьте. Напрягите правую ногу и держите так, а теперь расслабьте.

Напрягите пальцы левой ноги, потяните их на себя, а теперь расслабьте. Напрягите левую ногу и держите так, а теперь расслабьте ее.

Сделайте вдох и напрягите мышцы живота, выдохните и расслабьте мышцы.

Напрягите ягодичные мышцы. Почувствуйте, как они напряглись. Расслабьте мышцы, дайте им возможность отдохнуть, ведь ягодичные мышцы поддерживают нас во время сидения и ходьбы.

Теперь напрягите мышцы спины. Почувствуйте, как они напряглись. Расслабьте их.

Поднимите плечи к голове, почувствуйте, как они напряглись. Когда нам страшно, мы так и делаем – прячем голову, напрягая мышцы плеч. Но когда страх проходит, мышцы необходимо расслабить, дать им возможность отдохнуть. Опустите плечи, расслабьте их.

Руками мы всегда что-нибудь делаем: иногда деремся, рвем что-либо, ломаем, когда сердимся. Но наши руки – это еще и творцы прекрасных дел. Руками мы можем вырезать, наклеивать, лепить, шить, вязать, готовить пищу, обнимать дорогих людей... Вот сколько назначений у наших рук. Давайте попробуем ощутить их.

Сожмите пальцы правой руки в кулак, будто вы сжимаете лимон. Сильнее. Еще сильнее, чтобы весь сок выжать. Хорошо! Расслабьте пальцы правой руки.

Теперь сожмите пальцы левой руки. Представьте, что выжимаете сок из лимона. Расслабьте пальцы левой руки.

Напрягите правую руку. Полностью от плеча до пальцев. Расслабьте ее.

Напрягите левую руку. Расслабьте ее. Молодцы!

Положите руки на грудь и вздохните так глубоко, как только сможете. Почувствуйте, как расширяется ваша грудная клетка. А теперь выдохните. Грудная клетка будто становится меньше. Люди, которые могут дышать глубоко, имеют красивую грудную клетку и редко болеют.

Шея! На ней держится голова. Поворачивая шею, мы можем видеть даже то, что находится почти за спиной. Наклоните голову вниз и почувствуйте, как тянутся мышцы шеи. Поднимите голову. Расслабьте мышцы шеи. Теперь поднимите голову вверх как можно выше. Чувствуете, как напрягаются передние мышцы шеи. А теперь опустите голову, расслабьте мышцы шеи.

На голове находятся очень важные органы, которые помогают нам познавать окружающий мир.

Глазами мы видим различные предметы, людей, животных. Закройте глаза, зажмурьте их сильно-сильно, а теперь расслабьте мышцы глаз. Чувствуете, как приятно расслабление. От постоянного напряжения глаз портится зрение, поэтому мы будем учиться расслаблять мышцы глаз, чтобы наши глаза хорошо видели.

Ушами мы слышим всевозможные звуки, человеческую речь, что позволяет нам общаться, понимать друг друга. Потрогайте свои ушки.

Какие они мягкие. Нежно потяните мочки ушей вниз. А теперь потяните себя за уши вверх, слегка оттяните уши в стороны. Представьте себе, что вы лепите свои ушки из пластилина, пожмите их, но делайте это нежно, с любовью к себе, к своему телу.

С помощью рта мы можем издавать звуки, говорить, общаться, есть. Когда мы сердимся, наши челюсти сжимаются, рот напрягается. Давайте напряжем рот, челюсть, показывая зубы. Порычите, будто рассердились на что-нибудь. Вот мы с вами и порычали, но при этом никого не обидели, никому не сделали больно. Расслабьте мышцы рта, опустите челюсть, спрячьте зубы. Опасности нет. Все хорошо! Широко улыбнитесь, растягивая мышцы рта. Вот здорово! Как приятно на вас смотреть. Когда человек улыбается, рядом с ним всем становится хорошо.

2. «Настроение»

Цель: умение описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Создается цветопись настроения группы. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски, или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый ребенок выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку. Можно предложить детям сочинить спонтанный танец настроения.

3. «Мое настроение»

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознать настроения других, развитие эмпатии.

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении – все зависит от фантазии и желания ребенка.

4. «Лица»

Цель: способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

Руководитель вывешивает на доске различные картинки, на которых изображены маски, выражающие радость, удивление, интерес, гнев, злость, страх, стыд, презрение, отвращение.

Задача детей – определить, какое чувство выражает маска.

5. «Маски»

Цель: умение различать мимику, пантомимику, интонацию, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой, пантомимикой, интонацией для выражения своих эмоций.

Каждому из участников дается задание – выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

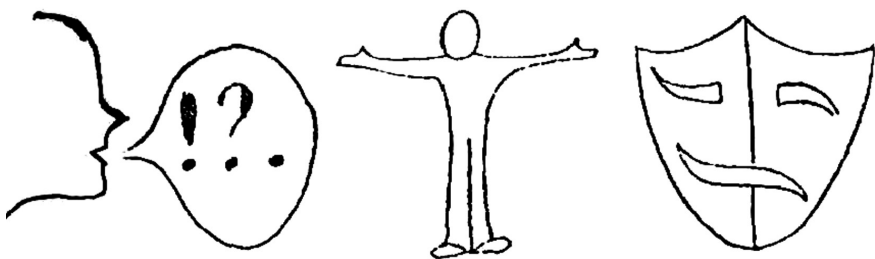
6. Раскрашивание рисунков

Задание: Раскрасьте так, чтобы получились мальчик, который рассердился на своего друга, и девочка, которая нашла утерянный бантик.

7. Когнитивное упражнение «Фотография»

Цель: эмоциональное развитие. И.п. – сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопроводить высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

8. Беседа «“Вошебные” средства понимания»



РЕЛАКСАЦИЯ «Раскачивающееся дерево»

И.п. – стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3–5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

РЕФЛЕКСИЯ.

Рисование «Дерево радости».

Взрослый раздает детям контурные изображения дерева и наборы цветных карандашей. Задача детей – передать «настроение» дерева.

«А этот рисунок раскрась так, чтобы получилось Дерево радости».

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 12

Цель: развитие способности общаться с помощью «волшебных» средств общения (понимания), отработка навыков эффективного взаимодействия.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

1. Игра «Слушай и выполняй»

2. Игра «Угадай настроение»

Детям дается набор пиктограмм с видами настроения (веселое, грустное, сердитое, доброе, счастливое и т.п.). После определения «настроения» каждой пиктограммы дети разбиваются на пары. Один ребенок берет пиктограмму и, не показывая другому, называет настроение, которое на ней изображено. Второй должен найти пиктограмму, задуманную партнером. После этого дети сравнивают две выбранные картинки. При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

3. *Пантомимические этюды*

Цель: развитие способности общаться с помощью пантомимики.

Детям предлагается пройти так, как в их представлении ходит:

- маленькая девочка в хорошем настроении;
- старик;
- взрослая девушка;
- ребенок, который учится ходить;
- уставший мужчина.

4. *«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»*

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2–3 минуты):

– Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь лучше узнать своего соседа. Опустите руки.

– Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки сосятся. Опустите руки.

– Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы растаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

5. «Игрушка»

Цель: ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары – обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача – уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней. Важно: при выполнении этого упражнения ребенку – хозяину игрушки – в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую.

Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается, и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку.

6. Ролевое проигрывание ситуации

Цель: задание направлено на конкретную проработку и применение «волшебных» средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров – максимально естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуации еще раз с теми же самыми актерами (если

ранее они сделали это неудачно) или с новыми (для закрепления использования на практике «волшебных» средств понимания).

Примеры проигрываемых ситуаций:

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика.
- Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из детей вашей группы. Попроси ее.
- Ты очень обидел своего друга. Извинись и попробуй помириться.
- Ты участвовал в соревновании, занял первое место, а твой друг был почти последним. Твои действия, слова.
- Твой друг попросил у тебя твою любимую игрушку, а вернул ее сломанной.
- Мама принесла три апельсина: тебе и твоему другу. Как ты их поделишь? Почему?
- Ребята играют в интересную игру, а ты опоздал к началу. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если тебе откажут, не возьмут играть?

Воспользовавшись «волшебными» средствами понимания, дети должны помочь в следующих ситуациях:

- 1) плачет ребенок, он потерял мячик;
- 2) мама пришла с работы, она очень устала;
- 3) товарищ сидит грустный, у него заболела мама;
- 4) ваш друг плачет, он получил строгое замечание;
- 5) девочка-соседка попросила тебя сделать ей аппликацию.

РЕЛАКСАЦИЯ «Море».

И.п. – сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки оцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди

(выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 13

Цель: выражение чувств злости, гнева с использованием техники моделирования эмоций.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

1. Упражнение «Злость пришла и ушла»

Попробуйте напрячь тело, нахмурить брови, сделать взгляд «колючим», сжать кулаки, напрячь челюсть, рычать, как разъяренный тигр.

А теперь топайте ногами, наберите воздух и на выдохе произносите «а-а-а...», машите руками, сжатыми в кулаки.

Возьмите газету, сомните ее, бросьте на пол, прыгайте на ней, топчите ее ногами, постучите по ней кулаками, порвите ее на мелкие кусочки.

Изобразите капризного ребенка: лягте на спину, стучите по полу руками и согнутыми в коленях ногами, мотайте головой из стороны в сторону, произнося «а-а-а».

Злость ушла, тело расслабилось, слушаем музыку.

2. «Настроение»

Примечание. Для создания повышенного мышечного тонуса, сопровождающего агрессивное поведение, могут быть использованы упражнения: «Два барана» – бодание лбом, «Злая собака» – мобилизация челюсти, «Рычание» – активизация голоса;

игры: «Подушечные бои», «Выбиваем пыль», «Падающая башня», «Уходи, злость, уходи», «Жужа», «Ругаемся овощами», «Да, нет» и т.д. (описание этих и других подходящих игр представлено в книгах: *Клюева Н.В., Каситкина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1996; Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1995).*

3. Функциональное упражнение «Танцы-противоположности»

Цель: элиминация агрессии и импульсивности. Участники разбиваются на пары. Под ритмичную музыку один ребенок в паре изображает грустный танец, другой – веселый. Через 1–2 минуты участники меняются ролями. Затем предлагают другие пары чувств: смелый – трусливый, спокойный – агрессивный, злой – добрый.

4. Беседа с детьми (диагностика агрессивности)

- Вам приходилось в жизни злиться?
- Из-за чего вы злитесь?
- Когда вы чем-нибудь рассержены, что вам хочется сделать? (Ответы типа: ударить, толкнуть, накричать свидетельствуют об агрессивных тенденциях).
- Что вы делаете для того, чтобы не злиться, не сердиться? (С помощью этого вопроса взрослый может судить об умении детей конструктивно решать сложные ситуации, сознательно управлять своими эмоциями и поведением.)

5. Чтение и обсуждение сказки. Разыгрывание этюдов

Все садятся в круг.

Инструктор: «Сейчас я буду рассказывать сказку, а вы будете изображать героев сказки после того, как услышите слова «вот так».

Есть одна замечательная планета, которая носит название Земля. Она большая и круглая. На ней много лесов, морей, рек. И живут на ней люди, звери, птицы, насекомые. На этой планете есть огромная ярко-зеленая поляна. Над этой поляной небо синее-синее. Так вот, в небе летают птицы. Эту поляну согревает своими теплыми лучами солнце.

Однажды среди белого дня на этой поляне вдруг появился город. Откуда взялся? Может, кто и знает, но мне не известно. Все в этом городе было необыкновенным. Дома были разного цвета: красные, желтые, зеленые, синие, фиолетовые – будто радуга оставила свой след на каждом из них, разной формы – круглые, квадратные и даже треугольные. Окна в домах были очень большими, чтобы в дом проникало много света. А еще было много дверей, и все они были открыты. Входи когда хочешь и иди куда хочешь.

А жили в этом необычном городе маленькие волшебники, похожие на вас. И на тебя, <Женя>, и на тебя, <Вася> (и т.д.). Волшебники были очень добрые и дружные. Они трудились и многое умели.

А если у них что-то не получалось, они знали, что обязательно получится, пусть и не сразу. Любили волшебники играть и веселиться. То и дело слышался их веселый смех. А смеялись они вот так... (Дети ложатся на спину, болтают ногами, руками, хлопают себя по животу и громко смеются.)

Но бывало волшебникам и грустно, и тогда они грустили вот так... (Дети изображают печаль с помощью мимики.)

Иногда им хотелось поплакать, и они позволяли себе это. Они плакали вот так... (Дети изображают плач с помощью пантомимики.) Огромные слезы катились по их щекам, а когда они падали на землю, то превращались в хрустальные бусинки. Звон от них был мелодичным и успокаивающим.

Волшебники любили придумывать разные чудеса с превращениями. Когда кто-нибудь в кого-нибудь превращался, то они удивлялись вот так... (Дети широко открывают глаза, приоткрывают рот, произносят «ах».)

Сейчас мы попадем в эту страну. Закройте глаза и следите за дыханием. На счет «три» вы откроете глаза и окажетесь в волшебном городе. Вдох-выдох – один, вдох-выдох – два, вдох-выдох – три. (Дети выполняют инструкцию.)

Откройте глаза. Мы в необычном городе. (Дети открывают глаза.) Не успели мы попасть в этот город, как тут же превратились в больших слонов. У слона четыре мощные ноги. Он ходит важно, не спеша, медленно переносит массу тела с одной ноги на другую. Ставит ногу на всю ступню, как бы продавливая землю. Попробуем ходить, вот так... (Дети плавно, медленно переносят тело с одной ноги на другую, шумно вдыхают, на выдохе длительно произносят звук «а».)

Слон подошел к стройке, где маленькие волшебники строили дом. Наверное, для нас с вами. Слон – сильное животное, и он принялся помогать волшебникам поднимать тяжелые камни, вот так... Он поставил устойчиво свои ноги (дети ставят ноги на ширину плеч), чуть согнул колени, поднял камень передней правой ногой и с силой вытолкнул ее вверх, подавая камень наверх (имитируют движения). Затем поднял камень передней левой ногой и так же подал его наверх строителям (имитируют движения). Ему было нелегко, и он не скрывал этого. Тяжело дышал, вот так...» (Дети на выдохе длительно произносят звук «а».)

Но тут слона постигла неудача: тяжелый камень упал ему на ногу. Слон поднял ушибленную ногу и застонал, вот так... (Дети имитируют движения и длительно произносят звук «о».)

Слон очень разозлился. Его тело напряглось, он сжал челюсти, стал размахивать хоботом, грозно трубить, вот так... (Имитируют движения и длительно произносят звук «а».)

А затем слон пошел по городу, сотрясая воздух ревом, вот так... (Дети двигаются, перенося массу тела с одной ноги на другую с резким поднятием рук, сжатых в кулаки, вверх – вдох, вниз – выдох. На выдохе опускают руки вниз, длительно произнося звук «а».)

Тут слон увидел газету. Он схватил ее и принялся мять. Он топтал ее ногами, рвал на части, вот так... (Дети мнут газеты, топчут их, рвут.)

Затем слон завалился на спину и принялся колотить по земле ногами, мотать головой и реветь, вот так... (Дети ложатся на спину, стучат по полу ногами, мотают головой, длительно произнося звук «а».)

Постепенно чувство злости стало покидать слона, он закрыл глаза, расслабился, вытянувшись на земле во весь рост, вот так... (Дети ложатся на пол, закрывают глаза, слушают текст на релаксацию.)

Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают.

Отдыхают... Засыпают.. (2 раза)

Напряжение улетело,

И расслаблено все тело, (2 раза)

Губы не напряжены,

Приоткрыты и теплы. (2 раза)

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык. (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко...

Вскоре слон совсем успокоился, он лежал расслабленный. Открыв глаза, он огляделся вокруг, вот так... (Дети открывают глаза, осматриваются по сторонам.)

Как хорошо: солнышко пригревает, небо голубое, трава зеленая, в речке вода течет. И ему стало очень спокойно и уютно. А о злости напоминали только разбросанные по земле обрывки бумаги. Давайте уберем эти остатки «злости», чтобы она нас больше не беспокоила. (Все собирают обрывки газет.)

Теперь пора возвращаться домой. Закройте глаза и следите за дыханием. На счет «три» вы откроете глаза и окажетесь в нашей комнате. Вдох-выдох – один, вдох-выдох – два, вдох-выдох – три. (Дети выполняют инструкцию.)

6. Символическое возвращение из сказки – упражнение «Это я»

Дети встают в круг и, взявшись за руки, топают ногами, повторяя на выдохе: «Это я, это я».

7. РЕФЛЕКСИЯ.

Ну вот, мы вернулись. Вам понравилось быть слонами?

Какое чувство переживал слон, когда камень свалился ему на ногу?

Как он выражал это чувство?

Что он делал при этом?

Вы заметили, что слон, несмотря на то, что был очень зол, никого не обижал. Слон – миролюбивое животное. Если вдруг вас когда-нибудь посетит чувство гнева, злости, вспомните слона.

РЕЛАКСАЦИЯ.

И.п. – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструктор: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти безвольно повисли. Теперь руки повисли в локтях, опали плечи, повисла голова, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его».

Когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 14–15

Цель: продолжать знакомство детей со способами снятия напряжения; учить детей конструктивным способам снятия напряжения, связанного с чувством злости; закреплять способы саморегуляции поведения (снятие отрицательных эмоций).

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

Игры и упражнения на коррекцию агрессии

1. Игра «Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии)

Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Да, да, сердито называя друг друга овощами и фруктами. Например: «Ты, – говорит один клоун, – капуста!» А ребенок отвечает... (Пауза для того, чтобы ребенок придумал ответ.) «А ты, – продолжает клоун, – клубника». Другой ребенок отвечает (ругает взрослого). Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось. Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Например: «Ты – колокольчик...» (Ребенок ласково называет взрослого.) Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

2. Игра «Упрямая подушка» (снятие общей агрессии, негативизма, упрямства)

Взрослые подготавливают «волшебную упрямую подушку» (подушка с темной наволочкой) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея (или другой любимый сказочный персонаж) подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри нее живут детские упрямки. Это они заставляют вас капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки».

Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Снимается стереотип и эмоциональный зажим.)

Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. (Время определяется индивидуально – от нескольких секунд до 2–3 минут.)

Взрослый предлагает послушать упрямок в подушке: «Все ли упрямки вылезли, и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. Некоторые дети говорят, что «упрямки шепчутся», другие ничего не слышат. «Упрямки испугались и молчат

в подушке», – отвечает взрослый. (Этот прием успокаивает ребенка после возбуждения.)

3. Функциональное упражнение «Тух-тиби-дух»

Цель: элиминация агрессии. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух». Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух». После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив, глядя ему в глаза. Через некоторое время дети не смогут не смеяться.

4. Игра «Злые – добрые кошки» (снятие общей агрессии)

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения».

Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) «превращается» в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя.

Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...» – и ребенок, изображающий кошку, делает все более и более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращение» заканчивается, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется.

Когда все дети побывают в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять «превращаются» в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами.

На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

5. Игра «Жужа» (снятие общей коллективной агрессии)

Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляться перед ней.

«Жужа, Жужа выходи, Жужа, Жужа, догони!»

«Жужа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту» выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен «Жужи»).

6. Игра «Боксер» (снятие физической агрессии)

Это вариант игры «Каратист», и проводится она аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения.

7. Игра «Воробьиные драки» (снятие физической агрессии)

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры («лечат крылышки и лапки у доктора Айболита»). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

8. Игра «Минута шалости» (психологическая разгрузка)

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.

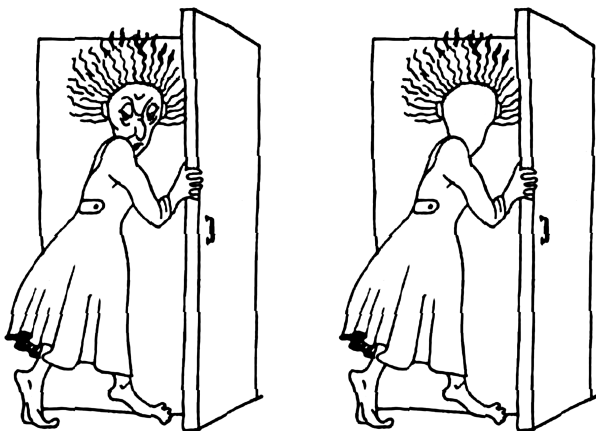
Добрый волшебник предлагает детям способы, помогающие «выпустить из себя злого дракона» и справиться со своими чувствами:

1. Потопать ногами

Взрослый должен объяснить детям: чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это дает выход энергии и тем плохим чувствам и мыслям, которые охватили человека.

2. «Надуть воздушный шарик злостью»

Всю обиду и гнев можно поместить в воздушный шарик. Завязав его, представить, как этот шарик исчезает в голубом небе.



Вариант: можно стереть ластиком злое выражение лица.

3. Игра «Каратист» (снятие физической агрессии)

Дети образуют круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Только на этот раз в «волшебном круге» происходит «превращение» в каратиста (движения ногами).

Как и прежде, дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», помогая этим игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

4. Функциональное упражнение «Рубка дров»

Цель: элиминация агрессии. И.п. – стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: «Ха!» Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

5. Игра «Упрямый капризный ребенок» (преодоление упрямства и негативизма)

Дети, входящие в круг (в обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее...» Затем дети разбиваются на пары – «родитель и ребенок». Ребенок капризничает, родитель его уговаривает и успокаивает. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

РЕЛАКСАЦИЯ «Ковер-самолет»

Инструктор: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате... (Пауза.) Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЩАНИЕ.

ЗАНЯТИЕ 16–17

Цель: формирование внимания, развитие концентрации внимания, развитие наблюдательности.

Ход занятия

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

Игры и упражнения, направленные на развитие внимания

1. Функциональное упражнение «Считалочки-бормоталочки»

Цель: развитие концентрации внимания. И.п. – сидя на полу. Инструктор просит детей повторить фразу: «Идет бычок, качается...» Они должны несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят только слова «идет бычок», а слово «качается» произносят про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово «идет», а слова «бычок, качается» произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками. Итак, это выглядит следующим образом:

1. Идет бычок, качается.
2. Идет бычок – (хлопок).
3. Идет – (хлопок) – (хлопок).
4. (Хлопок) – (хлопок) – (хлопок).

Возможные варианты считалочек-бормоталочек:

1. Ехал грека через реку.
2. Ехал грека через – (хлопок).
3. Ехал грека – (хлопок) – (хлопок).
4. Ехал – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).
5. (Хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).

1. Подарил утенку ежик пару кожаных сапожек.
2. Подарил утенку ежик пару кожаных – (хлопок).
3. Подарил утенку ежик пару – (хлопок) – (хлопок).
4. Подарил утенку ежик – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).
5. Подарил утенку – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).
6. Подарил – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).
7. (Хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок) – (хлопок).

2. Функциональное упражнение «Что слышно?»

Цель: развитие концентрации внимания. И.п. – сидя на полу. Инструктор предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

3. «Кто забил гол?»

Цель: развитие наблюдательности.

Оборудование: рисунок с изображением футболистов.

Описание: ребенку предлагают найти на рисунке игрока, забившего гол, и объяснить свой выбор.

Инструктор: «Посмотри внимательно на этот рисунок. На нем изображены футболисты. Найди здесь игрока, забившего гол, покажи его и объясни, почему ты считаешь, что именно он забил гол».

3. «Кого испугался охотник?»

Цель: развитие объема и устойчивости внимания.

Оборудование: рисунок с изображением леса, зверей и охотника.

Описание: ребенку предлагается рисунок с изображением охотника в лесу. Необходимо найти того, кого испугался охотник.

Инструктор: «Посмотри внимательно на рисунок. На нем изображен бегущий по лесу охотник. Он кого-то испугался. Кого мог испугаться охотник в этом лесу? Покажи и объясни – почему?»

4. «Корова Маня и ее хозяйка»

Цель: развитие устойчивости внимания.

Оборудование: рисунок с изображением лабиринта, простой карандаш.

Описание: в предлагаемом лабиринте ребенок должен пройти извилистую линию, проводя по ней пальцем или обратной стороной карандаша, найти короткий путь, по которому могла бы двигаться хозяйка к своей корове Мане.

Инструктор: «Посмотри внимательно на этот рисунок. На нем изображен лабиринт, по которому необходимо найти короткий путь. Однажды корова Маня заблудилась – забрела в глухой лес и не знала, как вернуться домой. Она проголодалась и начала искать сочную и вкусную травку. По какой тропинке должна двигаться хозяйка, чтобы как можно быстрее встретить корову?»

5. *Выкладывание узора из мозаики*

Цель: развитие концентрации и объема внимания, мелкой моторики рук, формирование умения работать по образцу.

Оборудование: мозаика, образец.

Описание: ребенку предлагают по образцу выложить из мозаики цифры, букву, простой узор и силуэт.

Инструктор: «Посмотри, на этом рисунке изображена цифра (буква, узор, силуэт). Из мозаики нужно выложить точно такую же цифру (букву, узор, силуэт), как на рисунке. Будь внимателен. Приступай к работе».

6. «Исключение лишнего»

Цель: развитие мышления и объема внимания.

Оборудование: карточка с изображением предметов, один из которых отличается от остальных.

Описание: ребенку предлагается найти из пяти изображенных на рисунке предметов один, отличающийся от других, и объяснить свой выбор.

Инструктор: «Посмотри внимательно на изображенные здесь предметы и найди среди них такой, который отличается от остальных. Покажи найденный предмет и объясни, почему он не похож на другие. Приступай к работе».

7. «Слушай хлопки»

Цель: развитие произвольного внимания.

Описание: 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.

Инструктор: «Сейчас мы поиграем в интересную игру «Слушай хлопки!». Все играющие должны будут идти по кругу друг за другом и внимательно слушать мои команды. Когда я хлопну в ладоши один раз, все должны остановиться и принять позу «аиста» (показ позы). Если я хлопну в ладоши два раза, все должны остановиться и принять позу «лягушки» (показ). Когда я хлопну в ладоши три раза, нужно возобновить ходьбу друг за другом по кругу. Начинаем играть».

8. *«Кого назвали, тот и лови!»*

Цель: формирование внимания, развитие скорости реакции.

Оборудование: большой мяч.

Описание: каждый ребенок, свободно передвигаясь по площадке и услышав свое имя, должен подбежать, поймать мяч, бросить его вверх, назвав при этом имя кого-нибудь из играющих.

Инструктор: «Сейчас мы поиграем в игру «Кого назвали, тот и лови!». У меня в руках большой красивый мяч. Пока я его держу в руках, можно бегать, прыгать, ходить по площадке. Как только я подброшу мяч вверх и назову имя кого-нибудь из вас, тот, чье имя я назову, как можно быстрее должен подбежать к мячу, поймать его и снова подбросить вверх, назвав при этом имя другого игрока. Так игра продолжается долгое время. Начинаем играть».

9. *«Зеваки»*

Цель: развитие произвольного внимания.

Оборудование: бубен, проигрыватель для музыкального сопровождения (Э. Жак-Далькроз «Марш»).

Описание: держась за руки и двигаясь по кругу под музыку, дети по сигналу взрослого делают четыре хлопка и меняют направление. За неправильное выполнение сигнала удаляют из игры.

Инструктор: «Сейчас мы поиграем. Возьмитесь за руки и пойдете под музыку по кругу. Слушайте сигнал (взрослый бьет в бубен). Услышав сигнал, нужно остановиться, хлопнуть в ладоши 4 раза и, повернувшись кругом (в противоположную сторону), продолжить движение. Совершивший ошибку – «зевака» выходит из игры. Когда

все «зеваки» выйдут из игры, останутся самые внимательные – они победители».

10. «Кто летает?»

Цель: формирование внимания, развитие умения выделять главные, существенные признаки предметов.

Оборудование: список названий предметов.

Описание: ребенок должен отвечать и выполнять движения в соответствии со словами взрослого.

Инструктор: «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».

Примечание. Список: орел, змея, диван, бабочка, майский жук, стул, баран, ласточка, самолет, дерево, чайка, дом, воробей, муравей, комар, лодка, утюг, муха, стол, собака, вертолет, ковер...

Игра может проводиться как с одним ребенком, так и с группой детей.

11. «Четыре стихии»

Цель: развитие внимания, координации слухового и двигательного анализаторов.

Описание: играющие сидят по кругу и выполняют движения в соответствии со словами: «земля» – руки вниз, «вода» – вытянуть руки вперед, «воздух» – поднять руки вверх, «огонь» – произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Инструктор: «Для этой игры необходимо сесть по кругу, внимательно послушать. Если я скажу слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» – поднять руки вверх, слово «огонь» – произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается – считается проигравшим».

12. «Будь внимателен!»

Цель: стимулирование внимания, развитие скорости реакции.

Оборудование: магнитофонная или грамзапись С. Прокофьева «Марш».

Описание: каждый ребенок должен выполнять движения соответственно командам взрослого: «зайчики» – прыгать; «лошадки» – ударять «копытом об пол»; «раки» – пятиться; «птицы» – бегать, раскинув руки; «аист» – стоять на одной ноге.

Инструктор: «Сейчас мы поиграем. В этой игре нужно быть внимательным. Встаньте по кругу друг за другом. Слушайте внимательно мои слова-команды. Когда я скажу «зайчики», все должны прыгать по кругу, как зайчики. Когда я скажу «лошадки», все должны показывать, как лошадки ударяют копытом. Когда я скажу «раки», все должны показать, как рак пятится назад. Когда я скажу «птицы», играющие должны «превратиться» в птиц и бегать по кругу, раскинув руки в стороны, как крылья. Когда я скажу «аист» – все мигом должны «превратиться» в аистов и стоять на одной ноге. Ну а когда я скажу «дети» – все должны стать детьми. Начинаем играть».

13. Срисовывание по клеточкам

Цель: развитие концентрации и объема внимания, формирование умения следовать образцу, развитие мелкой моторики рук.

Оборудование: чистый лист бумаги в крупную клетку (1х1 см); образец для рисования; остро отточенные карандаши.

Описание: ребенку предлагают нарисовать согласно образцу фигуру на чистом листе в клетку простым карандашом. Задание представляет собой два уровня сложности:

1-й уровень сложности – образец состоит из разомкнутых фигур;

2-й уровень сложности – образец состоит из замкнутых фигур.

Инструктор: «Посмотри внимательно на рисунок. На нем изображена фигура, состоящая из линий. Нарисуй точно такую же фигуру по клеточкам на чистом листе. Будь внимателен!»

Примечание. Использовать для рисования ручку или фломастер не рекомендуется. По желанию ребенок может заштриховать замкнутую фигуру цветным карандашом.

14. «Море волнуется»

Цель: формирование внимания, развитие скорости реакции.

Оборудование: на полу заранее нарисованы круги по количеству играющих.

Описание: следуя командам водящего, дети, держась за руки, ходят друг за другом, а затем разбегаются, стараясь занять пустые круги. Кто остается без круга, становится водящим.

Инструктор: «Хотите поиграть в интересную игру? Я буду водящим. Каждый из вас займет круг и будет внимательно слушать меня. Я буду ходить между вами «змейкой». Некоторым игрокам я дам команду: «Море волнуется!» Все, кому я дам такую команду, выстраиваются цепочкой и, взявшись за руки, ходят за мной вдоль оставшихся детей. Как только я дам команду: «Море спокойно!», вы должны бежать и занимать какой-либо круг. Я тоже постараюсь занять один из кругов. Тот, кто остался без круга, становится водящим, и игра повторяется. Вы готовы поиграть?..»

Примечание. Круги для игры в группе можно вырезать из войлока. Если игра проводится на воздухе, круги можно нарисовать мелом на асфальте.

15. «Съедобное – несъедобное»

Цель: формирование внимания, знакомство со свойствами предметов.

Оборудование: мяч, мел.

Описание: в зависимости от названного предмета (съедобен он или нет) ребенок должен ловить или отбивать мяч, брошенный ему взрослым.

Инструктор: «Сейчас мы поиграем. Я буду называть предметы (например, яблоко, стул и т.д.). Если названный предмет съедобный, то вы должны поймать брошенный мяч и передвинуться вперед на одну клетку, нарисованную мелом. Если названный предмет несъедобный, то вы должны отбить брошенный мяч, а затем передвинуться вперед на одну клетку. Если дан неправильный ответ (мяч не пойман, хотя предмет съедобный, или пойман, хотя предмет несъедобный), то играющий остается в прежнем классе. Тот ребенок, который первым приходит в последний класс, становится ведущим».

Примечание. Если вы играете с двумя-тремя детьми, то классов может быть нарисовано до 10, а если играете с четырьмя-пятью детьми, то нарисовать надо 5–6 классов.

Примеры названий предметов для игры: мяч, апельсин, окно, сыр, кукла, лук, книга, пирожок, котлета, дом, мыло, пирожное, булочка, помидор, огурец, ножницы и т.д.

16. «Совушка-сова»

Цель: формирование внимания, воспитание выдержки.

Оборудование: заранее обозначенный круг – «гнездо», шапочка или маска совы.

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

Инструктор: «Сейчас мы поиграем в интересную игру. Кого мы выберем совушкой-совой, тот будет жить в «гнезде» – в кругу. Остальные будут называться жучками, лягушками, бабочками и летать или прыгать, как они. По моему сигналу «Ночь наступает!» все останавливаются и замирают. В это время сова вылетает на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит в «гнездо». Когда вы услышите сигнал «День!», то снова начинайте двигаться. В этой игре есть правила, которые необходимо соблюдать:

1) совушка не имеет права долго наблюдать за одним и тем же игроком;

2) вырываться от совушки нельзя;

3) если совушка не замечает пошевелившихся игроков, а звучит сигнал «День!», то она улетает в «гнездо» без «добычи».

Примечание. Роль совушки в начале игры может взять на себя взрослый. Для повышения интереса к игре можно использовать маску и костюм совы.

17. «Смотри на руки»

Цель: развитие произвольного внимания.

Необходимый материал: грамзапись (магнитофон) марша Р. Паулса «Красные цветы».

Описание: дети, двигаясь по кругу, точно выполняют различные движения рук, показанные взрослым или «командиром».

Инструктор: «Сейчас мы поиграем. Для игры нам нужно выбрать командира, который будет придумывать движения для рук. Сначала командиром буду я, а потом тот, кого мы выберем с помощью считалки. Все играющие, стоя друг за другом по кругу, должны начать двигаться под музыку. Первым будет стоять командир – сейчас им буду я. Все внимательно следят, какие движения рук показывает командир, повторяют их точно за ним. Начинаем играть».

Примечание. На этапе освоения игры показ движений рук осуществляет взрослый (варианты показа движений рук: руки вверх, в стороны, на пояс, руки со сцепленными пальцами вытянуты вперед, занесены за голову и т.д.). Затем показ движений рук осуществляют дети.

18. «Ручеек»

Цель: создание веселого и жизнерадостного настроения.

Описание: из пар, стоящих друг за другом с поднятыми и сцепленными руками, образуется длинный коридор. Игрок, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару и берет за руку того, кто ему симпатичен. Образованная пара идет в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка». Так «ручеек» движется долго, беспрерывно.

Инструктор: «Сейчас мы поиграем. Для этого нужно стать парами – кто с кем хочет. Образованные пары должны взяться за руки и держать их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, кому пара не досталась, идет к началу «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Новая пара, взявшись за руки, пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка», таким образом «ручеек» движется долго».

Примечание. В игре участвует нечетное количество детей.

19. Выкладывание из палочек

Цель: развитие произвольного внимания, мелкой моторики пальцев.

Оборудование: счетные палочки (куски толстой изоляционной проволоки, трубочки для коктейлей и т.д.), образец узора.

Описание: ребенку предлагают по образцу выложить узор или силуэт из палочек.

- а) 1-й уровень сложности – узоры в одну строчку (карточки);
- б) 2-й уровень сложности – простые силуэты, состоящие от 6 до 12 палочек (карточки);
- в) 3-й уровень сложности – более сложные силуэты, состоящие от 6 до 13 палочек (карточки);
- г) 4-й уровень сложности – сложные силуэты с большим количеством деталей, состоящие от 10 до 14 палочек (карточки).

Инструктор: «Посмотри, что изображено на этом рисунке (узор, домик и т.д.)? Возьми палочки и выложи из них точно такой же узор (домик...). При выкладывании будь внимателен. Приступай к работе».

20. «В магазине зеркал»

Цель: развитие наблюдательности, внимания, памяти. Создание положительного эмоционального фона. Формирование чувства уверенности, а также умения подчиняться требованиям другого человека.

Описание: взрослый (а затем ребенок) показывает движения, которые за ним в точности должны повторять все игроки.

Инструктор: «Сейчас я расскажу вам историю про обезьянку. Представьте себе, что вы попали в магазин, где много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки в ответ соорзили ей точно такие же рожицы. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили. Она топнула ногой, и все обезьянки топнули. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения. Начинаем играть. Я буду обезьянкой, а вы – зеркалами».

Примечание. На этапе освоения игры роль обезьянки выполняет взрослый. Затем дети получают роль обезьянки. При этом необходимо следить, чтобы со временем каждый ребенок мог выполнить эту роль. Прекращать игру необходимо на пике интереса детей, не допуская пресыщения, перехода в баловство. Из игры могут выбывать те «зеркала», которые часто ошибаются (это повышает мотивацию к игре).

21. «Испорченный телефон»

Цель: развитие слухового внимания.

Описание: дети сидят в ряд или по кругу. Ведущий произносит тихо (на ухо) рядом сидящему игроку какое-либо слово, тот передает его следующему и т.д. Слово должно дойти до последнего игрока. Ведущий спрашивает у последнего: «Какое ты услышал слово?» Если тот скажет слово, предложенное ведущим, значит, телефон исправен. Если же слово не то, водящий спрашивает всех по очереди (начиная с последнего), какое они услышали слово. Так узнают, какой игрок напутал, «испортил телефон». «Провинившийся» занимает место последнего игрока.

Инструктор: «Сейчас мы поиграем в «Испорченный телефон». Сядьте по кругу на ковер так, чтобы вам было удобно. Первый игрок сообщает тихо на ухо сидящему рядом игроку какое-либо слово. Игрок, узнавший от ведущего слово, передает это услышанное слово (тихо на ухо) следующему игроку. Слово, словно по проводам телефона, должно дойти до последнего игрока. Ведущий спрашивает у последнего: «Какое ты услышал слово?». Тот называет его. Если слово совпадает с тем, которое придумал и назвал ведущий, значит, телефон исправен. Если не совпадает, то телефон испорчен. В этом случае по

очереди, начиная с конца ряда, каждый должен назвать услышанное им слово. Так узнают, какой игрок напутал – «испортил телефон». «Провинившийся» игрок занимает место последнего. Давайте поиграем».

РЕЛАКСАЦИЯ.

РЕФЛЕКСИЯ.

ПРОЩАНИЕ.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Активность ребенка говорит о том, что с ним все в порядке. Детям жизненно необходимо бегать, прыгать, кричать, шуметь. Для того чтобы спасти свой дом от возможных разрушений, обговорите заранее, где ребенок может дать волю своей энергии, а где этого делать не стоит.

2. Выслушать ребенка так, чтобы он и в дальнейшем делился с вами своими мыслями и проблемами, непросто. Искренний интерес, достаточное время и сердечное внимание помогут вам вникнуть во все детские дела и заботы, а детям – почувствовать, что их любят и уважают.

3. Шагнув самостоятельно, отпустив родительскую руку, ребенок впервые ощутил свою независимость. Чем старше он становится, тем большая степень независимости ему требуется. И это естественный процесс. Главное, чтобы он чувствовал: как бы далеко он ни шагнул, вы все равно рядом.

4. Любовь к детям нужно выражать в ясной и понятной им форме. Дети ищут подтверждений того, что они любимы, в отношении к ним, в нашем голосе, глазах, жестах. Поэтому как можно чаще целуйте и обнимайте своих детей, разговаривайте с ними, слушайте их, смотрите на них с любовью и нежностью.

5. Болезнь ребенка лишает родителей покоя и сна. Постарайтесь в это время не волноваться, но и не переусердствовать с заботой и вниманием. Ребенок чутко реагирует на состояние родителей: в случае излишнего беспокойства начинает паниковать сам, а в случае чрезмерной опеки – задумываться о преимуществах, которые он получает во время болезни.

6. Твердость в запретах того, что вы действительно считаете вредным для ребенка, не является жестокостью. Разумными и конкретными ограничениями вы делаете мир ребенка простым и ясным, он начинает четко видеть его границы и чувствует себя в безопасности.

7. Границы, которые вы устанавливаете для ребенка – это не прутья клетки. Ребенку нужно знать о том, что они существуют и где они находятся. Но он не должен наткнуться на них при любой попытке сделать шаг в том или ином направлении.

8. Кричать на детей бесполезно. Криком вы лишь покажете ребенку, что потеряли контроль над ситуацией и не знаете, что делать дальше. Спокойное, содержательное высказывание имеет больше шансов быть услышанным, ибо, как говорится, «мудрые слова, сказанные тихо, – слышны...».

9. Эмоции у детей необходимо воспитывать: нужно учить выражать и сдерживать свои чувства, понимать эмоции и чувства других людей и адекватно на них реагировать. Тогда ваш ребенок будет уверенно чувствовать себя в любом коллективе и получать удовольствие от общения.

10. Целеустремленность в ребенке можно воспитать только в том случае, если ставить перед ним реально достижимые цели. Тогда радость после удачного восхождения на вершину будет вести ребенка на штурм новых целей – все выше и выше.

11. Мудрость родителей – в понимании того, что их ребенок уникален, не похож на других. Его путь – это его путь. И скорость, с которой он по нему идет – правильная скорость. Заставлять его идти по чужому пути, подталкивать или тормозить было бы большой родительской ошибкой.

12. Дурными поступками ребенок привлекает к себе внимание родителей. Часто он делает это потому, что не получает ответа на хорошее поведение: его не хвалят, не говорят, как сильно его любят. Выражайте свою любовь к детям в самых обычных ситуациях, и вы увидите, как изменится к лучшему поведение ребенка.

13. Обещайте ребенку только то, что вы на самом деле можете выполнить. Иначе он перестанет вам верить. Поэтому, сначала, какими бы благими ни были ваши намерения, оцените реально свои возможности и, лишь убедившись, что выполнить обещанное в ваших силах, – обещайте.

14. Ярлыки, которые вольно или невольно навешивают на ребенка родители, могут испортить не только его характер, но и всю дальнейшую жизнь! Помните, что принцип «Как вы яхту назовете, так она и поплывет» еще никто не отменял. Поэтому будьте аккуратны в своих словах и забудьте такие эпитеты, как «ленивый», «неряшливый», «глупый» и т.п.

15. Защищать ребенка от последствий его ошибок – напрасный труд. Он учится на собственном опыте. Вы можете лишь поддержать его, когда он получит от жизни очередной урок. Уверенность в родительской любви и заботе придаст ребенку новые силы и укрепит веру в свои возможности.

16. Хвалите своего ребенка! Даже если он не совершил ничего выдающегося с точки зрения взрослого, все равно говорите ему слова одобрения и поддержки, потому что ребенок ждет этого. Помните: то, что для взрослого обычный шаг, для ребенка – прорыв. И он достоин похвалы!

17. Слезы бывают от горя и от радости. И они, по большей части, – благо для ребенка, поскольку помогают ему выплеснуть те сильные эмоции, которые в данный момент он испытывает. И благодаря этому его душевное равновесие восстанавливается. Не бойтесь детских слез.

18. Если в семье больше одного ребенка, делите свою любовь на равные части. Все дети в семье должны знать, что их любят одинаково сильно. В противном случае вы впустите в свой дом ужасные и разрушительные чувства – ревность и зависть.

19. Последовательность родителей в словах и делах – альфа и омега воспитания. Непредсказуемость родительского поведения лишает ребенка уверенности в завтрашнем дне, учит хитрить и выкручиваться, подрывает веру в родителей.

20. Чувства, которые мы проявляем во время похвалы или критики детей не всегда соответствуют моменту. Мы ругаем детей, и наши эмоции льются через край. Мы хвалим детей – и мы сдержаны и скупы в словах. Нужно, чтобы все было наоборот. Тогда дети будут лучше понимать, какого поведения мы от них ждем.

21. Юмор развивает интеллект и эмоции, поэтому смейтесь вместе с ребенком, подмечайте забавные стороны во всем, что с вами происходит. Только не иронизируйте – ребенок еще недостаточно опытен, чтобы понимать подтексты: он может принять ироническое высказывание за чистую монету и неправильно понять ситуацию.

22. Негативизм время от времени бывает свойствен всем детям. В такие периоды ребенок становится упрям, груб, замкнут. Не воспринимайте его поведение как личное оскорбление, а постарайтесь понять, что это естественный период в развитии, когда ребенок учится отстаивать свои права и интересы.

23. Играйте с детьми! Играйте искренне! Когда мы вместе с ними бегаем, гоняем мяч, катаемся с горки, дети начинают верить, что их родители не всегда были взрослыми. И мы становимся ближе друг к другу.

24. Родительский труд сродни труду дипломата: достигать своей цели, не ущемляя при этом прав другого. Задав вопрос: «Что ты будешь на ужин: гречку с мясом или гречку с сосиской?» – вы оставляете ребенку право выбора и накормите его полезной едой. И в результате оба останетесь довольны.

25. Учить ребенка тому, чего не делаешь сам, бессмысленно. Пожалуй, это самый главный принцип воспитания. Ребенок в первую очередь смотрит на своих родителей, а уж потом слушает их. Это как гроза: мы сначала видим молнию, а потом только слышим раскаты грома.

26. Щедрость родителей измеряется не в количестве подарков, а в душевном тепле, которое они дарят, в их желании помочь, умении разобраться в трудностях, способности прощать... Щедрость родителей порождает в детских душах ответное чувство, и дети становятся чуть более снисходительны к ошибкам и промахам взрослых.

27. Фантазировать для ребенка так же естественно, как и дышать. Не считайте фантазию ложью. Ложь всегда вырастает из страха и преследует какую-либо цель. Детские фантазии бескорыстны и раскрывают перед взрослыми удивительный внутренний мир ребенка.

28. Жестокость порождает жестокость. Сила приучает к мысли, что считаться можно только с силой. Используя жестокость и силу для воспитания ребенка, вы получите в будущем либо непримиримого врага, либо безвольного раба. Помните об этом, пожалуйста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996.
2. Александров А.А., Александрова В.Ю. Профилактика курения: роль и место психолога. // Вопросы психологии. – 1999. № 4, с. 35–42.
3. Андреева Т.И. Общественное решение проблем наркомании: разные подходы. – Internet.
4. Андреева Т.И. Причины употребления наркотиков и возможные действия по предотвращению причин: представления различных школ. – Internet.
5. Анохин П.К. Избранные труды. – М., 1974.
6. Арзуманов Ю.Л., Дудко Т.Н. и другие. Изменение межполушарной асимметрии мозга как маркер предрасположенности к формированию зависимости от ПАВ // Современные проблемы наркологии. Материалы научно-практической конференции в Москве 21–22 октября 1999 года. – М., 1999, с. 11–15.
7. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. – М., 1979.
8. Бандура А. Теория социального научения / Пер. с англ. – СПб., 2001.
9. Бехтель Э.Е. Донозологические формы злоупотребления алкоголем. – М., 1986.
10. Боголюбова Т.А. Наркотизм: основы частной криминологической теории. Автореф. дисс. докт. юрид. наук. – М., 1991.
11. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте.
12. Валентик Ю.В. К современным концепциям алкоголизма и зависимости от алкоголя. // Алкоголь и здоровье населения России в 1990–2000 гг. Материалы Всероссийского форума по политике в области общественного здоровья «Алкоголь и здоровье» 1996–1998 и Всероссийской конференции «Алкоголь и здоровье» в Москве 17 декабря 1996 года / Под ред. А.К. Демина. – М., 1998, с. 186–189.
13. Ван Инен. Наркотическая зависимость и алкоголизм. – Женева, 1978.
14. Волзрейв Л. Использование психологических данных в междисциплинарном подходе к проблеме юношеской делинквентности. // Социальная и клиническая психиатрия. – 1997, № 2, с. 12–17.
15. Галактионов О.К. Прединдикторы и патогенетические особенности алкоголизма в этнических популяциях Сибири. Дис. д. мед. н. – Томск, 1996.
16. Гилинский Я.И. Девиантное поведение в Санкт-Петербурге: на фоне российской действительности эпохи перестройки // Мир России. – 1995, № 2, с. 118–131.
17. Гилинский Я.И. Наркотизм: мифы и реальность. // Молодежь. Цифры, факты, мнения. – 1996, № 1, с. 80–84.
18. Гончаров М.В. Популяционно-генетический подход к проблеме распространенности наркологических заболеваний. // Вопросы наркологии. – 1994, № 1, с. 88–93.
19. Гроф С. Области человеческого бессознательного: опыт исследований с помощью ЛСД. – М., 1992.
20. Гроф С., Гроф К. Неистовый поиск себя. – М., 1996.
21. Додельцев Р.Ф. Концепция культуры З. Фрейда. – М., 1989.
22. Егоров А.Ю. Основы наркологии. – СПб., 1999.
23. Завьялов В.Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости. – Новосибирск, 1988.
24. Зорина З.А., Полетаева И.И., Резникова Ж.И. Основы этологии и генетики поведения. – М., 2002.
25. Исаев Д.Д., Журавлев И.И., Дементьев В.В., Озерский С.Д. Типологические модели поведения подростков с различными формами аддиктивного поведения. – СПб., 1997.
26. Качалов В. Об аддикциях и аддиктивном поведении. – Internet, 2002.
27. Кириллова О.Г. Механизм саморегуляции у подростков с аддиктивным поведением (в процессе приобщения к употреблению токсических веществ). – Дис. к. психол. н. – Казань, 1999.
28. Колесов Д.В. Антинаркотическое воспитание: учебно-методическое пособие. – М., Воронеж, 2001.
29. Кондратьева О.Ю. Социально-педагогическая диагностика и развитие мотивационной сферы подростков с аддиктивным поведением. – Дис. к. пед. н. – Владимир, 1999.
30. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде: приложение к приказу Министерства образования России от 28.02.2000 № 619. – М., 2000.

31. *Короленко Ц.П., Донских Т.А.* Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск, 1990.
32. *Короленко Ц.П., Завьялов В.Ю.* Мотивы аддиктивного поведения у наркотицизирующихся подростков // Психологическая наука и практика. – Новосибирск, 1987, с. 57–61.
33. *Короленко Ц.П.* Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. – 1991, № 1, с. 8–15.
34. *Короленко Ц.П.* Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. – 1993, № 4, с. 17–29.
35. *Кулаков С.А.* Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков. – М., СПб., 1998.
36. *Кулаков С.А.* Особенности формирования аддиктивного поведения у подростков и психокоррекционная работа с ними. – Автореф. дисс. к. психол. н. – Л., 1989.
37. *Кулаков С.А.* На приеме у психолога – подросток. – СПб., 2001.
38. *Кулаков С.А.* Система факторов, влияющих на формирование мотивационной сферы подростков, злоупотребляющих алкоголем // Медико-биологические проблемы алкоголизма. – Воронеж, 1987, с. 45–53.
39. *Курек Н.С.* Нарушение психической активности и употребление ПАВ. – СПб, 2001.
40. *Левин Б.М.* Социальные факторы потребления алкогольных напитков // Алкоголь и здоровье населения России 1990–2000 гг. Материалы Всероссийского форума по политике в области общественного здоровья «Алкоголь и здоровье» 1996–1998 и Всероссийской конференции «Алкоголь и здоровье» в Москве 17 декабря 1996 года / Под ред. Демина А.К. – М., 1998, с. 15–22.
41. *Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л.* Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Учебно-методическое пособие / Под ред. Короленко Ц.П. – Новосибирск, 1998.
42. *Леонтьев А.Н.* Деятельность, сознание, личность. – М., 1975.
43. *Лисовский В.Д., Колесникова Э.А.* Наркотизм как социальная проблема. – СПб., 2001.
44. *Личко А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л., 1983.
45. *Личко А.Е., Битенский В.С.* Подростковая наркология. – М., 1991.
46. *Лукашов С.* Модели первичной профилактики, их выгоды и недостатки. – Internet.
47. *Макеева А.Г.* Профилактика раннего наркотизма у младших школьников. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Москва, 1995.
48. *Макеева А.Г., Лысенко И.В.* Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. – СПб., 1999.
49. *Медведев Р.* Прививка от наркомании. О русской традиции запрета наркотиков. – СПб., 1999.
50. *Медведев Р.* Семья и причины наркозависимости. – СПб, 1997.
51. *Мейер Р.* Заболевание под названием «болезненное пристрастие («аддикция»): доказательства, появившиеся за 200 лет дебатов / Пер. с англ. и общая ред. Поздняк В.Б. – Минск, 1997.
52. *Мельник Э.В.* О природе болезней зависимости (алкоголизм, наркомания, компьютеромания и другие). – Одесса, 1998.
53. *Муратова И.Д., Копыт Н.Я., Сидоров И.П.* Клинико-социальный подход к этиопатогенезу хронического алкоголизма в подростковом возрасте // Актуальные вопросы судебной психиатрии. – М., 1979, с. 105–112.
54. *Мухина В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 1998.
55. *Надирашвили Ш.А.* Понятие устанавки в общей и социальной психологии. – Тбилиси, 1974.
56. *Наркомания: ситуация, тенденции и проблемы / Под общ. ред. Поздняковой М.Е.* – М., 1999.
57. *Невярович Н.Е.* Использование механизмов инициации в профилактике девиантного поведения // Ананьевские чтения: психология и политика. Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2002» / Под общ. ред. Юрьева А.И., Цветковой Л.А. – СПб., 2002, с. 79–81.
58. *Ортега-и-Гассет Х.* Размышление о технике // Вопросы философии. 1993, № 10.
59. *Полезные привычки / Под ред. Романовой О.Л.* – М., 1998.
60. *Полтавец В.И.* Наследственные и средовые факторы в возникновении алкоголизма: Автореф. дис. докт. мед. наук. – Днепрпетровск, 1987, с. 33.

61. *Потанин Г.М.* Социально-педагогические условия формирования личности с отклонениями поведения. Дис. д. пед. н. – М., 1992.
62. *Прангашвили А.С.* Исследования по психологии установки. – Тбилиси, 1967.
63. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. Березина С.В., Ли-сецкого К.С., Орешниковой И.Б. – М., 2000.
64. Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Барнесса Э. Мура и Бернарда Д. Фаина / Перев. с англ. Боковикова А.М., Гриншпуна И.Б., Фильяна А. – М., 2000, с. 71.
65. *Романова О.Л.* Этиология зависимостей от психоактивных веществ у подростков и теоретические основы их первичной профилактики: обзор зарубежной литературы // Вопросы наркологии. – 1996, № 3, с. 100–105.
66. *Романова О.Л.* Первичная профилактика наркологических заболеваний у детей // Вопросы наркологии. – 1993, № 3, с. 46–53.
67. Руководство по наркологии / Под ред. Иванца Н.Н. – В 2 т. – М., 2002.
68. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М.* Теоретические основы копинг-профилактики наркомании как база для разработки практических превентивных программ // Вопросы наркологии. – 1996, № 4, с. 59–67.
69. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М.* Программа формирования здорового жизненного стиля. – М., 2000.
70. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С.* Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М., 2001.
71. *Соловов А.В.* Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9–12 лет. – М., 2000.
72. *Соломнз Д.А., Чебурсон В., Соколовский Г.* Наркотики и общество. – М., 1998.
73. Социальная работа в наркологии. – М., 1994.
74. *Спицын В.А.* Обретение независимости // Знание-сила. – 1999, № 1.
75. *Тимофеев Л.М.* Наркобизнес. Начальная теория экономической отрасли. – М., 1998.
76. *Узнадзе Д.Н.* Экспериментальные основы психологии установки. – Тбилиси, 1961.
77. *Фекьяер Х.О.* Алкоголь и иные наркотики: магические или химические вещества. – К., 1994.
78. *Фрейд З.* Неудовлетворенность культурой / По ту сторону принципа наслаждения. Я и Оно. – Харьков, 1998.
79. *Фромм Э.* Бегство от свободы. – М., 1993.
80. *Фромм Э.* Революция надежды. – СПб, 1999.
81. *Худяков А.В., Ульянова И.В.* Аддикция к ПАВ и ранняя половая жизнь подростков // Современные проблемы наркологии научно-практической конференции в Москве 21–22 октября 1999 года. – М., 1999, с. 15–20.
82. *Шабалина В.В.* Зависимое поведение школьников. – СПб., 2001.
83. *Шейн С.А., Чузунов Т.Л.* Возможности педагогической диагностики и коррекции подростковой наркомании // Предупреждение наркомании, токсикоманий у несовершеннолетних. – Минск, 1987, с. 24–31.
84. *Шилина З.М.* Причины отклонений в нравственном развитии школьников и вопросы профилактики наркомании // Тезисы, доклады и сообщения Межведомственной научной конференции. – М., 1987, с. 7.
85. *Шипицына Л.М.* Диагностика наркомании у подростков групп риска // Социальная работа с детьми и подростками группы риска. Материалы международной конференции в Санкт-Петербурге 15–19 мая 2000 года / Под общей ред. Реана А.А. – СПб., 2000. – с. 146–148.
86. *Эйдесмиллер Э.Г., Кулаков С.А., Черемисин О.В.* Исследование образа «Я» у подростков с аддиктивным поведением // Психологические исследования и психотерапия в наркологии. – Л., 1989, с. 74–78.
87. *Юлдашев В.Л.* Социально-психологические и биологические факторы аддиктивного поведения подростков: автореф. дис. на соискание уч. степ. д. м. н. – М., 1997.
88. *Юнг К.Г.* Психология переноса. Статьи. Сборник. – М., 1997.
89. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. – М., 1999.
90. *Ялтонский В.М.* Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: автореф. дис. на соискание уч. степ. д. м. н. – СПб., 1995.
91. *Гусева Н.А.* Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. – СПб., 2005.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение | 3 |
| Основные понятия теории профилактики злоупотребления ПАВ | 5 |
| Факторы риска и защиты от злоупотребления ПАВ | 8 |
| Дифференцированный подход к содержанию профилактики наркозависимости у детей дошкольного возраста | 17 |
| Факторы риска в семейной системе воспитания | 18 |
| Факторы риска в детском образовательном учреждении | 22 |
| Возрастные особенности психического развития детей старшего дошкольного возраста | 23 |
| Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) | 28 |
| Методы коррекции при работе с гиперактивными детьми | 31 |
| Программа коррекционно-развивающих занятий по профилактике ПАВ и формированию здорового образа жизни для детей дошкольного возраста предполагаемой «группы риска». Сценарии занятий. | 37 |
| Приложение | 90 |
| Литература | 93 |

Правительство Рязанской области
Антинаркотическая комиссия Рязанской области
ОГБОУ ДПО «Рязанский институт развития образования»

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Часть 2

Программа работы по профилактике злоупотребления ПАВ
и формированию здорового образа жизни
с семьями детей предполагаемой «группы риска»

Методические рекомендации

Государственное автономное учреждение Рязанской области
«Издательство «Пресса». 390000, г. Рязань, ул. Горького, 102 А.

Отпечатано по заказу министерства печати
и массовых коммуникаций Рязанской области
в ООО «Универсальная типография»,
390023, г. Рязань, ул. Новая, д. 69/12.

Тираж 1500 экз. Заказ № 4036.
2012 г.