Методическая работа преподавателя хореографии Чуфариной Елены Андреевны

"Особенности работы с детьми с СДВГ в творческом коллективе. Организация учебного и воспитательного процесса."

Педиатры и детские психологи России в последние десятилетия наблюдают несколько пугающую тенденцию снижения уровня детского здоровья в целом и психологического здоровья, в том числе. Все чаще у детей выявляются такие заболевания, которые характерны для возрастных изменений и связаны с износом органов и систем. Сахарный диабет, гипер- и гипотония, мочекаменная болезнь, артриты, клинические нарушения сна, гастриты и другие серьезные заболевания. Для человека в возрасте серьезные проблемы со здоровьем закономерны, но когда подобные нарушения начинаются уже в десятилетнем возрасте или раньше, это озадачивает. Самое страшное, что это наблюдается именно в тенденции, например, если в конце 90-х мочекаменная болезнь наблюдалась у 1-3 % школьников, то сегодня проблемы с почками имеет уже каждый 10-й подросток. Нарушения работы нервной системы в той или иной степени наблюдаются у каждого второго ребенка. И так со многими нарушениями в организме. О причинах можно рассуждать много и долго, важно понять, что в целом уровень детского здоровья стремительно падает, и педагогам, в том числе, педагогам дополнительного образования, необходимо с этим считаться и учитывать это в своей работе. Процент детей с СДВГ в последние годы также растет, и от медицинской осведомленности преподавателей и родителей зависит в прямом смысле будущее таких детей и их интеграция в обществе.

СДВГ - расшифровывается как синдром дефицита внимания и гиперактивности. В наши дни это название на слуху, но не все его правильно понимают. Многие подразумевают под ним то, что ребенку не хватает внимания других людей, которое он пытается получить через гиперактивное поведение, перетягивает одеяло на себя. Это абсолютно неверная интерпретация. СДВГ означает, что в нервной системе ребенка недостаточно резерва, отвечающего за концентрацию и внимание, вследствие чего, его поведение становится гиперактивным.

Наша нервная система такая же, как и другие системы организма. Процессы в нервной системе материальны, физиологичны, наши эмоции - это биохимия, глубокие клеточные процессы, связанные с гормонами, нейронами, нейронными связями, все это проходит на клеточном уровне. Нам может казаться, что свойства характера, функции психики эфемерны, но они абсолютно физиологичны. Отдельные условные сектора нервной системы отвечают за разные функции психики. Объем памяти, скорость реагирования, восприятие, концентрация внимания и многие другие. У каждого такого условного сектора есть резерв, заложенный природой. Мы можем влиять на такой резерв при помощи упражнений, он может меняться из-за возраста, образа жизни и особенностей деятельности, но есть рамки, которые нам даны природой, которые обусловлены генетически, и на генетику мы повлиять уже не в состоянии. Способность концентрировать внимание - один из таких условных секторов. Резерв этой способности можно увеличить путем специальных упражнений, но биологический базис не изменить. Биологическая недостаточность функции психики, связанной с концентрацией внимания - и есть СДВГ. То есть, от природы этот сектор у ребенка очень маленький. Это самое важное, что мы должны понять: ребенок с СДВГ не просто не хочет концентрироваться и удерживать внимание, он этого НЕ МОЖЕТ по биологическим причинам. Так же, как слабо видящий не может рассмотреть маленькие буквы, например, или ребенок с дальтонизмом не может различать цвета. Это не из-за того, что ребенок шалит, балуется или не хочет учиться, развивать тот или иной навык, а потому что у организма нет резерва по факту. Безусловно, есть дети, которые демонстрируют гиперактивное поведение именно в силу характера, воспитания, но педагогический подход к ним должен быть совершенно иной. Чуть ниже мы разберем, как отличать и как подходить к вопросу коррекции поведения в том и в другом случае.

Итак, СДВГ - серьезное патологическое состояние нервной системы, характеризующееся хронической недостаточностью функции концентрации и удерживания внимания.

Давайте разберем, в чем оно проявляется. Внимательный родитель, воспитатель или преподаватель может самостоятельно выявить у ребенка признаки СДВГ без обращения к неврологу. К таким признакам относится неусидчивость, рассеянное внимание, ребенок не любит игрушки, требующие хотя бы минимальной концентрации (мозаики, конструкторы, пятнашки и т.д., все, что связано с мелкой моторикой), также, не любит игры и задачи связанные с вниманием. На уроках ребенку сложно усидеть неподвижно в одном положении, он часто отвлекается и постоянно находит для себя какое-то занятие. Это одно из ключевых отличий СДВГ от просто гиперактивного поведения. Ребенок с СДВГ постоянно ищет и придумывает для себя игру, делает игрушки из подручных предметов, поиграв пару минут, отбрасывает одно и начинает другое, все превращает для себя в игру: качание на стуле, развинчивание ручки или фломастера, даже просто шаги на прогулке по дороге. Ребенок с СДВГ неадекватно реагирует на замечания, если его ругают, может замыкаться в себе, улыбаться, повторять слова замечания за взрослым, словно попугай, вести себя так, как будто ребенок издевается над взрослым, не слышит и не воспринимает его речь. На самом деле это форма защитной реакции при синдроме с нарушенными процессами психики. Из-за того, что патологически невнимательный ребенок часто является объектом критики взрослых и сверстников, сталкивается с непониманием и агрессией окружающих, на которую не может ответить, у ребенка с СДВГ патологически низкая самооценка. Отсутствие навыка психики выходить из конфликта, окружение взрослых, не имеющих теоретических знаний о поведении и общении таких детей, ребенок выбирает модель поведения мнимого игнорирования критики и замечаний. Наверное, почти в каждой учебной группе есть своеобразный ребенок-шут, который в моменты конфликта прикидывается дурачком, чем веселит детей и выводит из себя взрослых. Словно нарочно, провоцирует огонь гнева воспитателя\учителя на себя, демонстрирует непослушание. Такая реакция на стресс - типична для СДВГ, ребенок не умеет проживать напряженные конфликтные ситуации другим способом. С критикой и стрессом такой ребенок, как правило, сталкивается и дома, и в учебных группах.

Какие процессы в этот момент происходят внутри ребенка? Он на физиологическом уровне не может сконцентрироваться на задании и не может протранслировать: я не справляюсь, помогите. Психика откликается: я плохой. Ребенка начинают ругать за то, что он невнимательный, психика откликается: я действительно плохой. Защищаясь, капсулируя стресс внутри, ребенок уходит в отрицание, в смешки, шутки, отмалчивание - он не знает другого способа реакции на конфликт. К критике подключаются другие дети, смеются, не принимают в компанию, обзываются, и психика ребенка откликается: я действительно плохой для всех, я ужасный. Только представьте, что происходит в голове и в душе такого ребенка каждый день, и как на самом деле он нуждается в помощи. Именно поведение окружающих, которое подкрепляет и без того низкую самооценку, толкнет в будущем ребенка к саморазрушению. Поэтому так важно окружающим взрослым, родителям, родственникам, воспитателям, учителям - осознать самим и донести друг до друга важность психологически грамотного подхода к ребенку с СДВГ.

При поверхностной оценке, это ребенок патологически непослушный, невосприимчивый к критике, неуправляемый, неспособный к выполнению большинства учебных задач. И ему нужен не прессинг и критика, а понимание и помощь.

Почему же крайне важно применять грамотный педагогический подход к таким детям? Потому что состояние СДВГ - критично, если ребенок его благополучно перерастает, во взрослом возрасте оно придает ему удивительную гибкость ума, находчивость, это люди - новаторы, исследователи, изобретатели, двигатели науки. Функция удержания внимания и концентрации со временем разрабатывается, расширяется, а способность быстро переключаться, превращать незначительные вещи в важные задачи - остается на повышенном уровне. Но таких меньшинство, всего 3-5%, в основном, люди с СДВГ в подростковом возрасте не выдерживают давления общества и оказываются на социальном дне, становясь преступниками, алкоголиками, наркоманами. Судьба будущего таких детей напрямую зависит от грамотного психологического и педагогического подхода взрослых, которые такого ребенка окружают. Это очень важно.

Бывает, что дети со здоровой психикой демонстрируют поведение, схожее с СДВГ, в общении с которыми нужно применять иной подход. Как же их отличить? У здорового ребенка, как бы плохо он себя ни вёл, есть конкретная причина и цель такого поведения, плюс остается мотивация, которая заставит его слушаться взрослого. Главное, найти эту мотивацию, нащупать рычажок, который будет работать с каждым конкретным ребенком. Иногда это угроза серьезного разговора с родителями, иногда отрицательные оценки, недопущение к мероприятиям, концертам, олимпиадам, иногда, наоборот, обещание поощрения, особенной грамоты и т.д. У здорового ребенка есть мотив к изменению поведения. У ребенка с СДВГ его нет, потому что психика не контролирует поведение, он отвлекается не потому что так хочет, а потому что его мозг не имеет для этого резерва, просто не справляется.

Какие методы применять к детям с СДВГ?

1 - терпение. Надо осознать физиологическую природу поведения ребенка, принять, что ребенок ведет себя плохо, неусидчиво, не слушается, потому что так работают нейроны в его мозге, это нездоровое состояние психики, которое требует коррекции и когнитивно-поведенческих изменений. Привычка кричать, выходить на эмоции, шантажировать, стыдить в этом случае приведет только к отрицательному результату, причем как для ребенка, так и для самого учителя.

2 - по возможности, индивидуальные занятия. Ребенок с СДВГ в коллективе всегда принимает огонь критики на себя, он для всех изгой и "козел отпущения", неспособный защитить себя. Педагогам нужно проявить мудрость, найти время и если это возможно, объяснять важные темы без присутствия других детей, как стрессового и дополнительно отвлекающего фактора. Если индивидуальные занятия невозможны, берите ребенка под максимальный контроль: сажайте рядом с собой, берите его себе в партнеры для исполнения каких-либо парных упражнений, сажайте на первую парту, вовлекайте в ролевую игру, давайте дополнительные задачи, если есть возможность, привлекайте родителей, вожатых, старших детей к контролю ребенка с СДВГ. Сделайте для всех остальных детей из такого ребенка "любимчика", кого-то особенного и очень способного, ставьте его в пример с самых неожиданных сторон.

3 - короткие периоды подачи информации. Мы знаем, что резерв внимания у детей с СДВГ ограничен, поэтому стоит подстроиться под это, давать задания на многозадачность, сокращать время занятия для такого ребенка, количество повторений, количество упражнений, максимально сжимать тему, чередовать упражнения на разные задачи. Это тот случай, когда вместо 2х уроков в неделю по часу имеет смысл встречаться 6 раз в неделю по 15 минут. Если видите, что ребенок теряет нить внимания - меняйте задачу, если чувствуете, что ребенок устал - делайте перерыв или прекращайте занятие.

4 - не требовать сразу идеально правильного выполнения. 1-2 повтора - и достаточно, когда резерв внимания у ребенка заканчивается, дальнейшая работа будет только нервным напряжением как для ребенка, так и для учителя

5 - игнорировать дурное поведение ребенка. Да, это может быть трудным, но надо проявить мудрость, тем более, что в коротком занятии со сжатым материалом это вполне реально. Составьте четкий план урока, меняйте объекты внимания для ребенка. Каждый раз, когда вам захочется ребенка покритиковать - отвлекайте! И себя и его. Меняйте объект внимания. Не требуйте сразу правильного точного исполнения, лучше недоделать, и вернуться к этому вопросу на следующем занятии. Критика, практика стыдить перед всем классом, крик и угрозы только подкрепляют плохое поведение ребенка, он еще больше будет уходить в отмалчивание, отшучивание, переживая стресс глубоко внутри.

6 - позитивное подкрепление. Хвалите ребенка за любой успех, за любую мелочь, за любой промежуточный результат. Этого детям с СДВГ категорически не хватает. Может показаться, что принцип "не ругать и хвалить за все, что можно" нелогичен в воспитании непослушных детей, но попробуйте хоть раз проверить на практике - убедитесь, каким результативным будет урок, как легко станет контролировать такого ребенка, когда он "расцветет", доверится и почувствует энтузиазм. Такие дети быстро и сильно увлекаются чем-либо - используйте это.

7 - юмор. Этот инструмент преподавателя актуален и полезен в любой ситуации, но в общении с детьми с СДВГ особенно значителен. Благодаря подвижности психики, привычке все превращать в игру, такие дети сами по себе - большие юмористы, фантазеры и изобретатели. Это также можно использовать во благо воспитательного и учебного процесса.

8 - упражнения, развивающие концентрацию внимания. Существует большое количество тренингов и упражнений, развивающих коммуникативные навыки, тренирующие способность к концентрированию и удержанию внимания. Проводить такие тренинги полезно как и во всем коллективе, так и отдельно с ребенком с СДВГ. Примеры таких упражнений.

Икебана.

Подготовьте несколько разнообразных, не связанных друг с другом предметов на столе (книга, карандаши, кубик, цветок, яблоко, провод зарядного устройства и т.д.). Предложите ребенку составить из предметов композицию, объединить их в какую-либо историю, скульптурную группу. Повторите такой вариант упражнения в течение 2-3 уроков подряд по одному разу. Затем начинайте усложнять упражнение. Ребенок составляет композицию, отворачивается или выходит из комнаты. Заостряем внимание ребенка на том, что предметы надо не просто свалить в кучу, а разложить определенным образом и запомнить. Учитель убирает один предмет из композиции и приглашает ребенка, который должен ответить, какого предмета не хватает. После 3-4 уроков упражнение снова усложняется. Вместо того, чтобы убрать предмет, учитель его перекладывает, меняет его положение внутри композиции. 3 - 4 урока упражнение выполняется в таком варианте, затем снова усложняется. Теперь композицию составляет сам учитель (или же другой ребенок из коллектива), водящий по прежнему, должен рассмотреть композицию и запомнить, как лежат предметы. После того, как ребенок вышел, один предмет убирается из композиции и прячется. Следующий вариант - один предмет внутри композиции перекладывается. Следующий вариант - два предмета меняются местами. Следующий вариант - предмет из композиции перекладывается уже не внутри композиции, а в пределах классной комнаты. По такому же принципу можно менять упражнение, постепенно его усложняя, добавлять новые предметы, увеличивая их количество, увеличивая количество убираемых или перекладываемых предметов. Одно упражнение выполняем не более 2 раз за урок! Даже если упражнение было выполнено не идеально. Упражнение должно выполняться серией на протяжение длительного времени на каждом уроке. Каждый усложняющий этап упражнения выполняется не более 3 раз подряд. Если чувствуете, что ребенок не справляется с новым уровнем, возвращаемся к предыдущему. 2 - 3 повтора, и снова повышаем уровень. Регулярность - разнообразие - постепенное усложнение: вот главные принципы этого упражнения. Ребенок должен ждать это упражнение и быть заинтригованным. Обязательно хвалите ребенка, отмечайте, что упражнение становится сложнее, предлагайте вспомнить, как было трудно поначалу, и как легко его выполнять сейчас. Экспериментируйте, позволяйте ребенку проявлять фантазию, фиксируйте результаты.

Живые статуи.

Упражнение строится по принципу предыдущего, только работа предстоит не с предметами, а с другими учащимися. Сначала водящий сам рассаживает остальных участников упражнения, ставит их в определенные позы, можно задавать или не задавать тему, пробовать превращать участников в сказочных героев, животных и т.д. Затем водящий выходит, и один участник меняет позу, водящий должен вернуть все, как было. Чтобы это упражнение начало легко получаться, можно предварительно освоить упражнение Пластилин, способствующее раскрепощению, устранению физических зажимов, улучшению коммуникативных навыков, партнерской работы, развитию фантазии и психофизики. Следующий уровень упражнения: участники сами выбирают для себя позу, и перед началом водящий должен рассмотреть, запомнить все мелкие детали "статуй". Следующий уровень сложности: изменения могут быть не только в позе, но и во внешности, в одежде учащихся (например, можно расстегнуть у одного участника кофту, снять обувь, переодеть браслет с одной руки на другую, перекинуть волосы с одной стороны на другую, предложить кому-то из участников поменяться верхними предметами одежды или украшениями и т.д.). В начале лучше выбирать простые изменения, которые заметны и сразу бросаются в глаза, кардинально изменить позу, поменять двух участников местами, когда это будет получаться легко, стоит переходить к более мелким нюансам поз, далее к мелочам вплоть до выражения лица, заколок для волос, положений пальцев. По аналогии с предыдущим, упражнение следует усложнять постепенно, не застаиваясь долго на одном варианте. Когда все вышеперечисленные варианты будут освоены, можно увеличивать количество участников, которые меняют позу, вплоть до всех, находящихся в группе. Учитель также может выполнять роль участника.

Пластилин.

1 вариант. Учащиеся делятся на пары. Им предлагается решить, кто в паре будет исполнять роль "скульптора", а кто - роль "пластилина", учитель может назначить роли сам. Затем "скульптору" предлагается "размять" пластилин перед работой, чтобы он стал мягче. Важно сакцентировать внимание детей, что движения не должны вызывать боль или щекотку, нужно лишь с легким нажимом прикладывать ладони к спине, рукам, ногам "пластилина". Затем "скульптор" начинает лепить, придавая "пластилину" форму руками. Отметьте, что разговаривать во время упражнения нельзя, показывать позу и предлагать встать так же тоже нельзя, "пластилин" не понимает слов и не умеет разговаривать, нужно руками придавать "пластилину" желаемую форму, буквально вылепливая статую, "пластилин" же должен поддаваться и принимать нужную форму. "Скульптор" может придумать свою скульптуру самостоятельно, либо взять тему, предложенную учителем. В конце упражнения можно предложить придумать скульптуре название или"оживить" статую, представив, как бы мог двигаться получившийся персонаж. 2 вариант. В группе выбирается один водящий, который будет исполнять роль "скульптора", остальные - кусочки пластилина. "Скульптор" должен всех превратить в "скульптуры", объединенные одной темой (можно предложить слепить сцену из сказки или мультфильма, дать тему "на катке", "в лесу", "на речке", "пикник", "на балу" и т.д.). Отдельные скульптуры могут взаимодействовать друг с другом (например, можно изобразить игру в мяч, парный танец и т.д.) В конце упражнения можно "оживить" скульптуры, подумать, какое между ними могло бы быть взаимодействие. 3 вариант. Выбирается водящий, который будет исполнять роль "пластилина", остальные -"скульпторы", каждый из которых будет лепить что-то своё. "Скульпторы" по одному подходят к "Пластилину" и меняют что-то одно (меняют положение тела, поворачивают голову, ставят руку или ногу) . В конце упражнения предлагается придумать название. Нужно стимулировать фантазию детей, скульптура в итоге должна получиться необычная, у нее может быть одна рука, например, от балерины, а другая - лапка кошки, чем больше дети будут придумывать в этом упражнении, чем абсурднее будет получаться результат, тем лучше.

На золотом крыльце сидели.

Выбирается водящий, остальные дети садятся в ряд. Водящему предлагается внимательно рассмотреть всех сидящих в ряду, запомнить порядок сидящих, одежду, внешность. Водящий отворачивается и учитель задает вопросы о сидящих. Примеры вопросов. Сколько всего человек сидит? Кто сидит с правого края? Кто сидит ближе всего к окну? Кто сидит между Машей и Сашей? Кто сидит слева от Насти? Если на вопросы такого плана уже получается отвечать неплохо, можно добавлять вопросы о внешности. У кого кофта на молнии? У кого в одежде есть зеленый цвет? Кто в белой футболке? У кого одна косичка? У кого белые носки? Кто с накрашенными ногтями? У кого на обуви есть шнурки? Можно переиначить вопросы, предлагая описать конкретного человека: какая прическа у Маши? Какого цвета глаза у Насти? Какого цвета обувь у Саши? и т.д. Учитель может запутывать ребенка, специально задавая вопросы о том, чего на самом деле нет (например, сколько косичек у Маши - 2 или одна? хотя на самом деле, у Маши на голове волосы собраны в пучок. Задача ребенка - не попадаться на такой обман). Когда вопросы подобного типа уже освоены, можно усложнять и перефразировать их: Сколько человек в сережках? Сколько человек с белым цветом в одежде? Сколько человек с пучком? Усложняя упражнение, не обязательно ограничиваться сидящими в классе. Можно задавать вопросы: кто пришел на урок последним? Кто пришел с синим рюкзаком? В какой куртке сегодня пришла Маша? Сколько дверей в открыли, прежде чем попасть на урок. После нескольких недель практики дети могут придумывать и задавать вопросы сами, учитель контролирует, направляет и уточняет. При всей кажущейся тривиальности, упражнение колоссально развивает пространственную и пластическую память, улучшает внимание, и очень сильно улучшает навыки ориентирования на сцене. После нескольких недель практики дети начинают заметно быстрее заучивать танцевальные движения, лучше концентрируют внимание в сценической работе, в коллективе улучшается коммуникация. На практике простое игровое упражнение, которое, кстати, очень нравится детям, развивает целый комплекс навыков, необходимых для сцены. Его будет полезно практиковать в танцевальной, театральной студии, в организации общего эстетического развития, в отрядных организациях, просто в качестве развивающего тренинга типа team bilding. Упражнение имеет смысл осваивать именно курсом, на протяжении длительного времени, с постепенным усложнением, уделяя упражнению 10-15 минут 2 -3 раза в неделю. Разово проводить эту игру, на классных часах 4 раза в год такое практиковать нецелесообразно. Детям же с СДВГ подобное упражнение буквально необходимо. Однако, работая в группе, надо учитывать возможности детей, разным водящим можно задавать вопросы разных уровней сложности. Водящему ребенку с СДВГ можно задавать 3 - 4 вопроса, здоровым детям 8 - 10.

Дирижер.

Выбирается водящий. Остальные учащиеся встают в круг, замыкая водящего в кольцо. Водящий закрывает глаза, и игроки из круга молча выбирают "дирижера". Водящий открывает глаза, "дирижер" импровизируя, исполняет простое цикличное движение, остальные стоящие в круге пытаются быстро подхватить и начать повторять движения за "дирижером". Через 10-15 циклов "дирижер" меняет движение, остальные подхватывают. Задача водящего - вычислить "дирижера". Обратите внимание детей, что нужно не угадывать, а именно вычислить, внимательно смотреть, на кого смотрят остальные участники, на ком сконцентрировано внимание, кто меняет движение. Можно ограничить количество попыток до 3х, это поможет исключить возможность случайного угадывания. Задача "дирижера" - придумывать простые движения, которые легко повторить, менять движение быстро, без заминки, в момент, кода водящий повернут к "дирижеру" спиной. Задача игроков - внимательно следить за "дирижером" и другими игроками боковым зрением, следить за водящим, не выдавать взгляды на "дирижера". Когда упражнение будет уверенно освоено, игроки могут запутывать и обманывать водящего.

Печатная машинка.

1 вариант. Дети садятся в ряд. Учитель задает определенный ритмический рисунок, начинать лучше с более простого, например, 2 удара ладонями по коленям - 2 хлопка в ладоши. Предложите детям прохлопать ритм всем вместе, синхронно. Пробуйте ускорять и замедлять темп, исполнять ритм под подходящую музыку, можно придумать простую считалку, подходящую к ритму (этот вариант актуален для детей более младшего возраста). Поработайте, поиграйте с ритмом, дети должны к нему привыкнуть, сделать его "своим". В разных возрастных группах это может занять разное время. Иногда достаточно будет и 5 минут, иногда на такую отработку требуется несколько занятий. Когда подготовительный этап пройден, можно переходить к основному упражнению. Дети по очереди прохлопывают 1-2 цикла ритмического рисунка, как бы, передавая его друг другу по цепочке. Важно, чтобы ровный ритм ритмического рисунка не ломался, это может получиться не сразу. Можно включить подходящую музыку, звук метронома, или учитель может своими хлопками помогать держать общий ритм. Следующий этап: начинает хлопать ребенок, сидящий с краю. Он сольно исполняет 1 или 2 цикла ритмического рисунка, затем к нему присоединяется следующий сидящий рядом ребенок, и следующие 1-2 цикла они исполняют вдвоем, затем подключается третий, четвертый, и так далее. Получается своеобразная волна. Можно закончить упражнение в момент, когда все частники включились в ритм, а можно по такому же принципу запустить волну в обратную сторону. После освоения этого упражнения можно пробовать его с более сложными ритмическими рисунками, подключать удары ногами в пол, щелчки пальцами, удары кулачками и т.д., ритмические рисунки можно делать партнерскими, например, вместо хлопка по своим коленям, выполнять хлопок по коленям сидящего рядом участника. Также можно сесть в круг и передавать ритм не по порядку, а произвольно, связываясь глазами с тем человеком, которому передается ритм (этот вариант актуален для более старших детей). 2 вариант. Актуален для детей более старшего возраста, чем больше в группе человек, тем проще. Между учащимися распределяются буквы алфавита, каждый участник должен запомнить, какие буквы - его. Для начала выбирается недлинное слово, например, собака. Учащиеся разбирают, у кого буквы, из которых состоит это слово. Задача: прохлопать заданное слово, отмечая свою букву хлопком в ладоши. Например, С - О - Б - А - К - А - сперва хлопает ребенок, у которого буква С, затем хлопает ребенок, у которого буква О, затем у кого буква Б, А, К и снова А. В начале знакомства с упражнением можно не брать алфавит целиком, распределить только его часть и брать слова, которые состоят из букв этой части алфавита. Сначала можно хлопать в ладоши, называя свою букву. Затем остаются только хлопки. Вариант просто с хлопками может быть слишком сложным, большая часть работы над упражнением должна проводиться вместе с буквами. Нужно, чтобы хлопки сливались в один ровный ритм, для этого все участники должны максимально сосредоточиться, чтобы не пропустить свою букву и вовремя хлопнуть. После освоения упражнения с короткими словами, можно выбирать более длинные и сложные, далее переходить к работе с небольшими фразами, пословицами, строками из стихов и песен. Это упражнение рассчитано также на длительную работу, результат не появляется сразу, осваивать упражнение нужно постепенно и регулярно, прежде чем оно начнет получаться, может пройти достаточно много времени. Упражнение очень хорошо развивает навык концентрации внимания, улучшает взаимопонимание в коллективе и коммуникативные навыки.

Библиотека.

Для упражнения нужны стулья, которые соотносимы по размеру и весу с возрастом и ростом детей. Каждый участник берет себе стул. Предварительно нужно потренироваться поднимать и переносить стул аккуратно и безопасно. Встаньте за спинку стула, крепко обхватите руками среднюю часть спинки стула с боков, приподнимите стул над полом ножками вниз, стоять нужно ровно и прямо. Стул опускается на пол ровно, всеми четырьмя ножками вниз, без громкого звука, с небольшим наклоном корпуса вперед, когда стул поставлен, можно отпустить спинку и выпрямиться. Важно, чтобы это выглядело спокойно и четко, без лишних движений, словно танцевальный элемент. Стулья стоят в ряд. Предложите детям для начала перестроить стулья из линии в полукруг, и сесть на них. На первый взгляд, упражнение простое, но необходимо добиться максимальной пластической чистоты. Синхронно положить руки на спинку, синхронно оторвать стулья от пола, быстро перестроиться в нужную фигуру со стульями в руках (корректировать форму рисунка нужно именно когда стулья еще не поставлены), синхронно поставить стулья на пол, обойти с одной стороны, синхронно сесть. В черновом варианте на моменте знакомства с упражнением учитель может руководить процессом, но к какому результату необходимо прийти? Чтобы перестроения проходили молча, тихо, синхронно и четко. Дети должны сами решить, как сделать так, чтобы у них получалось делать все одинаково. Может быть, они выберут среди друг друга лидера, который будет подавать условные знаки, или не подавать, а просто быть своеобразным ориентиром, может быть, в группе окажется легче просто следить друг за другом боковым зрением и подстраиваться друг под друга. Главная задача: бесшумно, пластически чисто. Можно давать разные фигуры для перестроения, учитывая то, что во время выполнения упражнения дети должны друг друга видеть. Упражнение развивает чувство партнерства и умение концентрировать внимание, навык бокового зрения в пространственной ориентации, необходимого в работе на сцене, увеличивает психофизические данные, обучает умению чувствовать синхронность, улучшает понимание в коллективе.

Превращения.

Для выполнения упражнения понадобится стул. Детям предлагается по очереди переносить стул от одной стены до другой, придумывая разные способы. Эти способы не должны повторяться. Сперва в ход пойдут очень бытовые способы, но чем дольше будет длиться игра, тем интереснее и фантастичнее будут способы. Учитель поощряет фантазию детей и подталкивает их к изобретению самых необычных способов. Такое упражнение можно выполнять целый урок. Обычно, когда обычные способы заканчиваются, у детей возникают затруднения, начинается ступор, но стоит им начать мыслить неординарно, и фантазию уже не остановить. Следите за тем, чтобы дети работали строго в порядке очереди, чтобы не было повторов. По аналогии, можно проводить это упражнение с другими предметами (платок, шляпа, искусственный цветок, сумка, книга и т.д.). Упражнение развивает творческое мышление, фантазию, учит концентрации внимания и работе в коллективе.

Крокодил.

Правила игры, наверное, знают все. Лучше проводить это упражнение в конце занятия, когда дети уже подустали, чтобы немного снять напряжение, и не дольше пяти минут, чтобы оставить интригу до следующего урока. Для начала, лучше выбрать тему (животные, персонажи мультфильмов, домашние дела, спорт и т.д.), внутри темы загадывается слово (лучше начать просто с существительного), водящий объясняет свое слово лишь при помощи жестов (произносить что-либо, связанное с этим словом нельзя, показывать по буквам - нельзя). Учитель следит за тем, чтобы дети не выкрикивали догадки с места. Как более сложный вариант, можно выбирать 2 разные темы и загадывать 2 слова (например, животные и спорт: кошка играет в футбол, зайчик прыгает через скакалку и т.д.). Упражнение развивает фантазию, психофизику, внимание, учит коммуникации в коллективе, помогает завершить занятие на позитивной ноте.

Круги внимания.

У человека, находящегося в сценическом пространстве существует 3 круга внимания. Первый: что происходит со мной. Второй: что происходит в комнате и с находящимися рядом со мной людьми. Третий: что происходит за пределами комнаты. Детям предлагается спокойно молча посидеть и поприслушиваться, "походить" по кругам внимания, просканировать свои ощущения и сконцентрироваться на окружающем пространстве. Первый круг: в какой позе я сижу? как я себя чувствую? как ощущается мое тело? о чем я думаю? Второй круг внимания: кто сидит рядом со мной? кто и что меня окружает? что происходит в комнате? какие звуки есть внутри комнаты? Третий круг внимания: какие звуки слышатся из-за пределов комнаты? какая погода за окном? что или кто есть за стенами комнаты? Пройдясь по кругам, попробуйте удержать их во внимании сразу все. Это упражнение погружения внутрь себя и умения концентрироваться на определенных объектах, явлениях. Выполнять такое упражнение можно как переход от одной части урока к другой или перед переменой. Также хорошо его выполнять перед выступлениями, мероприятиями, как способ справиться со страхом, сделать из деструктивного волнения - конструктивное и лучше настроиться на работу. Затягивать его не нужно, нескольких минут вполне достаточно.

Педагогам и воспитателям очень важно получать знания об особенностях работы с детьми с различными нарушениями функционирования нервной системы. Таких детей становится все больше, важно быть теоретически подкованными и применять на практике наработки, чтобы сделать учебный процесс максимально продуктивным для всех участников этого процесса.