

Консультация для родителей ДОУ «СДВГ - Синдромом дефицита внимания и гиперактивностью»



СДВГ расшифровывается как «Синдром дефицита внимания и гиперактивности». Он характеризуется повышенной двигательной активностью и проблемами с вниманием и усидчивостью. Больше половины случаев сопровождается расстройствами поведения и эмоциональной нестабильностью (по данным медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им.Сербского).

СДВГ – это не просто диагноз, а целая группа нарушений, которые объединены на основании наличия признаков, не соответствующих возрасту. Гиперактивность, дефицит внимания, импульсивность, отсутствие устойчивой мотивации к деятельности, требующей волевых усилий – всё это СДВГ.

Дети с такими нарушениями плохо адаптируются в социуме:

- «плохое» поведение в садике;
- конфликты со сверстниками на детских площадках;
- проблемы с успеваемостью в школе;
- сложности с поведением на уроках (попробуй усядься

на месте, сложив руки, целых 40 минут, когда за окном столько интересного, а в голове – туча мыслей, и все – не об учёбе);

- нежелание и неумение самостоятельно выполнять домашнюю работу и т.п.

Виды гиперактивности

СДВГ не проявляется у всех одинаково. При диагностике выделяют несколько типов синдрома. У детей может наблюдаться одновременно излишняя подвижность и расстройство внимания, а может быть дефицит внимания без гиперактивного компонента. Или наоборот – ребёнок очень импульсивный, с трудным поведением, которое сам не может контролировать, но задачи на внимание ему удаётся выполнять хорошо. Также существуют и смешанные типы. В любом случае, для того чтобы точно диагностировать расстройство, необходимы исследования (МРТ, ЭЭГ и др.) и наблюдение врача.

Сколько таких детей в мире?

По данным эпидемиологических исследований в разных странах, разброс частоты встречаемости данного расстройства от 1-3% до 24-28 %.

По возрасту это примерно 5% среди детей до 18 лет, 6% – среди детей школьного возраста, 3% среди подростков.

Согласно статистике, в США количество детей с СДВГ от 4 до 13%, в Великобритании — 1–3%, Германии — 9–18%, в Италии — 3–10%, в Чехословакии — 2–12%, Китае — 1–13%, в России (г. Москва и Московская обл.) — 15–28%.* (*Данные из Бюллетень науки и практики, Т. 7. №2. 2021 Маткеева А.Т. 2021).

Разброс в статистике связан с тем, что в разных странах – разные критерии и методы диагностики.

Причины СДВГ

Причины появления СДВГ до сих пор не установлены. Все, кто занимается этой проблемой, признают многофакторность их возникновения.

3 основных группы факторов, которые влияют на появление гиперактивности у детей:

1. Биологические факторы

Это церебрально-органические факторы, т.е., повреждения нервной системы. К факторам риска относятся:

- гипоксия плода во время беременности и родов;
- нарушения течения беременности и родов;
- недоношенность и переносимость;
- внутриутробная гипотрофия;
- беременность до 20 лет и после 40;
- употребление матерью алкоголя, лекарственных препаратов во время беременности, курение.

2. Генетические факторы

Наследственность СДВГ подтверждается у 50 % людей с этим синдромом.

3. Психосоциальные факторы

- Низкое социальное положение семьи
- Алкоголизм родителей
- Тяжелые разногласия между родителями

4. Экологические факторы (они скорее усугубляют состояние, но не являются определяющими)

Экология и сбалансированность питания также влияют на общее состояние здоровья детей и на развитие их нервной системы.

В зоне риска возникновения СДВГ дети, у которых:

- недостаток белков в рационе;
- избыток легкоусвояемых углеводов, особенно в утренние часы;
- дефицит витаминов и микроэлементов (например, согласно исследованиям, у 70 % гиперактивных детей наблюдался недостаток магния).

Диагностика СДВГ

Кто может поставить диагноз СДВГ ребёнку? Только врач – психиатр или невролог.

Психолог, педагог или воспитатель могут только отметить трудности у ребёнка, высказать предположение и порекомендовать обратиться за консультацией к специалисту.

Врач разбирается с симптомами, ставит диагноз, прописывает лечение и в зависимости от особенностей проявления трудностей рекомендует занятия с психологом, дефектологом, логопедом.

Симптоматика

1. Гиперактивность

Гиперактивность – это состояние, при котором активность и возбудимость ребёнка превышает общепринятые нормы и становится не просто проявлением темперамента, а проблемой для самого ребёнка и окружающих.

Надо понимать, что ребёнок излишне активен не потому, что его плохо воспитывали, а потому что у него слабая нервная система и быстрая утомляемость, поэтому регулировать свое поведение самостоятельно он не может.

2. Дефицит внимания

Дефицит внимания – основной симптом при СДВГ. Обычно большинство проблем дома, в саду и в школе связано с ним.

Само внимание имеет множество аспектов: фокусировку, поддержание внимания, переключение внимания и т.п. Для каждого возраста существуют определённые нормы удерживания внимания по времени. При СДВГ эти значения не соответствуют возрасту и обозначаются термином «Отвлекаемость».

Отвлекаемость – расстройство внимания, при котором происходит быстрое переключение на новые объекты во внешней среде или на внутренние процессы: случайные ассоциации, мысли, воспоминания и т.п.

3. Импульсивность

Импульсивность – это недостаток контроля за своим поведением при определенных требованиях окружающей среды. Как выражается у детей с СДВГ:

- при выполнении заданий им сложно дождаться окончания инструкций и они начинают всё делать раньше времени, неправильно оценивают сложность, не вникают в требования к заданию;
- не могут предусмотреть последствия своих поступков, как результат – часто попадают в неприятные или опасные ситуации;
- часто подвергают себя ненужному риску, чтобы поразить или привлечь внимание сверстников, например. Отсюда – повышенная травматичность (часто падают, ушибаются, ломают руки, ноги), нередки несчастные случаи.

Часто импульсивных детей называют небрежными, беспечными, легкомысленными.

Как отличить гиперактивность от активности: признаки

Признаки, по которым родитель может предположить данное расстройство у своего ребёнка:

1. Ребёнок более подвижен, чем сверстники – не сидит на месте, «бегает по потолку».
2. Общая расторможенность (излишние движения, все время раскачивается на стуле, вертится, болтает ногами) или речевая (болтает без умолку).
3. Ребёнок часто рассеян, забывает и теряет вещи, забывает инструкции, отвлекается при выполнении заданий.

4. Не слушает обращённую к нему речь.
5. При выполнении заданий, требующих усидчивости, ребёнок быстро устаёт. Чтобы выполнить задание хорошо (для школьников) требуется внешний контроль: часто необходимо в буквальном смысле сидеть рядом и контролировать выполнение.
6. Не может доводить дела до конца, чаще всего бросает всё на полпути, быстро передумывает и теряет интерес к деятельности.
7. Повышенная эмоциональность – ребёнок не может удерживать эмоции внутри, выплёскивает их на окружающих.
8. Часто отвечает, не подумав, перебивает других людей.
9. Ему сложно дожидаться своей очереди.
10. Не сдержан в поведении, может подраться, часто ссорится со сверстниками.
11. Может наблюдаться нарушение координации, часто получает травмы.
12. Существуют проблемы в поведении: не слушается, не выполняет правила, с ним сложно договориться (для детей старше 4 лет).

СДВГ или нет?

Инструкция для родителей, которые предполагают, что у ребёнка СДВГ.

Тревожиться стоит, если:

- перечисленные выше симптомы наблюдаются у ребёнка больше 6 месяцев и мешают адаптации ребёнка в социуме (в норме у здоровых детей тоже могут быть реактивные состояния, похожие на гиперактивность. Они могут быть вызваны болезнью или психологическими потрясениями. Но если это кратковременные проявления, это не СДВГ);

- симптомы проявляются везде: дома, в саду, на кружке – ребёнок везде так себя ведёт;

- трудности в поведении проявляются не менее, чем в двух сферах деятельности ребёнка. Например, ему сложно выполнять графические задания в детском саду, и на занятии гимнастикой вы замечаете, что у него не получается выполнять инструкции и нарушена координация.

- трудности действительно нарушают обучение и общение ребёнка, несмотря на нормальный уровень его интеллекта;

- трудности в поведении появились и развились в возрасте до 7 лет;

- исключены другие заболевания нервной системы и нарушения развития. Очень часто с СДВГ путают эмоциональные трудности, следствие перенесённых психологических травм, расстройства аутистического спектра (РАС) (хотя РАС могут сочетаться с СДВГ), тревожными расстройствами, эндокринными заболеваниями, некоторыми формами эпилепсии и шизофрении. Поэтому совершенно необходимо при подозрениях на СДВГ проводить тщательную диагностику специалистом.

Существует мнение (особенно у старшего поколения), что ребёнок свою расторможенность «перерастет». На самом деле по мере взросления ребёнка уходит только гиперактивный компонент. Например, у подростков гиперактивность и двигательная расторможенность становятся меньше, но они заменяются суетливостью и состоянием внутреннего беспокойства. Для них так же характерны безответственность, трудности в самоорганизации и планировании деятельности, конфликтность во взаимоотношениях и рискованное поведение.

Гиперактивный ребёнок: что делать?

1. Не паниковать

При правильно организованной реабилитации и коррекции трудностей состояние ребёнка значительно улучшается.

2. Лечиться

Поскольку нет единой причины, вызывающей СДВГ, то и подход к преодолению трудностей должен быть многофакторным. Единственного эффективного метода лечения для преодоления СДВГ до сих пор нет (по крайней мере, в нашей стране), но при комплексном подходе к проблеме с ней вполне можно справиться.

Задача медикаментозной терапии – облегчить симптомы СДВГ в том случае, когда не получается справиться с поведенческими или когнитивными нарушениями при помощи поведенческой терапии, коррекционных занятий психолога или психотерапии.

В большинстве случаев целесообразно начинать с психологической консультации семьи ребёнка и психологической коррекции и желательно это всё сразу сочетать с лечением. Нужно понимать, что таблетки иногда бывают необходимы, но уповать только на них не стоит. Обязательно нужно посещать специалистов, занятых работой с такими детьми.

3. Заниматься с психологом, дефектологом

В зависимости от возраста и сложностей ребёнка психолог и дефектолог выстраивают программу профилактики или коррекции нарушений. Вся эта работа направлена на то, чтобы уменьшить нарушения, повысить обучаемость и улучшить общение ребёнка.

4. Пройти курс нейропсихологической коррекции

Это специальный комплекс психологических методик, которые способствуют переструктурированию функций мозга и созданию компенсаций у ребёнка, чтобы он мог лучше регулировать своё поведение и эффективнее обучаться.

Комплекс нейрокоррекции включает в себя растяжки, упражнения для языка и мышц челюсти, перекрёстные движения, упражнения для развития моторики, релаксации и др.

Минимальное количество занятий на курс – 16. Плюс обязательно необходимо между визитами к нейропсихологу выполнять упражнения дома.

5. Включение родителей и ближайшего окружения ребёнка в реабилитацию, разъяснение им особенностей воспитания гиперактивного ребёнка и общения с ним.

Родителям детей с СДВГ важно научиться не взаимодействовать с ребёнком по типу гиперопеки и вседозволенности и при этом избегать завышенных требований, которые ребёнок не в состоянии выполнить.

Советы родителям гиперактивного ребёнка

1. Забота о себе

Позаботьтесь о собственных ресурсах и способах восстановления сил. Гиперактивный ребёнок требует много внимания и терпения. У родителей гиперактивных детей часто наблюдается повышенная тревожность, раздражительность и склонность к самообвинению.

В истощённом состоянии проявления СДВГ сложно выдерживать, поэтому важно выработать ряд действий и мероприятий, которые помогут вам восстанавливаться. Встречайтесь с друзьями, пройдите курс психотерапии, заботьтесь о полноценном сне и отдыхе.

2. Поддержка специалистов

Получите консультации специалистов, работающих с проблемой СДВГ: врача, психолога, дефектолога, логопеда (если он необходим). Договоритесь о коррекционных занятиях для ребёнка.

Без помощи специалистов справиться с СДВГ практически невозможно.

3. Принимающая среда

Объясните близким родственникам и педагогам, которые работают с вашим ребёнком, его особенности. Попросите их помогать в коррекции и объясните, как лучше общаться с ребёнком и как ему можно помочь.

4. Микроклимат в семье

Конфликты между взрослыми и неблагополучие в семье обычно усиливают симптоматику и усугубляют состояние ребёнка с СДВГ.

Количество разводов в семьях с ребёнком СДВГ выше в 2 раза, чем статистическое. Поэтому родителям важно поддерживать друг друга в усилиях по преодолению сложностей ребёнка, а не ссориться из-за методов воспитания.

5. Экологичность в воспитании

Избегайте криков и физических наказаний в воспитании гиперактивного ребёнка (впрочем, это относится ко всем детям).

Важно понять, что ребёнок не слушается и отвлекается не потому, что он не хочет поступать правильно, а потому что не может.

Предъявляя ребёнку завышенные требования, вы рискуете довести его до нервного срыва, спровоцировать эмоциональные трудности и другие заболевания. Крик, наказания и агрессия ситуацию точно не улучшат, а вот ухудшить состояние вполне могут.

Чаще хвалите ребёнка за его усилия, особенно, когда деятельность требует концентрации внимания.

6. «Обнимашки»

Физический контакт таким детям очень важен. Обнимайте ребёнка, прижимайте к себе в трудных ситуациях, когда он не может справиться с эмоциями или возбуждением.

7. Соблюдение режима дня

Чем чётче распорядок дня, тем легче справиться с симптомами СДВГ.

8. Полноценное питание

Ограничьте сладкое в рационе ребёнка, позаботьтесь о достаточном количестве в пище белка (мясо, рыба) и микроэлементов.

9. Организация пространства

Помогите ребёнку структурировать и удобно организовать пространство, в котором он живет.

Гиперактивным детям сложно всё убирать по местам и самостоятельно наводить порядок. Имеет смысл купить много разноцветных контейнеров, промаркировать их (для дошкольников можно наклеить соответствующие картинки), научить классифицировать и раскладывать вещи по местам (иначе в комнатах таких детей, как правило, царит бардак).

10. Маркировки и стикеры

Поскольку гиперактивные дети часто бывают рассеяны и забывают вещи, составляйте вместе списки (постоянные и временные), маркируйте, если это возможно, вещи, оставляйте стикеры-напоминалки.

11. Забота о здоровье

Заботьтесь о сохранении общего здоровья ребёнка, проводите профилактические оздоровительные мероприятия.

Дело в том, что заболевший ребёнок будет более расторможен и невнимателен. В некоторых случаях даже смена сезона может вызывать обострение симптоматики СДВГ.

Если наблюдаете обострение симптомов СДВГ, имеет смысл проконсультироваться с доктором и в сложных состояниях согласиться на лечение амбулаторно, в условиях дневного стационара или в стационаре, чтобы подобрать медикаментозную терапию.

12. Спорт

Подберите для ребёнка спортивную секцию. Детям с СДВГ обычно противопоказаны соревновательные виды спорта, также сложны для них те виды, где нужно играть в команде (из-за импульсивности и нарушений общения).

Отлично подойдут плавание, лыжи, теннис, ушу, конный спорт, ритмика.

13. Тренируйте внимание

Играйте с ребёнком в игры, способствующие развитию и тренировке внимания. Такие игры и упражнения можно найти в интернете или купить книгу.

14. Развитие навыков общения

Старайтесь развивать у ребёнка навыки общения. Обсуждайте неудачи в общении, разясняйте правила в коммуникациях. С дошкольниками можно читать коррекционные сказки и истории.

15. Бережное отношение к психике

Оберегайте ребёнка с СДВГ от переутомления, большого скопления людей, массовых мероприятий. Все это приводит к нарастанию гиперактивности.

16. Релакс

Учите ребёнка расслабляться и сбрасывать напряжение. Это могут быть специально подобранные игры и упражнения или методы арт-терапии.

Детям с СДВГ показано работать с красками, глиной, заниматься творчеством.

Предлагаем Вашему вниманию некоторые популярные и эффективные игры, целью которых является коррекция импульсивности, двигательной расторможенности, снятие эмоционального напряжения, развитие внимания и самоконтроля.

Игра «ЧЕРЕПАХА» - помогает ребёнку в развитии самоконтроля.

Взрослый и ребёнок (или несколько детей) встают у стены.

Задание следующее: необходимо дойти до противоположной стены в очень медленном темпе, при этом стоять на одном месте запрещается. Побеждает тот, кто соблюдает правила игры.

Игра «ТИШЕ ЕДЕШЬ - ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ. СТОП!» - способствует развитию самоконтроля и внимательности.

Взрослый и дети встают на одном уровне и идут вперёд в определённом темпе (который задаёт ведущий), при этом, ведущий произносит слова «Тише едешь - дальше будешь и т.д.». Как только ведущий говорит слово «Стоп!», все обязаны остановиться и замереть. Игра продолжается словами «Тише едешь - дальше будешь...».

Игра «КЛУБОЧЕК» - обучает ребёнка одному из приёмов саморегуляции.

Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше и больше. Взрослый сообщает ребёнку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Игра может продолжаться до тех пор, пока у ребёнка сохраняется к ней интерес. Взрослый постепенно увеличивает время игры.

Игра «ЧТО НОВОГО?» - развивает умение концентрировать внимание на деталях.

Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребёнок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

Игра «РАЗГОВОР С РУКАМИ» - учит детей контролировать свои действия.

Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение определённого времени (в случае общения с гиперактивными детьми - короткого промежутка времени (нескольких часов) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Постепенно время «послушания рук» необходимо увеличивать (при условии, что ребёнок способен выдержать это время). Обязательно хвалите послушные руки своего хозяина!

Игра «РАЗГОВОР С ТЕЛОМ» - помогает ребенку научиться владеть своим телом.

Ребёнок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребёнка. Затем вместе с ребёнком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твоё тело в определённых ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твоё тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить своё тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твоё тело будут стараться лучше понимать друг друга».

Игра «ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК» - способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Существует хорошее развлечение - рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребёнку следующее:

«Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» всё, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину.

Игра «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК» - способствует снятию напряжения.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

Игра «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ» - для расслабления мышц рук, спины и груди. «Давайте поставим один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай»:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

Игра «ШТАНГА» - предназначена для расслабления определённой группы мышц.

Вариант 1 (для расслабления мышц спины): «Сейчас мы с вами будем спортсменам и тяжелоатлетам и. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите её. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз».

Вариант 2 (для расслабления мышц рук и спины, а также помогает ребёнку почувствовать себя успешным): «А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали, вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы.

Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

Игра «НАСОС И МЯЧ» - помогает расслабить максимальное количество мышц тела. Может выполняться в парах.

Один из вас - большой надувной мяч, другой - насосом «надувает» этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щёки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ «выдёргивает» из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякнуло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Игра «ВОЛШЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» - это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой.

Предложите ребёнку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить плавную, приятную мелодию. Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребёнка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чём вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее. «Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте. Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте ещё немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдалёк. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)».

После того как ребёнок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

Отнеситесь внимательно к рассказу ребёнка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно.