

Психологический практикум

Игра с таймером для гиперактивных детей

Введение и обоснование

Игры с таймером были разработаны для того, чтобы повысить у гиперактивных детей мотивацию к контролю своих реакций и дать им возможность почувствовать удовлетворение от выполненного действия. В настоящее время существует несколько разработанных для этого игровых техник. У всех из них есть общее – использование положительного подкрепления за успешное выполнение, постепенное усложнение упражнений, перенос внимания ребенка на интересный и понятный ему компонент задания. Игра с таймером способствует развитию навыков самоконтроля – это один из ее основных психотерапевтических факторов. Если игра ребенку интересна, он проявляет настойчивость, которая, вполне вероятно, позволит ему справиться с задачей и получить определенное вознаграждение. Для возбудимого ребенка очень важно почувствовать успех в игре, что даст ему не только ощущение победы, но и своей компетентности.

Приводим два варианта, доступных для практического применения в домашних условиях.

1. Описание техники

Для работы необходимо иметь: таймер, фишки, принадлежности для рисования, кубики и ряд простых детских книжек для самостоятельного чтения. Ребенку предстоит выполнить одну из следующих задач: построить из кубиков башню, нарисовать картинку, раскрасить сделанное по трафарету изображение или прочесть книжку. Взрослый предлагает игру с таймером:

– Сначала я дам тебе десять фишек. Вот кубики. Тебе нужно построить из них башню. На выполнение задания у тебя будет пять минут. Если ты будешь отвлекаться, то не успеешь. Если ты вдруг отвлечешься от строительства башни, то должен будешь отдать мне одну фишку. Всякий раз, когда ты задашь мне какой-нибудь вопрос, начнешь заниматься чем-нибудь другим или разговаривать, ты должен будешь отдавать мне по одной фишке. Если же за пять минут ты ни разу не отвлечешься от своего дела, я дам тебе еще десять фишек. Когда наберешь пятьдесят фишек, ты сможешь затем взять все, что захочешь, из "сумки с сокровищами", - в этой сумке находятся заранее приобретенные маленькие игрушки. - Хочешь спросить что-нибудь?

Ребенок может поинтересоваться, что ему делать по окончании строительства башни. На это психотерапевт может сказать:

– Хороший вопрос. Ты должен продолжать строить что-нибудь другое. Когда пройдет пять минут, таймер просигналит вот так, – взрослому нужно продемонстрировать сигнал таймера. - Ты получишь фишки, только когда закончится время.

В течение первых нескольких минут, пока ребенок выполняет задание, взрослый ему не мешает. Но его задача заключается в том, чтобы приучить ребенка делать свое дело, чтобы ни происходило вокруг - в комнате, в

коридоре или на улице. Поэтому вскоре он может попытаться его чем-нибудь отвлечь. Вначале ребенок будет всякий раз бросать свое занятие, когда психотерапевт что-нибудь уронит, начнет заниматься уборкой и т. д. Если играть с таймером на протяжении нескольких сессий, мотивация ребенка значительно повысится, и он действительно захочет иметь пятьдесят фишек, чтобы завоевать приз. На следующем этапе работы, когда ребенок получит приз, можно предложить ему поиграть снова, удлинив время работы на пять минут. В конце концов, можно приучить ребенка к сосредоточенной деятельности в течение всего времени занятия.

Показания и рекомендации к применению

Предлагаемое упражнение очень полезно гиперактивным детям с неустойчивым вниманием. Интересная игра в безопасной обстановке позволяет им почувствовать свою способность успешно справляться с поставленной задачей. Применяя определенную систему поощрения и наказания, можно мотивировать ребенка к работе, однако наиболее значимым для него, по-видимому, является самоощущение успеха. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на лицо ребенка в тот момент, когда он получает дополнительные десять фишек за то, что ни разу не отвлекся от своего дела.

По книге Х. Кэджусон, Ч. Шефер «Практикум по игровой психотерапии»

Игра

для тренировки произвольного внимания с секундомером

В игре можно использовать будильник или таймер. Будильник ставится на очень короткое время (какое ребенок реально может сохранять активное внимание). Ребенку говорится, что сейчас вы будете читать ему книжку (можно использовать и другое задание, но такое, которое не является совсем новым для ребенка – раскрашивать, рисовать, писать палочки или буквы, читать самому, если уже умеет) – но как только зазвонит будильник, занятие окончено. Когда будильник зазвонил – прекращаем занятие, хвалим, можно дать печенье или конфету – ребенок доволен, а, значит, сформирована позитивная установка на дальнейшие занятия. Постепенно, осторожно удлиняется время, на который заводится будильник.

По книге Е.В.Мурашовой «Дети «тюфяки» и дети «катастрофы»

Приемы и методы для улучшения саморегуляции организма ребенка

Здесь представлены приемы и методы, которые позволяют улучшать систему саморегуляции организма ребенка, снижать избыточное стрессовое напряжение, тем самым повышая восприимчивость детей к воспитательным и обучающим воздействиям. Кроме того, данные методы улучшают деятельность вегетативной нервной системы, повышают стрессоустойчивость и общий эмоциональный фон настроения.

К ним относятся: релаксация, аутотренинг, медитация и концентрация, направленное воображение и визуализация, аромотерапия, музыкотерапия, суггестия, растяжка

Многие из этих методов могут использоваться в сочетании, усиливая общий эффект, например, визуализация или релаксация проводятся под музыку на фоне аромотерапии.

Обучение детей основам релаксации и визуализации решает множество практических задач. Во-первых, позволяет быстро и эффективно снизить избыточное эмоциональное напряжение. Во-вторых, повышает чувство уверенности в своих силах за счет ощущения контроля над ситуацией. В-третьих, при регулярном выполнении формируется навык управления своими эмоциями в различных ситуациях. В-четвертых, эффективно решает проблемы со сном, характерные для многих детей, помогая овладеть тревожными негативными мыслями перед сном. Ниже приводятся упражнения на релаксацию, рассчитанные на детей.

Предлагаемые варианты можно использовать в группах численностью не больше 10-12 человек. Для детей с трудностями самоконтроля, гиперактивностью группа должна быть меньше – не более 5-6 человек, с такими детьми, по возможности, первые несколько занятий лучше проводить индивидуально. Использование музыки, аромотерапии упрощает выработку навыка, но необходимо учитывать, что затем, при отсутствии этих стимулов многим детям бывает труднее воспроизвести его самостоятельно.

Если задача состоит в том, чтобы снизить напряжение индивида «здесь и сейчас», подготовить к дальнейшей работе, например, групповой дискуссии, повысить восприимчивость к новому опыту, то короткая релаксация может использоваться в начале урока.

Для закрепления нового опыта, снятия возбуждения после бурной дискуссии или игры, релаксацию или визуализацию можно использовать в завершающей части занятия.

Упражнения

Глубокое дыхание. Время: 2-3 мин. Возраст: 5-12 лет.

Цель: регуляция вегетативной нервной системы. Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.

Инструкция.

1. Сядь в кресло, спина прямая и расслабленная.
2. Положи руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дыши нормально.
3. Отметь, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиль это движение, вдыхая более глубоко.
4. Маленькие дети могут представить это движение как поток воздуха, наполняющего грудь при вдохе и улетающего при выдохе.
5. Повтори это в течение 2 или 3 минут.

Концентрация

Эти упражнения повышают способность сохранять внимание, позволяют отвлечься от тревожных мыслей, снять напряжение.

Инструкция.

Сесть удобно, боком к спинке стула, чтобы не опираться, сидение не должно быть мягким.

Руки на коленях, глаза закрыты.

Дыхание через нос без напряжения. Стараться сосредоточиться лишь на том, что выдыхаемый воздух теплее вдыхаемого.

Далее возможно:

Медленный счет от 1 до 10, необходимо сосредоточиться на этом счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, необходимо начать сначала. Повторять в течении 5 минут.

Концентрация на слове. Выбрать короткое (лучше двусложное слово), вызывающее приятные эмоции. Это может быть имя любимого человека, название любимого места или блюда. Медленно произносить первый слог на вдохе, второй - на выдохе. Сосредоточьтесь на этом слове, теперь это слово – ваш пароль в мир концентрации.

Растяжки

Когда человек испытывает стресс, то мышцы тела чрезмерно напрягаются, причем обычно это бывает определенная группа мышц, в зависимости от индивидуального типа реагирования. Сохраняющееся мышечное напряжение удерживает стрессовое состояние, приводя к чрезмерному утомлению и беспокойству. Тревожный ребенок особенно часто испытывает чрезмерное мышечное напряжение, например, при письме напрягаются не только мышцы руки, но и плеч, лица, особенно в области лба, что приводит к усталости и даже может провоцировать головную боль

Упражнения на растяжку можно использовать для предупреждения утомления в процессе урока, любого занятия, во время выполнения домашнего задания.

Упражнение «Жираф»

Можно выполнять с детьми с 6 лет.

- 1. Закрой глаза.*
- 2. Сделай вдох и расслабься.*
- 3. положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза.*
- 4. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза. Подними каждое плечо несколько раз.*
- 5. Сядь снова прямо и удобно. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась. Представь себя с длинной как у жирафа шеей.*

Упражнение «Скала»

Время: 2 мин. Возраст: 7-9 лет.

Цель: соединение со своей внутренней силой. Сосредоточение.

- 1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно на расстояние 10 сантиметров друг от друга.*
 - 2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.*
 - 3. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.*
 - 4. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.*
 - 5. Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.*
 - 6. Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.*
- 1. Оставайся в этой позе сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.*
 - 2. Расслабься и пройдишь. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь.*

Визуализация и направленное воображение

Мысленные образы – символы и картины – это язык правого полушария, язык чувств, тогда как левое полушарие отвечает за речь, логику, рациональность и последовательность. Образы могут передавать размер, форму чего-либо и вызывать ощущение реальности чего-либо. Например, представив розу, мы чувствуем ее аромат, представив мороженое – его вкус. У детей – развито воображение, когда они играют – они используют мысленные образы. Однако, воображение может делать особенно яркими картины вероятных негативных событий. Часто воображение повторяет картины произошедших неприятностей. Тело при этом реагирует на мысленные образы привычным образом, как на реальное событие, вызывая сильный стресс. Для коррекции тревожных мыслей широко используется направленное воображение или визуализация. Эти методы позволяют использовать в нужный момент силу позитивных воспоминаний, создавать образы желаемого будущего, усиливая стремление к нему. Часто данный прием используют спортсмены, настраиваясь на победу в соревнованиях. Используя воображение, можно настроить себя на релаксацию, хорошее

самочувствие, успех. С помощью данных методов возможно также обучение ребенка.

Упражнение «Небо»

Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет.

Цель: расслабление, ощущение покоя, приобретение способности управлять своими мыслями. Осознание того, что отвлекает и избавление от этого.

1. Сядь в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сесть на пол, скрестив ноги). Закрой глаза.

Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если ты о чем-то думаешь, пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Человек, смотрящий на облака — внутренний наблюдатель, тот, кто всегда наблюдает за твоими мыслями.

3. Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешен и счастлив. Ты ощущаешь покой, тишину и радость.

4. Открой глаза. Некоторое время посиди спокойно. Затем медленно встань.

Упражнение «Океан»

Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет.

Цель: полное расслабление. Совершенствование управления мыслями.

3. Сядь в кресло прямо (не напрягая спину), ноги касаются пола. Или сядь на пол, скрестив ноги. Закрой глаза.

4. Представь океан. Ты видишь уходящую в бесконечность водную гладь, волны поднимаются, растут и, разбиваясь на песке прямо у твоих ног, отползают обратно. Продолжай наблюдать за тем, как волны набегают на берег и откатываются назад. Если ты о чем-то думаешь, твои мысли уносятся вместе с волнами. Смотри на океан.

5. Ты смотришь на волны, и чувство покоя переполняет твою душу. Это — твой собственный мир, полный спокойствия, ты можешь ощутить его в любой момент.

6. Открой глаза. Если хочешь, посиди несколько минут. Вставай медленно.

Возможно просто сосредоточить внимание детей на приятных образах: вспомнить запах лимона, а затем представить, как гладишь котенка, представить, как хрустит снег в морозный день под ногами и т.д.

Позитивное мышление.

Очень важно формирование позитивного мышления, позитивного настроения. Большинство тревожных детей не осознают, что они сами запугивают себя, рисуя в воображении негативные картины будущего. Для снижения стресса очень важно осознать негативные мысли, записать их, а, затем, искать способ переформулирования, превращения в позитивные утверждения.

Упражнение «Мыльные пузыри»

Время не ограничено. Возраст: 8-11 лет

Цель: повышение самоуважения. Замена негативных мыслей на позитивные.

1. Сядьте, взяв карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли о том, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажете: «я плохо себя чувствую», вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе: «я вздремну и буду чувствовать себя лучше». Запишите ваши негативные мысли.

<i>Слева</i>	<i>Справа</i>
<i>Я не могу это сделать</i>	<i>Я это еще выучу</i>
<i>Я не буду, это слишком сложно</i>	<i>Я попробую это сделать</i>
<i>Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться</i>	<i>Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо</i>
<i>Я не могу делать домашние задания, когда брат в моей комнате</i>	<i>Я надену наушники, чтобы сосредоточиться, когда брат в моей комнате</i>