ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Урайский комплексный центр социального обслуживания населения»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДОМУ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ ИЗ ЧИСЛА УЧАСТНИКОВ ПРИЁМНЫХ СЕМЕЙ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ

Автор
Солдатенко Анастасия Васильевна,
психолог

Урай
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……. 3

Цель…… 4

Задачи……. 4

Целевая группа…….. 5

Формы и методы работы…….. 5

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ…….. 7

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ……... 9

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…… 11

ПРИЛОЖЕНИЯ……. 12

Приложение 1. Карточки для упражнений……. 12

Приложение 2. Памятка для участника «Тренируем память и внимание дома»……. 18

Приложение 3. Перечень и описание психологических методик для проведения диагностики когнитивных функций на дому…..... 21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Демографическое старение населения и увеличение продолжительности жизни ставят перед социальными службами задачу поддержания качества и уровня благополучия пожилых людей. Когнитивные нарушения (снижение памяти, внимания, темпа мышления) являются одной из основных причин утраты навыков самостоятельного проживания и социальной активности.

Особую значимость проблема приобретает в приёмных семьях для граждан пожилого возраста и инвалидов. По данным БУ «Урайский комплексный центр социального обслуживания населения», в 2026 году в г. Урае в 98 % приёмных семей помощник, осуществляющий уход, также является пожилым гражданином. Таким образом, в одной семье фактически взаимодействуют два гражданина старшего поколения: пожилой человек, нуждающийся в уходе, и пожилой помощник, который этот уход обеспечивает. Оба они находятся в зоне риска когнитивного снижения – как в силу возраста, так и в силу специфики нагрузки: уход за близким человеком сопряжён с хроническим напряжением, ограничением социальных контактов и снижением собственной интеллектуальной и физической активности помощника.

Это означает, что профилактика когнитивных нарушений необходима обоим участникам приёмной семьи: и пожилому человеку, за которым осуществляется уход (для сохранения его самостоятельности и качества жизни), и помощнику (для поддержания собственных когнитивных функций, профилактики эмоционального выгорания и сохранения способности качественно выполнять уход). Профилактические занятия для тренировки когнитивных функций, организованные на дому, позволяют вовлекать обоих в продуктивную деятельность, не требуя дополнительных ресурсов и не разлучая членов семьи.

Существующие программы когнитивного тренинга, как правило, ориентированы на пожилых людей, получающих психологические услуги в учреждениях социального обслуживания. Подходы не учитывают реалий

приёмной семьи, где помощник сам является пожилым человеком и не может выступать в роли «тренера» без соответствующей поддержки.

Настоящие методические рекомендации разработаны для специалистов социальной сферы (помощников по уходу, психологов, специалистов по социальной работе), сопровождающих приёмные семьи.

Новизна заключается в адаптации популярных упражнений для поддержания когнитивной сферы к условиям приёмной семьи с учётом того, что помощник также является пожилым гражданином: занятия проводятся в привычной домашней обстановке, могут выполняться совместно (помощник и подопечный) или параллельно, при минимальном участии специалиста (консультирование, контроль, поддержка).

Занятия не требуют специального оборудования, финансовых затрат и могут быть адаптированы любым учреждением социального обслуживания, где осуществляется деятельность с приёмными семьями и пожилыми людьми на дому. Методические рекомендации актуальны для территорий, где значительная доля помощников в приёмных семьях – это пожилые граждане.

Цель – содействовать профилактике нарушений когнитивных функций у участников приёмных семей старшего возраста (как у пожилого гражданина, нуждающегося в уходе, так и у пожилого помощника) через организацию самостоятельных занятий на дому при ежемесячном методическом сопровождении психолога.

Задачи:

Мотивировать участников приёмных семей из числа граждан старшего поколения на поддержание когнитивного статуса и включение в самостоятельные занятия на дому.

Подобрать доступные материалы для проведения самостоятельных занятий для подопечного и помощника с возможностью совместных форм, не требующих дополнительных ресурсов и специального оборудования.

Обучить пожилых участников приемной семьи приёмам когнитивной тренировки, взаимной поддержки и самопомощи с учётом того, что помощник

сам является пожилым человеком и не может выступать в роли «тренера» без нужной поддержки.

Обеспечить сопровождение самостоятельных занятий в формате ежемесячных выходов психолога в семью: разбор трудностей, коррекция заданий, эмоциональная поддержка участников.

Предупредить снижение когнитивных функций, социальную изоляцию и эмоциональное выгорание помощника, сохранив его способность качественно выполнять уход.

Оценить эффективность занятий через 4 недели (по итогам первого цикла) и далее 1 раз в 3 месяца, скорректировать упражнения по результатам.

Целевая группа: участники приёмных семей старшего возраста (женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет), в том числе выступающие в роли помощников и осуществляющие уход за более возрастным гражданином или инвалидом.

Характеристика целевой группы:

✓ пожилой человек, нуждающийся в уходе, – гражданин старшего поколения (или инвалид), сохраняющий способность к самообслуживанию или частично её утративший, без выраженных когнитивных нарушений либо с лёгкими нарушениями;

✓ пожилой помощник – гражданин старшего поколения (женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет), осуществляющий уход за подопечным.

Условия реализации: самостоятельные занятия на дому с методическим сопровождением психолога, с периодичностью выходов в семью 1 раз в месяц.

Формы и методы работы

Организационные

Первичный выход – информирование и мотивирование на включение в занятия, обучение приёмам тренировки и самопомощи.

Выход психолога в семью 1 раз в месяц – сопровождение: разбор трудностей, коррекция материалов для занятий, поддержка обоих участников.

Самостоятельные занятия на дому – подопечный и помощник выполняют упражнения.

Совместные и параллельные занятия – общие упражнения (чтение, обсуждение, бытовые задания) или каждый по своим возможностям.

Документация – памятки-алгоритмы.

Исследовательские

Первичная и повторная диагностика – «Мини-Ког», тест рисования часов (отдельно с подопечным и помощником), изучение объема памяти по методике Л.М. Шипициной, изучение объема и устойчивости внимания (методика «Отыскивание чисел» (таблицы Шульте) – описание диагностических методик представлено в приложении 3.

Беседа и наблюдение – жалобы на память, интересы, ограничения, признаки усталости и выгорания помощника (усталость, раздражительность, снижение интереса, ограничение контактов).

Практические

Демонстрация и отработка упражнений – показ психологом, выполнение под руководством, постепенное усложнение.

Вплетение профилактических упражнений в повседневность – кулинария по рецепту, планирование покупок, финансовый расчёт.

Позитивное подкрепление – похвала, акцент на успехах и продвижении.

Стимулирование социальной активности – поддержание контактов с близкими, выходы из дома.

Аналитические

Самоотчёт участников и обратная связь от семьи – субъективная оценка улучшения памяти, настроения, активности.

Сравнение повторной диагностики с исходными данными через 4 недели и далее 1 раз в 3 месяца.

Корректировка упражнений по результатам анализа диагностики.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Вводная встреча с психологом.

Психолог рассказывает старшим участникам приёмной семьи о важности сохранения когнитивных функций в зрелом возрасте, о необходимости регулярных самостоятельных тренировок для поддержания памяти, внимания, мышления и речи.

Объясняет формат работы: занятия выполняются дома самостоятельно, встречи с психологом – 1 раз в месяц. Предлагает участие обоим – и подопечному, и помощнику. При согласии проводит первичную диагностику, подбирает посильные упражнения и даёт первое задание на месяц (индивидуально каждому, с возможностью совместных форм).



2. Самостоятельные занятия в течение месяца.

Участники выполняют задания психолога дома по индивидуальному плану, могут фиксировать выполнение, самочувствие и настроение в дневниках (примеры карточек для упражнений представлены в приложении 1).

Помощник и подопечный при желании занимаются совместно или параллельно, поддерживая друг друга (пример памятки для участника занятий – приложение 2).

3. Повторные встречи с психологом.

Встречи проводятся 1 раз в месяц. Обсуждаются результаты самостоятельных занятий за прошедший месяц: что выполнялось, какие были трудности, что давалось легче, какие изменения заметили сами участники и члены семьи. Психолог в ходе беседы отмечает динамику, даёт обратную связь, при необходимости корректирует упражнения и делает выводы: что получилось, что нужно изменить.

По итогам встречи с учётом достигнутой динамики, интересов и возможностей каждого участника, психолог даёт новое задание на следующий месяц.

Цикл повторяется: самостоятельные занятия → ежемесячная встреча с обсуждением результатов и динамики → новое задание.

4. Оценка эффективности самостоятельных занятий.

Проводится психологом через 4 недели (по итогам первого цикла) и далее 1 раз в 3 месяца.

Включает:

- повторную диагностику когнитивных функций – доступные скрининговые методики: «Мини-Ког» (Mini-Cog), тест рисования часов, изучение объема памяти по методике Л.М. Шипициной, изучение объема и устойчивости внимания (методика «Отыскивание чисел» (таблицы Шульте) проводятся отдельно с подопечным и помощником;
- беседу с целью выявления регулярности, вовлечённости, динамики самочувствия и настроения;
- самоотчёт участников – субъективная оценка улучшения памяти, настроения, активности;
- оценка признаков выгорания помощника – усталость, раздражительность, снижение интереса, ограничение социальных контактов.

Дополнительно можно использовать обратную связь от членов семьи – наблюдения за изменениями в поведении и эмоциональном состоянии.

По результатам оценки психолог корректирует индивидуальные рекомендации и упражнения (усложнение/упрощение, смена видов активности) и принимает решение о продолжении занятий.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Для пожилого человека, нуждающегося в уходе

Сохранение и поддержание памяти, внимания, мышления и речи на имеющемся уровне.

Замедление темпа когнитивного снижения благодаря регулярным домашним тренировкам.

Сохранение навыков самообслуживания и самостоятельности в быту на более длительный срок.

Улучшение настроения и общего эмоционального состояния за счёт включённости в посильную деятельность.

Снижение риска социальной изоляции: человек не остаётся один на один с ограничениями, а участвует в совместных занятиях.

2. Для пожилого помощника

Поддержание собственных когнитивных функций (память, внимание, темп мышления).

Снижение признаков эмоционального выгорания: уменьшение усталости, раздражительности, восстановление интереса.

Сохранение способности качественно выполнять уход за близким человеком.

Расширение социальных контактов и снижение изоляции, связанной с нагрузкой по уходу.

Формирование навыков самопомощи и взаимной поддержки.

3. Для приёмной семьи в целом

Укрепление внутрисемейных отношений через совместную деятельность.

Формирование привычки регулярных занятий «в паре» или параллельно, с взаимной поддержкой.

Снижение риска разлучения членов семьи ради получения услуг: занятия проходят дома, без дополнительных ресурсов.

Повышение качества жизни семьи и психологического климата в ней.

4. Организационные и методические результаты

Освоение участниками доступных приёмов когнитивной тренировки и самопомощи.

Наличие у семьи индивидуального плана занятий и памяток-алгоритмов.

Регулярное (1 раз в месяц) сопровождение психолога: разбор трудностей, коррекция заданий, эмоциональная поддержка.

Возможность оценить динамику по итогам первого цикла (4 недели) и далее 1 раз в 3 месяца с помощью скрининговых методик («Мини-Ког», тест рисования часов, методика Л.М. Шипициной, таблицы Шульте).

5. Отсроченные результаты

Предупреждение выраженных когнитивных нарушений и связанной с ними утраты самостоятельности.

Снижение потребности в более интенсивном уходе и стационарном обслуживании в перспективе.

Повышение устойчивости приёмных семей и сохранение их ресурса.

Формирование у специалистов учреждения отработанной, воспроизводимой модели профилактики когнитивных нарушений через организацию самостоятельных занятий на дому.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Досуг с пользой для ума: ежедневные занятия. Книга 4: сборник заданий для когнитивного тренинга. – [Б. м.] : Учитель, 2026. – 80 с. – ISBN 978-5-7057-6527-0. – Текст : непосредственный.

2. Каррара, Л. П. Зарядка для мозга. Простые упражнения для улучшения памяти и внимания в любом возрасте / Л. П. Каррара; пер. с итал. О. Григорьевой. – Москва: Эксмо : БОМБОРА, 2026. – 416 с. – ISBN 978-5-04-192333-4. – Текст : непосредственный.

3. Когнитивная реабилитация и профилактика деменции у пожилых людей: учебно-методическое пособие / под ред. О. Н. Ткачёвой. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский институт психологии и социальной работы, 2022. – 148 с. – ISBN 978-5-6047007-3-1. – Текст : непосредственный.

4. Романенко, В. Хочу все помнить. Упражнения для профилактики когнитивных нарушений в пожилом возрасте / В. Романенко. – Москва, 2025. – 84 с. – ISBN 978-5-4212-0789-4. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КАРТОЧКИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ

Тренинг когнитивных функций (для участников приёмных семей)

Как использовать карточки?
Инструкция для специалиста

- Распечатать и разрезать по карточкам.
- Выбирать 4–5 карточек на месяц, чередуя виды нагрузки.
- Адаптировать сложность под участника: начинать с простых уровней.
- Фиксировать результаты: что получилось, что вызвало трудности.

КАРТОЧКА 1. «ВСПОМНИ И НАЗОВИ» (память)

Задание: назовите 5 предметов по теме.

№	Тема	Что назвать
1	Фрукты	5 фруктов
2	Цветы	5 цветов
3	Предметы на кухне	5 предметов
4	Овощи	5 овощей
5	Домашняя утварь	5 предметов
6	Любимые блюда	5 блюд
7	Комнатные растения	5 растений
8	Одежда	5 предметов одежды

Усложнение: назвать предметы в обратном порядке или вспомнить, что было названо 2 минуты назад.

КАРТОЧКА 2. «НАЙДИ ЛИШНЕЕ» (мышление)

Задание: в каждом ряду найдите лишнее слово и объясните, почему оно лишнее.

№	Ряд слов	Лишнее слово	Почему
1	Яблоко, груша, картофель, слива		
2	Молоко, кефир, хлеб, сметана		
3	Стол, стул, шкаф, чашка		
4	Роза, ромашка, берёза, тюльпан		
5	Автобус, трамвай, самолёт, троллейбус		
6	Зима, весна, лето, утро		
7	Молоток, отвёртка, пила, кастрюля		
8	Тетрадь, ручка, карандаш, линейка		

КАРТОЧКА 3. «ПОВТОРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ» (внимание, память)

Задание: повторите слова в том же порядке.

Уровень	Ряд слов
1 (простой)	Дом, стол, окно
2	Река, лес, поле, сад
3	Чашка, ложка, тарелка, вилка, нож
4	Зима, снег, мороз, лыжи, санки
5 (сложный)	Утро, зарядка, завтрак, прогулка, обед, отдых

Усложнение: повторить ряд в обратном порядке.

КАРТОЧКА 4. «СКАЖИ НАОБОРОТ» (речь, мышление)

Задание: подберите слово с противоположным значением.

№	Слово	Антоним
1	День	
2	Холодный	
3	Быстро	
4	Высоко	
5	Громко	
6	Весёлый	
7	Лёгкий	
8	Широкий	
9	Молодой	
10	Тёмный	

КАРТОЧКА 5. «ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?» (внимание)

Задание: запомните предметы на столе, затем определите, что изменилось.

Набор предметов для раскладки (5–6 штук):

- чашка;
- ложка;
- ключ;
- пуговица;
- карандаш;
- монета;
- платок;
- клубок ниток.

Варианты изменений:

- убрать один предмет;
- поменять предметы местами;
- добавить новый предмет;
- изменить положение предмета (перевернуть, сдвинуть).

КАРТОЧКА 6. «АССОЦИАЦИИ» (мышление, речь)

Задание: назовите как можно больше ассоциаций к слову.

№	Слово	Ассоциации
1	Дом	
2	Семья	
3	Праздник	
4	Лето	
5	Книга	
6	Цветок	
7	Дорога	
8	Детство	

Пример: «дом – уют, тепло, семья, крыша, окно, радость».

КАРТОЧКА 7. «СЧЁТ С ЗАДАНИЕМ» (внимание, мышление)

Задание: считайте от 1 до 20, выполняя условие.

№	Условие	Пример
1	Пропускать числа, кратные 3	1, 2, 4, 5, 7, 8, 10…
2	Называть только чётные числа	2, 4, 6, 8…
3	Называть только нечётные числа	1, 3, 5, 7…
4	Считать в обратном порядке от 20 до 1	20, 19, 18…
5	Считать от 1 до 20, хлопая в ладоши на каждом чётном числе	–

КАРТОЧКА 8. «ЗАКОНЧИ ФРАЗУ» (речь, мышление)

Задание: закончите предложение.

№	Начало фразы	Окончание
1	Зимой холодно, а летом…	
2	Птицы умеют летать, а рыбы…	
3	Днём светло, а ночью…	
4	Врач лечит людей, а повар…	
5	Утром мы завтракаем, а вечером…	
6	Сахар сладкий, а лимон…	
7	Кошка мяукает, а собака…	
8	Весной тает снег, а осенью…	

КАРТОЧКА 9. «НАЗОВИ ОДНИМ СЛОВОМ» (мышление, речь)

Задание: назовите обобщающее слово.

№	Ряд слов	Обобщающее слово
1	Яблоко, груша, слива	
2	Стол, стул, шкаф	
3	Роза, ромашка, тюльпан	
4	Молоко, кефир, сметана	
5	Автобус, трамвай, троллейбус	
6	Зима, весна, лето, осень	

№	Ряд слов	Обобщающее слово
7	Молоток, отвёртка, пила	
8	Тетрадь, ручка, карандаш	

КАРТОЧКА 10. «НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ»

Задание на каждый день недели:

1. Вспомните и запишите 5 любимых блюд вашей семьи.
2. Назовите 5 предметов на кухне, которые начинаются на одну букву (например, на «к»: кастрюля, ковш, кружка, крышка, кран).
3. Вспомните 5 имён людей, с которыми вы общались на этой неделе.
4. Назовите 5 цветов, которые растут у вас дома или на клумбе.
5. Придумайте 5 ассоциаций к слову «дом».
6. Посчитайте от 20 до 1, пропуская числа, кратные 5.
7. Закончите 5 фраз:

«Зимой холодно, а летом…», «Сахар сладкий, а лимон…»
«Слон большой, а мышь…», «Днём светло, а ночью…»
«Лёд холодный, а огонь…», «Пёрышко лёгкое, а камень…»
«Улитка медленная, а заяц…» и т.д.

Приложение 2

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКА «ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ ДОМА»

Уважаемый участник!

Регулярная тренировка памяти и внимания помогает сохранять ясность ума, уверенность в себе и хорошее настроение. Занимайтесь 2–3 раза в неделю по 10–15 минут. Лучше понемногу, но регулярно!

КАК ПОСТРОИТЬ ЗАНЯТИЕ?

1. Начало (2–3 минуты).

Сядьте удобно, выпрямите спину. Сделайте 3–4 спокойных вдоха и выдоха. Улыбнитесь себе.

2. Основная часть (7–10 минут).

Выполните 3–4 упражнения из списка ниже. Не торопитесь, давайте себе время подумать.

3. Завершение (2–3 минуты).

Потянитесь, расслабьте плечи. Похвалите себя за старание.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

1. «Вспомни и назови»

Назовите 5 предметов по теме:

- 5 фруктов;
- 5 цветов;
- 5 предметов на кухне;
- 5 любимых блюд;
- 5 имён людей, с которыми вы общались на этой неделе.

Усложнение: назовите предметы в обратном порядке.

2. «Найди лишнее»

В каждом ряду найдите лишнее слово и объясните, почему оно лишнее.

- Яблоко, груша, картофель, слива.
- Молоко, кефир, хлеб, сметана.
- Стол, стул, шкаф, чашка.
- Роза, ромашка, берёза, тюльпан.
- Зима, весна, лето, утро.

3. «Повтори последовательность»

Повторите слова в том же порядке:

- Дом, стол, окно.
- Река, лес, поле, сад.

- Чашка, ложка, тарелка, вилка, нож.

Усложнение: повторите ряд в обратном порядке.

4. «Скажи наоборот»

Подберите слово с противоположным значением:

- день – …
- холодный – …
- быстро – …
- высоко – …
- громко – …
- весёлый – …
- лёгкий – …
- широкий – …
- молодой – …
- тёмный – …

5. «Ассоциации»

Назовите как можно больше ассоциаций к слову:

- дом;
- семья;
- праздник;
- лето;
- книга.

Пример: «дом – уют, тепло, семья, крыша, окно, радость».

6. «Назови одним словом»

Назовите обобщающее слово:

- яблоко, груша, слива – …
- стол, стул, шкаф – …
- роза, ромашка, тюльпан – …
- молоко, кефир, сметана – …
- автобус, трамвай, троллейбус – …

7. «Закончи фразу»

Закончите предложение:

- Зимой холодно, а летом…
- Птицы умеют летать, а рыбы…
- Днём светло, а ночью…
- Врач лечит людей, а повар…
- Утром мы завтракаем, а вечером…
- Сахар сладкий, а лимон…
- Кошка мяукает, а собака…
- Весной тает снег, а осенью…

8. «Счёт с заданием»
Считайте от 1 до 20, пропуская числа, кратные 3 (1, 2, 4, 5, 7, 8, 10…).
Называйте только чётные числа (2, 4, 6, 8…).
Считайте в обратном порядке от 20 до 1.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

- **Не торопитесь.** Давайте себе время подумать.
- **Не расстраивайтесь**, если что-то не получается с первого раза.
- **Отдыхайте**, если почувствовали усталость.
- **Хвалите себя** за каждый шаг – даже небольшой!
- **Занимайтесь с удовольствием** – это главное.

ЕСЛИ ЕСТЬ ВОПРОСЫ

Обращайтесь к специалисту учреждения:
Телефон: _____

Помните: тренировка ума – это забота о себе. Будьте здоровы и активны!

Приложение 3

Перечень и описание психологических методик для проведения диагностики когнитивных функций на дому

ИЗУЧЕНИЕ СЛУХОВОЙ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПАМЯТИ

(Методика Л.М. Шипицыной)

Назначение

Определение объема слухового запоминания словесного материала.

Стимульный материал. Набор из 10 слов: 1. Гора. 2. Звезда. 3. Окно. 4. Булка. 5. Ручка. 6. Мыло. 7. Весна. 8. Очки. 9. Книга. 10. Белка.

Инструкция

«*Я назову вам несколько слов, а вы постараетесь их запомнить и потом повторить».* Слова произносятся в медленном темпе однократно и отчетливо (приблизительно одно слово в секунду). После предъявления психологом всех десяти слов, они сразу воспроизводятся обследуемым. Порядок воспроизведения значения не имеет. В протоколе фиксируется количество правильно воспроизведенных слов.

Обработка

За каждое правильно воспроизведенное слово выставляете по одному баллу. Изменение слова (солнце – солнышко, окно – окна) считается ошибкой.

Оценка результатов

1-й уровень – 10 правильно воспроизведенных слов (баллов) 2-й уровень – 9–8. 3-й уровень – 7–6. 4-й уровень – 5–4. 5-й уровень – 3 и менее баллов.

Интерпретация результатов

1-й уровень отражает большой объем произвольной слуховой памяти, способность сохранять информацию при установке на запоминание.

2-й уровень отражает достаточно большой объем произвольной слуховой памяти, способность сохранять информацию при установке на запоминание

3-й уровень отражает соответствующий возрасту объем произвольной слуховой памяти, способность сохранять достаточную информацию при установке на запоминание.

4-й уровень отражает недостаточный объем произвольной слуховой памяти, способность сохранять небольшое количество информации при установке на запоминание.

5-й уровень отражает низкую способность к произвольному запоминанию на слух. Сохранение информации затруднено.

МЕТОДИКА «ОТЫСКИВАНИЯ ЧИСЕЛ» (ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ)

(Модификация Л.М. Шипицыной)

Назначение

Изучение объема внимания, его устойчивости, психического темпа.

Стимульный материал

Пять таблиц с числами от 1 до 25, расположенными в случайном порядке, секундомер.

Инструкция

«Посмотрите внимательно на таблицу с числами. Вам нужно как можно быстрее найти числа по порядку от 1 до 25. Каждое число покажите и назовите вслух». Затем предъявляется первая таблица и дается инструкция. С началом работы включается секундомер. Аналогично проводится работа с каждой из последующих таблиц: второй, третьей, четвертой и пятой. Время работы по каждой из таблиц заносится в протокол.

Обработка

Высчитывается среднее (t ср) время выполнения задания, характеризующее объем внимания, по формуле: (t ср) = t1+ t2+ t3+ t4+ t5 /5, где t – время выполнения задания по каждой из таблиц. Оценка результатов. 1-й уровень – 30–39 сек. 2-й уровень – 40–49 сек. 3-й уровень – 50–59 сек. 4-й уровень – 60–89 сек. 5-й уровень – 90 сек. и выше. Помимо этого, выявляются динамические характеристики активного внимания: врабатываемость, неустойчивость, истощаемость, определяемые при сравнении времени, затрачиваемого на выполнение заданий по каждой из соответствующих таблиц. Показателем врабатываемости является значительное уменьшение времени выполнения задания по второй таблице в сравнении с первой (t2 – t1) Показателем истощаемости является увеличение времени выполнения задания по последней таблице по сравнению с первой (t5 – t1). Показателем неустойчивости внимания служат колебания времени выполнения задания по каждой из таблиц в сравнении со средним временем: t1 – tcp, t2 – tcp, t3 – tcp, t4 – tcp, t5 – tcp.

Интерпретация результатов

1-й уровень отражает высокую концентрацию и устойчивость произвольного внимания, высокий темп психической деятельности, быструю врабатываемость, отсутствие утомляемости. Испытуемый способен длительное время концентрировать внимание на смысле задания, удерживать в памяти большой цифровой ряд.

2-й уровень отражает достаточно высокую концентрацию и устойчивости произвольного внимания, высокий темп сенсомоторных реакций, быструю врабатываемость, отсутствие утомляемости. Испытуемый способен длительное время концентрировать внимание на смысле задания, удерживать в памяти большой цифровой ряд, самостоятельно замечать и исправлять ошибки.

3-й уровень отражает достаточную концентрацию и устойчивость произвольного внимания, достаточный темп сенсомоторных реакций. При этом

возможны варианты: быстрая врабатываемость может сопровождаться медленным темпом выполнения задания, а медленная врабатываемость – высоким темпом сенсомоторных реакций. Ребенок способен лишь недостаточно длительное время концентрировать внимание на смысле задания, удерживать в памяти ограниченный цифровой ряд. Не замечает и не исправляет ошибки.

4-й уровень отражает недостаточную сформированность активного внимания. Увеличение времени выполнения задания обусловлено или умеренной неустойчивостью внимания в виде «застревания» в поиске отдельных чисел; или равномерным замедлением темпа психической деятельности при выполнении заданий; или умеренной истощаемостью психической работоспособности.

5-й уровень отражает выраженную несформированность активного внимания, проявляющуюся в явной неустойчивости психической деятельности, или в замедленности темпа или в истощаемости.

