



корекційна і розвивальна робота / враховуємо індивідуальні особливості

Психолого-педагогічний супровід дітей з руховою розгальмованістю та РДУГ

Інна Мельник

доцент кафедри психології педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, канд. психол. наук

Вікторія Щербата

доцент психолого-педагогічного факультету Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Тараса Шевченка, канд. психол. наук

Гіперактивні діти, наче вічний двигун: вони весь час бігають, стрибають та галасують. Утім, навіть такий нестримний потік енергії можна спрямувати у правильне русло. Для цього скористайтеся комплексом ігор та вправ, що враховує особливості дітей з руховою розгальмованістю або розладом дефіциту уваги та гіперактивності

СТАТТЯ ДО ТЕМИ

[Дитина з руховою розгальмованістю](#)

Психолого-педагогічна корекція — один із найбільш трудомістких і водночас шадних методів роботи з дітьми з підвищеною руховою розгальмованістю й розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ). Скоригувати поведінку рухливої, збудженої чи розгальмованої дитини можна завдяки ефективній фаховій допомозі психолога чи педагога. Утім, аби допомогти дитині із РДУГ, слід застосовувати медикаментозну терапію й поєднувати її з психолого-педагогічною корекцією.

Усунути гіперактивність, імпульсивність та неуважність за кілька місяців чи років — неможливо. Ознаки гіперактивності зникають у міру дорослішання дитини, а імпульсивність та дефіцит уваги можуть супроводжувати її і в дорослому житті.

До **основних напрямів роботи** із дітьми з руховою розгальмованістю та/або РДУГ належать:

- *взаємодія з близькими дорослими* — батьками чи опікунами дитини, вихователями. Зокрема, ефективні індивідуальні консультації для дорослих. Їх мета — ознайомити батьків та вихователів із психологічними особливостями такої дитини, правильно розставити акценти у її вихованні;
- *психологічна корекція дефіцитарних функцій*, зокрема нейропсихологічна.

СТАТТЯ ДО ТЕМИ

[Діти з руховою розгальмованістю або РДУГ: правила організації та проведення занять](#)

Найефективніша корекція РДУГ можлива, якщо її розпочинати не пізніше п'яти-шістирічного віку дитини. Аби корекційні заняття були дієвими, практичний психолог має дотримуватися певних правил.

Використовуємо можливості ігрової терапії

Ігрова терапія — найефективніша для психолого-педагогічної корекції дітей з руховою розгальмованістю або РДУГ. Ігрова терапія — неоціненний засіб для того, аби прискорити біологічне дозрівання мозку та якісно розвивати усі психічні функції дитини.

Американський психіатр і засновник Національного інституту гри Стюарт Браун (*Stuart Brown*) стверджує, що на складність будови мозку найбільше впливає час, протягом якого дитина гралася. Гра — природний двигун розвитку. Коли нейрони починають діяти разом, вони формують сильніші провідні шляхи, оскільки мозок працює за принципом «не використовувати — значить втратити».

Коли дитина грає, моторні, перцептивні, когнітивні, соціальні та емоційні **зони її мозку інтегруються** та взаємодіють одна з одною, утворюють складні нейронні шляхи. На їх основі в подальшому формуються вміння розв'язувати проблеми. Ці вміння необхідні у школі та дорослому житті.

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR

Коли маленька дитина грається, вона діє методом спроб і помилок та формує нові зв'язки між об'єктами. Саме за допомогою гри дитина розвиває навички критичного мислення, комунікації, мовлення, самовираження та пізнання. З дефіцитом гри пов'язують проблеми когнітивного, емоційного, мовленнєвого і фізичного розвитку, зокрема проблеми з саморегуляцією та контролем поведінки.

Для неспокійної розгальмованої дитини, так само як і для дитини з РДУГ, гра — єдина реальна можливість активно **зануритися в ігрову ситуацію**, зосередитися на ній хоча б ненадовго. Гра для такої дитини — своєрідний аналог медитації у дорослих. Утім, зануритися у ігрову ситуацію надто рухлива дитина може лише тоді, коли:

- гра забезпечує оптимальний рівень її рухової активності;
- перехід до спокійного ритму відбувається —
 - поступово і ненав'язливо;
 - як закономірний і необхідний елемент ігрового сюжету.

Аби досягнути терапевтичного ефекту, важливо витримувати таку ритмічність, за якої напружені та енергійні дії змінюють моменти затишшя й розслаблення.

Добираємо ігри за напрямками

Найхарактерніші симптоми РДУГ — гіперактивність, імпульсивність та неухважність. Крім того, дитина із РДУГ має проблеми з самоконтролем та підвищений м'язовий тонус, їй складно планувати власну діяльність. Фахівець, який працює з такою дитиною, має враховувати це під час корекційних занять та добирати ігри, за допомогою яких можна:

- знизити імпульсивність та підвищену активність;
- розвинути властивості уваги;
- сформувати емоційну компетентність;
- закріпити уміння спілкуватися, адекватно реагувати на проблемні ситуації та розв'язувати їх.

Для дитини з руховою розгальмованістю доцільно підбирати рухливі ігри за правилами (*див. Додаток*). Такі ігри дають дитині змогу не лише розвивати довільну увагу, а й дисциплінувати себе, навчатися підпорядковувати свою діяльність певній меті, контролювати власний емоційний стан, терпіти та очікувати. Якщо насильно стримувати прагнення дитини до руху, це може призвести до бурхливих істерик та руйнувань.

Основне завдання фахівця, який працює з гіперактивною дитиною, — знайти можливість позитивно використовувати її рухову енергію та активність. Зробити це якомога ефективніше дають змогу колективні сюжетні ритмічні ігри, які слід супроводжувати віршованим текстом і спокійним співом.

Комплекс ігор та вправ для корекційної роботи з дітьми із руховою розгальмованістю або РДУГ

Ігри і вправи, спрямовані знизити імпульсивність та підвищену активність

«Хвилинка пустощів»

Мета: спонукати психологічно розвантажуватися та контролювати власну активність.

Хід: практичний психолог пропонує дитині або групі дітей трішки попустувати. За сигналом фахівця, приміром ударом у бубон чи оплесками, діти можуть робити усе, що їм заманеться — стрибати, бігати, кричати. Після повторного сигналу, діти мають припинити попустувати. Протягом гри діти мають змінити власну активність кілька разів.

«Розмова із долонями»

Мета: розвивати вміння контролювати власні дії.

Хід: практичний психолог пропонує дитині обвести на аркуші паперу контури долонь. Потім фахівець пропонує оживити долоні — намалювати їм очі та рот, розфарбувати пальчики. Відтак практичний психолог має розпочати розмову з долонями: «Хто ви, як вас звати?», «Що ви любите робити?», «Що не любите?», «Які ви?». Якщо дитина не долучається до розмови, психологу слід проговорити діалог. Під час нього фахівець має наголосити, що долоні хороші, вони багато чого вміють робити (психологу слід перерахувати, що саме), але іноді не слухаються свого господаря. Наприкінці гри потрібно укласти угоду між долонями та їхнім господарем. Долоні мають пообіцяти, що відсьогодні та протягом трьох днів вони намагатимуться робити лише добрі справи: майструвати, вітатися, гратися і нікого не ображати. Якщо дитина погодиться на такі умови, то за три дні практичний психолог має знову пограти з нею у цю гру: фахівець має похвалити слухняні долоні та їхнього господаря й укласти угоду на триваліший термін.

«Говори!»

Мета: розвивати вміння контролювати імпульсивні дії.

Хід: практичний психолог ставить дитині прості та складні запитання, а вона відповідає на них лише тоді, коли фахівець віддає команду «Говори!»

Орієнтовні варіанти запитань:

- Яка зараз пора року?
- Якого кольору стеля у групі?

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR

- Який сьогодні день тижня?
- Скільки буде два плюс три?



Гру можна проводити як індивідуально, так і з групою дітей.

«Сова»

Мета: розвивати довільність поведінки.

Хід: практичний психолог пропонує дитині зіграти роль сови. За вказівкою фахівця «День!» «сова» має сісти у «гніздо» та «заснути» — сісти на стілець і заплющити очі, а за вказівкою «Ніч!» — розплющити очі та почати рухатися. Коли практичний психолог ще раз скаже «День!» — «сова» має знову сісти на стілець і «спати». Протягом гри практичному психологу слід змінювати вказівки кілька разів.

«Крик, шепіт та мовчання»

Мета: розвивати спостережливість, вольову регуляцію, вміння діяти за правилами.

Хід: психолог заздалегідь вирізає з цупкого картону три долоні — червоного, жовтого та синього кольору. Долоні — це сигнали. Коли психолог піднімає долоню того чи того кольору, діти мають поводитися у певний спосіб —

- червона долоня, або сигнал «крик» — бігати, кричати та галасувати;
- жовта долоня, або сигнал «шепіт» — тихо пересуватися і шепотіти;
- синя долоня, або сигнал «мовчання» — завмерти на місці або лягти на підлогу і не ворухитися.

Гру завжди слід завершувати сигналом «мовчання».

Ігри, спрямовані розвивати властивості уваги

«Повтори рухи»

Мета: розвивати стійкість уваги, вміння розподіляти її.

Хід: практичний психолог відтворює певний рух, а дитина повторює його та додає свій. Відтак психолог повторює попередні рухи і знову додає новий. Психолог та дитина повторюють набір рухів доти, доки хтось із них не зіб'ється. Гру слід повторити кілька разів.



Гру можна проводити і з групою дітей: у такому разі доцільно копіювати і додавати нові рухи по колу.

«Побудуй малюнок із фігур»

Мета: розвивати зосередженість та концентрацію уваги.

Хід: практичний психолог дає дитині набір геометричних фігур та чистий аркуш паперу. Відтак фахівець пропонує дитині переміщувати фігури на аркуші за його вказівками. Наприкінці гри дитина має скласти на аркуші таку комбінацію фігур, яку психолог продумав заздалегідь.

«Знайди відмінність»

Мета: розвивати вміння зосереджуватися на деталях.

Хід: дитина малює будь-яку нескладну картинку — котика, будиночок тощо, передає її психологу та відвертається. Психолог домальовує кілька деталей і повертає малюнок дитині. Дитина має помітити, що на малюнку змінилося. Потім психолог і дитина можуть помінятися ролями.



Гру можна проводити і з групою дітей. У такому разі кожна дитина по черзі малює щось на дошці і повертається до неї спиною. Відтак психолог домальовує кілька деталей, дитина розвертається та намагається відгадати, які зміни відбулися.

Ігри, спрямовані сформувати емоційну компетентність

Ці ігри дають змогу навчати дитину усвідомлювати її власні емоції, емоції інших людей та їхні причини, висловлювати гнів у прийнятний та безпечний для оточення спосіб. Цей блок також охоплює:

- психогімнастику — ігри на розвиток м'язової саморегуляції, зниження м'язової напруги та релаксацію;
- дихальні вправи;
- кольоротерапію;
- ароматерапію;
- масаж, зокрема шийно-комірцевої зони;
- контрастний душ.

«Злі-добрі коти»

Мета: знімати загальну агресивність.

Хід: практичний психолог пропонує дитині зайти всередину хулахупа, що лежить на підлозі, і за сигналом фахівця перетворитися на злу кішку, яка шипить і дряпається.

Утім, учасник не може виходити за межі «чарівного кола». За повторним сигналом фахівця учасник має перетворитися на добру кішку, яка мурчить і лащиться.

«Лягідні лапки»

Мета: знімати м'язове напруження, знижувати агресивність, розвивати чуттєве сприйняття, гармонізувати взаємини між дитиною і психологом.

Хід: психолог розкладає на стіл шість-сім дрібних предметів різної фактури — шматочок хутра, пензлик, скляний флакон, намисто, вату тощо. Відтак фахівець пропонує дитині заплющити очі та відгадати, який «звір» торкатиметься її руки. У цей час психолог погладжуватиме руку дитини та ніжно торкатиметься її тим чи тим предметом.



Психолог може провести й інший варіант гри: у такому разі «звір» торкатиметься щоки, коліна, долоні дитини. Коли дитина відгадає усі предмети, психолог може помінятися з нею місцями.

«Лото настроїв»

Мета: розвивати вміння розуміти емоції інших людей та адекватно висловлювати власні емоції.

Хід: практичний психолог розкладає на столі картки зі схематичним зображенням емоцій, картинкою донизу. Кожна дитина має підійти до столу, взяти одну картку, проте не показувати її. Відтак дитина має за допомогою міміки, пантоміміки та голосових інтонацій зобразити цю емоцію, а практичний психолог — відгадати її.

«Гойдалка настрою»

Мета: навчати розуміти емоції інших людей.

Хід: практичний психолог об'єднує дітей у пари. Учасники пари сідають одне навпроти одного, по черзі зображують мімікою певну емоцію та відгадують її.

«Геть, злість!»

Мета: навчати адекватно висловлювати негативні емоції, формувати навички регуляції емоційного стану.

Хід: дитина лягає на килим, а психолог розкладає навколо неї подушки. Відтак дитина заплющує очі та починає щосили бити ногами по підлозі, а руками — по подушкам і голосно кричати: «Геть, злість!» Через три хвилини дитина за сигналом психолога лягає у позу зірки — широко розставляє руки і ноги, спокійно лежить та слухає релаксаційну музику.

Ігри, що закріплюють уміння спілкуватися,

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR

адекватно реагувати на проблемні ситуації та розв'язувати їх

Ці ігри доцільно використовувати на більш пізніх етапах корекції, коли вже можливо залучати дитину до групових занять із психологом.

«Сіамські близнюки»

Мета: навчати дітей встановлювати довірливі взаємини та бути гнучкими у спілкуванні.

Хід: практичний психолог пропонує дітям розбитися на пари й зайняти певне положення: стати плечем до плеча, обійняти одне одного однією рукою за пояс, поставити праву ногу поруч з лівою ногою партнера. Після цього психолог повідомляє парам, що вони — сіамські близнюки, що мають дві голови, три ноги, один тулуб та дві руки. У такому положенні пари мають спробувати походити по приміщенню, щось зробити, лягти, встати, помалювати, пострибати, поплескати в долоні тощо.



Аби «третя» нога діяла «дружно», її можна скріпити мотузкою. До того ж близнюки можуть «зростися» не лише ногами, а й спинами, головами тощо.

«Обмін»

Мета: розвивати комунікативні навички, активізувати дітей.

Хід: діти сідають на стільці, що стоять кружка, та обирають ведучого. Він піднімається зі стільця та забирає його із кола та повертається. Відтак виходить, що стільців на один менше, ніж гравців. Далі ведучий має попросити учасників, які мають щось спільне, помінятися місцями: «Міняються місцями ті, хто має світле волосся/годинник/старшого брата тощо». Після цього діти, які відповідають цій ознаці, мають швидко піднятися та помінятися місцями, у цей час ведучий намагається зайняти вільне місце. Учасник гри, який залишиться без стільця, стає новим ведучим.

«Не впусти м'яч»

Мета: розвивати комунікативні навички, симпатію, увагу, вміння працювати з партнером, згуртувати дитячий колектив, навчати дітей вмінню програвати.

Хід: психолог об'єднує дітей у пари та пропонує їм стати обличчям одне до одного й тримати на витягнутих руках м'яч. У такому положенні діти мають під музику виконати команди психолога — присісти, пострибати на двох ногах, на одній нозі, побігати, покружляти, — й водночас намагатися не випустити м'яча із рук. Після того як учасники в парі виконають завдання, психолог має запропонувати їм стати спиною одне до одного, затиснути м'яч спинами і, намагаючись не випустити його, виконати такі команди — присісти, покружляти, походити по кімнаті.

Найефективніша корекція РДУГ можлива, якщо її розпочинати

одразу, щойно дитині виповниться один рік

корекція РДУГ ефективна у будь-якому віці

не пізніше п'яти-шестирічного віку дитини

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR