

## АРТ-игра в работе с гиперактивными детьми.

Автор-составитель: Тышкевич Виктория Леонидовна



Синдром дефицита внимания с гиперактивностью ( СДВГ) – это не просто поведенческие особенности ребенка, а медицинский диагноз 3-5% детей. Из них 30% «перерастают» заболевание после 14 лет, еще около 40% приспосабливаются к нему обучаются сглаживать его проявления. Среди взрослых этот синдром обнаруживают лишь у 1%.

СДВГ характеризуется когнитивными и эмоциональными нарушениями, которые проявляются в дисбалансе процессов возбуждения и торможения.

Ребенок с СДВГ действует импульсивно, испытывая трудности с самоконтролем, часто таких детей называют детьми «с мотором» или детьми «без тормозов».

*Важно, чтобы педагоги понимали: такое поведение – отражение физиологических особенностей, а не признак непослушания или упрямства. Осознание этого – ключ к выбору эффективных методов работы.*

*АРТ-игра* открывает уникальные возможности для формирования саморегуляции и развития познавательных процессов у детей с СДВГ. Она предлагает мягкий, игровой подход, позволяющий ребенку выразить себя и научиться управлять своими импульсами.

*АРТ-игры и упражнения* как показано в примерах, могут быть адаптированы к разным возрастным группам и индивидуальным потребностям. Гибкость АРТ-терапевтического подхода позволяет подбирать упражнения, наиболее соответствующие текущему состоянию ребенка. Например, в моменты повышенной возбудимости можно предложить более энергичные игры используя движения (как имитация медведя), а для усиления концентрации внимания более тонкую работу с деталями (как «Закапай камушек»).

*АРТ - игры и упражнения* в работе с гиперактивными детьми, не только развивают саморегуляцию и снижают эмоциональное напряжение, но также способствуют формированию у таких детей здоровой самооценки. Когда ребенок с СДВГ видит, что его творческие начинания принимаются и ценятся, он начинает чувствовать себя более уверенно. *Успешное выполнение заданий, даже самых простых, дает ему ощущение достижения, что критически*

*важно для детей, часто сталкивающихся с неудачами в общении. АРТ-игра создает безопасное пространство, где ошибки воспринимаются как часть творческого процесса, а не как повод для критики.*

Важно отметить, что **АРТ-терапия** не является панацеей, но служит мощным инструментом в комплексной работе с гиперактивными детьми. Ее эффективность значительно возрастает в сочетании с другими методами: поведенческой терапией, педагогической поддержкой и, при необходимости, медикаментозным лечением. Педагоги и родители, вооружившись знаниями об особенностях СДВГ и применяя АРТ-игровые техники, могут создать обогащенную развивающую среду, которая снимет часть нагрузки с ребенка, а также поможет ему раскрыть свой потенциал.

*Предложенный практический комплекс рекомендуется для использования в работе педагогам-психологам, воспитателям дошкольного образования, воспитателям сопровождения, классным руководителям, учителям-дефектологам, педагогам социальным, также педагогам дополнительного образования. Все предлагаемые упражнения адаптируемы под возраст и индивидуальные особенности ребенка. Можно проводить как отдельное индивидуальное и групповое занятие или включать как элемент занятия на развитие эмоциональной и познавательной сферы.*

### **Манко-терапия: Секреты «Манко-хаос» для юных непосед (3-8 лет)**



*Особую эффективность в работе с гиперактивными детьми младшего возраста демонстрирует манко-терапия. Комплекс упражнений «Манко-хаос» с использованием манной крупы стимулирует межполушарное взаимодействие благодаря выполнению заданий обеими руками. Можно выполнять упражнения сперва разными пальцами рук, а потом палочками или карандашами.*

### Упражнение «Снежная полянка»



*Цель:* развитие воображения, мелкой моторики рук, формирование саморегуляции.

*Инструкция:* с помощью двух ложек дети насыпают на поднос манку, выравнивают чтобы получилась полянка. Двумя указательными пальцами оставляют на полянке следы зайца, потом волка и лисы, используя все пальцы, которые гонятся за зайцем в лесу. «И вот они бегали-бегали и разбудили злого медведя». Двумя кулаками дети стучат по подносу, имитируя злого медведя.



### Упражнение «Эмоции»



*Цель:* развитие эмоционального интеллекта.

*Инструкция:* двумя палочками или указательными пальцами нарисовать солнце или смайлики с различными выражениями лица (эмоциями)



### *Упражнение «Назови все пальчики»*

*Цель:* развитие мелкой моторики рук, слуховой памяти.

*Инструкция:* дети кладут левую руку на поднос с манкой и с помощью ложки или правой руки закапывают ее в манку. Затем каждый палец «просыпается», ребенок пытается поднять каждый пальчик по одному и назвать его. В конце упражнения «просыпаются» все пальчики. Также играем и с левой рукой.

### *Упражнение «Правая – левая рука»*



*Цель:* развитие мелкой моторики рук и формирование саморегуляции

*Инструкция:* дети кладут по очереди правую и левую руку на поднос и палочкой или карандашом обводят ладонь, затем показывают на каждый пальчик называя его (можно также использовать разные пальчиковые игры и считалочки).

### *Упражнение «Кто первый?»*



*Цель: развитие лидерских качеств, познавательных процессов*



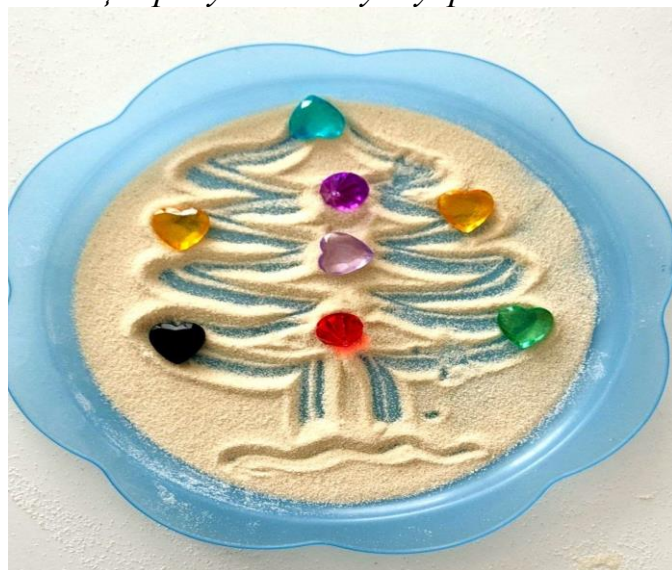
*Инструкция:* с помощью палочек или указательных пальцев рисуется дорожка в виде ракушки или змейки, или любой цифры, буквы, геометрической фигуры. Выбираются две фигурки животного или человечка. Фигурки должны добежать до конца этой дорожки первыми. Дорожка с каждой новой попыткой становится



*Упражнение «Елочка»*



*Цель:* развитие мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения  
*Инструкция:* с помощью палочек или пальцев рисуем елочку и украшаем ее.



### Упражнение «Закапай камушек»



*Цель:* развитие воображение, зрительной памяти, внимания.  
*Инструкция:* красивые разноцветные камушки выкладываются на манку в ряд. Ребенок должен запомнить как лежат камни. Потом он закрывает глаза, а специалист меняет камни местами. Затем ребенок открывает глаза и кладет камни на прежние места. С каждой попыткой игру можно усложнять. В конце упражнения ребенку предлагают закопать камни так, чтобы их было трудно найти.



### *Упражнение «Торт»*



**Цель:** развитие творческих способностей, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** в конце занятия, для создания хорошего настроения у ребенка, ему предлагается придумать и сделать из манной крупы свой торт и украсить его яркими, разноцветными камнями, звездочками, ракушками и др.



### *Арт-терапевтические техники для юных непосед (3-8 лет)*

#### *Техника «Раздувания краски»*



**Цель:** развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую трубочку цветные пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы. Постарайтесь увидеть образ и развейте его.

### *Техника «Каракули»*



**Цель:** развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** свободно водят по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его.

### **Варианты:**

затем поменяйтесь с партнёром трансформированными каракулями и попытайтесь продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им, затем обсудите вместе ваши ассоциации, связанные с рисунками друг друга;

после завершения рисунка, на основе каракулей сочините рассказ; выразите в словах свои чувства и ассоциации, возникшие при восприятии каракулей партнёра;

размашистыми движениями различных частей тела создайте каракули на большом листе (ватмане, оборотной стороной обоев), можно закрыть глаза. После завершения найдите в изображённом образ и развейте его.

### *Техника «Рисование с помощью клубка»*



**Цель:** развитие творческих способностей и повышение самооценки.

Эта техника может быть использована с агрессивными детьми, гиперактивными, легко отвлекаемыми и замкнутыми. Можно использовать с целью повышения самооценки для детей с симптомом «не умею рисовать», а также развития креативности, в целях диагностики.

**Инструкция:** специалист должен размотать клубок ниток и показать детям, как создать на полу или столе узоры или картины. Затем клубок берет ребенок и разматывая его, создает композицию, после чего проводится обсуждение. Можно задать следующие вопросы:

- какие буквы ты здесь видишь?
- какие фигуры ты здесь видишь?
- можешь ли ты разобрать здесь какие-либо цифры?
- какое блюдо здесь нарисовано?
- что напоминают тебе эти линии: людей, пейзажи?

### *АРТ-игры для групповой работы с гиперактивными детьми (8-14 лет)*

Коллективные *АРТ-игры* помогают старшим детям развивать сотрудничество, налаживать межличностные отношения и справляться с эмоциональным напряжением.

### ***Игра «Двое с одним мелком»***

***Цель:*** развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

***Оборудование:*** лист А4, карандаши.

***Ход игры:*** разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Что ты нарисовал, работая в паре?

Сложно ли вам было рисовать молча?

Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?

Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

### ***Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»***

***Цель:*** развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

***Инструкция:*** используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

### ***Упражнение «Чернильные пятна и бабочки»***

***Цель:*** развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

***Инструкция:*** капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

### ***Упражнение «Рисунок угольными мелками»***

***Цель:*** развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения.

***Инструкция:*** для создания изображения используйте угольные мелки. Можно использовать для работы большие форматы бумаги. Используйте уголь вместе с цветными карандашами или восковыми мелками. Обсудите ощущения и чувства, возникающие во время работы и её результаты.

### ***Упражнение «Рисуем настроение»***

***Цель:*** развитие эмпатии.

***Инструкция:*** рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

### ***Упражнение «Радуга»***

***Цель:*** развитие эмоционального мира. Развитие навыков коммуникации.

**Инструкция:** детям рассказывается о последовательности цветов радуги. На большом листе ватмана они по очереди каждый рисует одну полоску радуги. Когда все дети нарисуют по полоске рисунок можно украсить цветами, деревьями, птицами и т.

### **Упражнение «Групповое рисование по кругу»**

**Цель:** развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

**Инструкция:** на листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

### **Упражнение «Рисование под музыку»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

Лето – красные мазки (ягоды)

Осень – желтые и оранжевые (листья)

Зима – голубые (снег)

Весна – зеленые (листья).

### **Упражнение «Рисунок пальцами»**

**Цель:** развитие воображения, коммуникативных навыков, эмпатию.

**Инструкция:** двое или несколько ребят становятся напротив друг друга и поочередно «рисуют» в воздухе различные предметы, животных, машины. Соперники должны угадать и назвать «рисунок».

### **«Волшебные краски»**

**Цель:** развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** сейчас мы с вами будем творить. Волшебные краски. Вот ваш поднос со всеми необходимыми вещами (мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА.) Возьмите в руки с мукой, размешайте ее руками. Какая она на ощупь? Подарите ей частичку своего тепла, и она станет теплее. Теперь добавьте соль и смешайте все пальцами. А теперь добавим масло. Затем добавляем воду, чтобы получилась настоящая волшебная краска. Чтобы наши картины были прочными, добавим клей ПВА. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей краске цвет. Выберите себе гуашь цвет, которой вам нравится, и добавьте немножко в краску. Молодцы вы изготовили

настоящую волшебную краску. Это краски для всех давайте поставим их в центр стола. Сейчас мы попробуем наши волшебные краски и нарисуем волшебную страну. Детям предлагается картон разного цвета, включается спокойная музыка и дети рисуют руками. Готовые работы раскладываются на свободные места, организуя выставку, в это время продолжает играть музыка.

Обсуждение:

Что Вы чувствовали, когда выполняли работу? Что чувствуете сейчас?

### Упражнение «Цветок»

**Цель:** развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза, попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

Примечания: важно закончить упражнение на положительном настроении, если ребёнок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

*АРТ-игра – это не просто развлечение, а глубокий и многогранный процесс, который позволяет гиперактивным детям исследовать свой внутренний мир, развивать ключевые навыки и находить радость в обучении и самовыражении. Через творчество ребенок учится понимать себя и мир вокруг. Системное применение этих техник открывает путь к устойчивой саморегуляции и раскрытию яркой индивидуальности !!!*

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

