

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат № 10, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ СО «ЕШИ №10»

Д.Н.Буханова

Приказ от «08» авг 2025



**Коррекционно-развивающая программа
«РЕБЕНОК КАК ЛИЧНОСТЬ: ВОСПИТАНИЕ
СОЗИДАЮЩЕГО МИРООТНОШЕНИЯ».**

г. Екатеринбург

Авторы-составители:

Кудряшова Олеся Владимировна, Ходченко Иван Александрович,
педагоги-психологи ГБОУ СО ЕШИ № 10 г. Екатеринбург

Данная профилактическая программа составлена в соответствии с методическими рекомендациями: *Разработка психолого-педагогических коррекционных и профилактических программ: методические рекомендации / авт.-сост.: Шведчикова Ю.С., Орлова Д.Г. – Пермь: ООО «Пермское книжное издательство», 2021. – 100 с.*, а также с рекомендациями ППк: в занятиях с педагогом-психологом

1. Развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков;
2. Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций;
3. Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения.

Предназначена для педагогов-психологов средних общеобразовательных школ, сопровождающих детей в начальных классах.

Программа адресована учащимся начальной школы, имеющих в рекомендательной части заключения ППк (вар. 2.1-2.2, 4.1-4.2, 5.1-5.2, 6.1-6.2, 7.1-7.2, 8.1-8.2) указание на необходимость в дополнительных занятиях с педагогом-психологом.

Содержание

Сокращения	5
Основные понятия.....	6
Глоссарий.....	8
Пояснительная записка.....	14
Обоснование актуальности коррекционно-развивающей программы	14
Нормативно-правовые ссылки, определяющие необходимость психолого-педагогической коррекции и профилактики.....	15
Конвенция о правах ребенка	16
Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.....	17
Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ	18
Психолого-педагогическая характеристика детей с ОВЗ.....	18
Общая характеристика ОВЗ	19
Особые потребности, свойственные детям с ОВЗ	20
Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР.....	20
Личностные особенности при различных вариантах ЗПР	22
Отношение к школьному обучению.....	23
Парциальное недоразвитие (недостаточность) отдельных компонентов психической деятельности.....	24
Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).....	26
Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА	29
Условия, необходимые для организации обучения детей с НОДА:	32
Психолого-педагогическая характеристика глухих и слабослышащих обучающихся.....	32
Характеристика обучающихся с нарушением зрения	34
Общие особенности развития детей с нарушением зрения	34
При слабовидении необходимо соблюдать условия организации обучения	36
Условия организации обучения для слепых обучающихся	37
Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС	37
Условия обучения и воспитания обучающихся с РАС.....	43
Цель и задачи коррекционно-развивающей программы	44
Принципы реализации коррекционно-развивающих занятий	45

Целевые группы	49
«Норма (нормотипичные обучающиеся: дети и подростки с нормативным кризисом развития)».....	49
«Дети, испытывающие трудности в обучении»	50
«Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей»	51
«Обучающиеся с ОВЗ, дети-инвалиды».....	52
«Дети с отклоняющимся поведением».....	53
Девиянтное поведение детей и подростков	53
Целевая группа «Одаренные дети».....	60
Психокоррекционные занятия	64
Диагностическая база коррекционно-развивающей программы	65
Характеристика психодиагностического инструментария программы	66
Методы профилактики	71
Условия реализации коррекционно-развивающей программы	72
Структура программы	74
Организационные условия проведения занятий	74
Выбор помещения	75
Оформление сенсорной комнаты.....	75
Правила поведения в сенсорной комнате:	76
Методы работы в сенсорной комнате:	77
СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	80
Календарно-тематический план программы	82
Планируемые результаты реализации программы.....	89
Список литературы	90
Содержание коррекционно-развивающей программы	92
«Рекомендации в связи с индивидуальными потребностями ребенка по состоянию здоровья»	207
Примеры релаксации с использованием сенсорного оборудования	210

Сокращения

АООП НОО – адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования.

Дети с ОВЗ – дети с ограниченными возможностями здоровья.

ЗПР – задержка психического развития.

ПАООП НОО - примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования.

ППК – психолого-медико-педагогическая комиссия.

ФГОС НОО - федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Основные понятия

Психологическая коррекция – активное воздействие на процесс формирования личности и сохранение ее индивидуальности, осуществляемое на основе совместной деятельности педагогов-психологов, дефектологов, логопедов, врачей, социальных педагогов и других специалистов (Приказ Минобразования РФ от 22.10.1999 № 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации»).

Психологическая помощь – непосредственная работа педагога-психолога, определяемая положениями статьи 42 Федерального закона об образовании, а также профессиональным стандартом и другими нормативными документами, направленная на преодоление затруднений психологического характера и предупреждение психологического неблагополучия в развитии личности в условиях общеобразовательных организаций.

Психологическая профилактика – система действий, направленных на предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям (законным представителям) по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития;

Психологическая служба общеобразовательной организации – организационная структура, обеспечивающая развитие личности в образовательной среде и психологическую помощь в преодолении психологических трудностей участникам образовательного процесса через профессиональную деятельность педагогов-психологов. В структуру психологической службы могут входить педагог-психолог или несколько педагогов-психологов общеобразовательной организации, социальный педагог, учитель-логопед, дефектолог (Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»).

Психологическая служба субъекта Российской Федерации – организационная структура, действующая в соответствии с Положением о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации, объединяющая специалистов учреждений системы образования субъектов Российской Федерации, осуществляющих в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании) и профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, а также оказывающих психологическую помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных

общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, родителям (законным представителям), педагогам.

Психолого-педагогическая программа – инструмент психологической службы общеобразовательной организации, имеющий комплексный характер, разрабатываемый и применяемый для преодоления конкретных проблем целевых групп обучающихся, предупреждения психологического неблагополучия и стимулирования развития личности в условиях общеобразовательных организаций.

Глоссарий

Компетентности Качества личности	Значимость для развития ребенка
Автономность - стремление проявить свое личное мнение, позицию или взгляды	Систематические упражнения развивают умение отстаивать свою точку зрения, свободно выражать свои мысли, чувства и предпочтения, не бояться успехов и неудач, уважать достоинство других
Активность - способность владеть инициативой в общении, умение организовать внимание партнеров, стимулировать их коммуникативность, управлять процессом общения, эмоционально откликаться на состояние партнеров.	
Доброта – нравственное качество личности, которое проявляется в отзывчивости, сочувствие, выражаемое через бескорыстное конкретное действие (что-то полезное) в пользу другого человека с проявлением творчества и самостоятельности и сопровождающиеся чувством удовлетворения от собственного поступка	Воспитание потребности в установлении положительных взаимоотношений на основе добрых поступков, проявлении доброты через совокупность: <i>аффективной сферы</i> – эмоциональные реакции на проявления доброты, стремление выразить свое отношение к происходящим событиям; <i>когнитивной сферы</i> – знание смысла понятия «доброта», проявление готовности к установлению доброжелательных отношений с окружающими; <i>конативной (поведенческой) сферы</i> – преобладание в поведении альтруистической мотивации, умение замечать трудности другого человека, оказание им реальной помощи; <i>креативной сферы</i> – проявление самостоятельности в решении конфликтных ситуаций, необычных способов оказания помощи

Социальная компетентность состоит из нескольких компонентов: - <i>эмоционального</i> - создание и поддержание позитивного эмоционального контакта с собеседником, саморегуляция, умение не только реагировать на изменение состояния партнера, но и предвосхищать его; - <i>когнитивного</i> - образует знания о ценностно-смысловой стороне общения, об эмоциях и чувствах, всегда сопровождающих его, об операциональной (поведенческой) стороне общения; - <i>поведенческого</i> - образует коммуникативные умения, способы деятельности и опыт, который является образованием, интегрирующим в себя на уровне поведения и деятельности все проявления коммуникативной компетенции.	Систематические упражнения развивают в ребенке: <i>Эмоциональный компонент</i> – отношение ребенка к эмоциональному состоянию сверстника и взрослого эмоционально позитивное; отношение к сверстнику строится в соответствии с их желаниями и интересами; умение самостоятельно находить решения в конфликтных и проблемных ситуациях: отношения однородности, отзывчивости, сочувствия и соучастия
	<i>Когнитивный компонент</i> – представления о нормах и правилах в жизни общества, выраженных в понятиях: «можно», «нельзя», «плохо», «хорошо», «нужно»; понимание ребенком настроения по вербальному и невербальному признаку; понимание ребенком последствий своих и чужих поступков, их влияние на состояние других людей;
	<i>Поведенческий компонент</i> – умение получать необходимую информацию, вести простой диалог с взрослым и сверстником, взаимодействуя в системе «ребенок – ребенок», «ребенок – взрослый» умение принимать участие в коллективных делах, включаться в совместные действия, оказывать помощь; умение не ссориться, спокойно реагировать в конфликтных ситуациях
Компетенция – совокупность взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов	
Компетентность – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности (А.В.Хуторской) Это способность действовать в ситуации неопределенности.	

Эмпатия - способность индивида эмоционально отзываться на переживания других людей, понимать их мысли, чувства, проникать в их внутренний мир, делая их частью своей личности (В.В. Абраменкова, Л.П. Стрелкова).	Воспитание культуры межличностных отношений и способности управлять своими чувствами, переживаниями <i>Эмоциональный компонент</i> – способность распознавать и понимать эмоциональные состояния другого. Характеризуется как пассивное сочувствие, форма соучастия в эмоциональном состоянии партнера, за которым нет действенного начала (я вижу, что ему плохо). <i>Когнитивный компонент</i> – способность мысленно переносить себя в мысли, чувства и действия другого. Характеризуется восприятием и пониманием внутреннего мира другого человека, проявлением сочувствия (мне жаль его, мне безразлично, что ему плохо). <i>Поведенческий компонент</i> - способность использовать способы взаимодействия, облегчающие страдание другого человека; помогающее, содействующее поведение ответ на переживание другого. Характеризуется как стремление к оказанию действенной помощи (я помогу, я постараюсь помочь).
Стрессоустойчивость способствуют тому, чтобы неблагоприятные ситуации не вызвали стрессовой реакции, а переживание стресса сопровождалось минимальными физиологическими и психологическими потерями и максимально возможными психологическими приобретениями человека.	Тренинговые упражнения направленные на развитие стрессоустойчивости, способствуют воспитанию у ребенка таких качеств как: <i>Самопринятие</i> – это жизненная опора человека. Если она есть, уровень любых потенциальных стрессоров снижается.

	Оптимизм или общее позитивное отношение к различным событиям жизни (позитивное мышление, умение замечать хорошее в различных ситуациях и радоваться этому). Овладение дошкольником стратегиями преодоления негативных эмоций (страха, печали, злости). Умение расслабляться. При стрессе мышцы тела напрягаются, образуются мышечные зажимы. Расслабление (релаксация) позитивно действуют и на мышцы, эмоциональное состояние человека
Эмоциональный интеллект – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.	Тренинговые игры и упражнения способствуют развитию способностями эмоционального интеллекта, а именно: — умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”; — способностью сознательно влиять на свои эмоции; — умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их); — способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим; — умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения; — способностью распознавать и признавать чувства других, представлять

Социальный интеллект –приспособленность индивида к человеческому бытию (Д.Векслер)	себя на месте другого человека, сочувствовать ему
	Тренинговые игры и упражнения способствуют развитию способностями социального интеллекта, а именно: Когнитивные критерии социального интеллекта: • социальные знания — знания о людях, знание специальных правил, понимание других людей; • социальная память (память на имена, лица); • социальная интуиция — распознавание эмоций и чувств, определение настроения, понимание мотивов поступков других людей, способность адекватно воспринимать наблюдаемое поведение в рамках социального контекста; • социальное прогнозирование — формулирование планов собственных действий, отслеживание своего развития, рефлексия собственного развития и оценка неиспользованных альтернативных возможностей. 2. Эмоциональные критерии социального интеллекта: эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональный контроль; • сопереживание— способность входить в положение других людей, ставить себя на место другого(преодолевать коммуникативный и моральный эгоцентризм); • степень склонности к психическому заражению и собственные суггестивные возможности; • эмпатия — способность вчувствования в событие, объект искусства, природу;

	• установление эмоциональных связей с другими, разделение состояния другого или группы. <i>3. Поведенческие критерии социального интеллекта:</i> • социальное восприятие — умение слушать собеседника, понимание юмора; • социальное взаимодействие — способность и готовность работать совместно, способность к коллективному взаимодействию и высшему типу этого взаимодействия — коллективному творчеству; • <i>социальная адаптация</i> — умение объяснять и убеждать других, способность уживаться с другими людьми, открытость в отношениях с окружающими; • способность к саморегуляции — умение регулировать собственные эмоции и настроение; • способность эффективно работать в условиях стресса
--	---

Пояснительная записка

Обоснование актуальности коррекционно-развивающей программы

С проблемой составления психо-коррекционных программ сталкиваются большинство практикующих психологов, а также студентов обучающихся по разным гуманитарным направлениям. Это связано, во-первых, с отсутствием единого подхода к «психолого-педагогической коррекции» как практическому виду деятельности педагога-психолога. Исследователи используют разнообразные трактовки: «психокоррекция», «коррекционная деятельность», «психолого-педагогическая коррекция», «диагностико-коррекционная работа». Во-вторых, чаще всего коррекцию связывают с исправлением органических нарушений и какой-либо патологии. Обусловлено это тем, что термин «коррекция психического развития» как «совокупность педагогических воздействий, направленных на исправление недостатков в развитии ребенка» впервые был употреблен в дефектологии, а затем был перенесен в область нормального развития.

Р. В. Овчаровой отмечает, что дифференцировать коррекцию нормального и аномального развития. Первая осуществляется психологом, а вторая – специальным психологом, дефектологом, психиатром и психоневрологом. Психолог осуществляет коррекцию нормального развития в случаях его временной задержки, социально-педагогической запущенности и других девиаций, вызванных социально-психологическими и педагогическими причинами.

В-третьих, психолого-педагогическая коррекция в настоящий момент является методически слабо разработанной. Ее описание разбросано по многочисленным источникам, что делает их малодоступными для системного использования. В связи с этим хотелось бы отметить, что в данной статье речь идет об области психологической помощи нормально развивающимся детям. Детям, которые не имеют медицинских противопоказаний к обучению по общеобразовательным программам, в общем потоке. Но в то же время характеризуются педагогической запущенностью, парциальными недостатками развития, функциональными отклонениями в состоянии здоровья. Проблемы этих детей не носят органического характера. Они обусловлены недостатками воспитания, ущербной средой дошкольного развития. В педагогике за такими детьми закрепилось определение «дети риска школьной дезадаптации», или просто «дети группы риска».

Под психологической коррекцией понимается определенная форма психолого-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза [6].

Исходя, из понимания психолого-педагогической коррекции как «создания оптимальных возможностей и условий для психического развития в пределах нормы» в отечественной психологии выделяют следующие три основных направления и области постановки коррекционных целей:

1. Оптимизация социальной ситуации развития.
2. Развитие видов деятельности ребенка.
3. Формирование возрастного-психологических новообразований.

Еще Л. С. Выготский указывал, что в качестве основного содержания коррекционной работы необходимо создание зоны ближайшего развития личности и деятельности ребенка. Поэтому психолого-педагогическая коррекция должна строиться как целенаправленное формирование психологических новообразований, составляющих сущностную характеристику возраста. В связи с этим, при определении целей и задач коррекции необходимо исходить из понимания той уникальной роли, которую играет данный конкретный период возрастного развития, ставить задачу, адекватную потенциалу развития на данном этапе онтогенеза, ценности данного возраста в целостном поступательном процессе становления личности. Реализация потенциальных возможностей каждой возрастной стадии развития является основной формой профилактики возникновения отклонений или недостатков в развитии на последующих возрастных ступенях.

Итак, основная цель коррекционной работы в пространстве нормального детства – способствовать полноценному психическому и личностному развитию ребенка. Основная задача – психолого-педагогическая коррекция отклонений в психическом развитии ребенка (интеллектуальном, эмоциональном, мотивационном, поведенческом, волевом, двигательном и пр.) на основе создания оптимальных психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала личности каждого ребенка.

В положении о конкурсе программ 2011 года педагогов психологов дается следующее определение психолого-педагогической программе – это комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, направленных на достижение целей обучения, воспитания и развития, реализация которых ограничена конкретными временными рамками [5].

При этом психо-коррекционные программы, психолого-педагогические программы, развивающие программы и т. д. рассматриваются нами как синонимы, так как все они связаны с коррекционным воздействием или исправлением таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития.

Нормативно-правовые ссылки, определяющие необходимость

Конвенция о правах ребенка

Ст. 3 «...первоочередное внимание уделяется наилучшему обеспечению интересов ребенка»

ст. 16 «Ни один ребенок не может быть объектом произвольного или незаконного вмешательства в осуществление его права на личную жизнь, семейную жизнь, неприкосновенность жилища или тайну корреспонденции или незаконного посягательства на его честь и репутацию»

ст. 17 Государства-участники:

«...обеспечивают, чтобы ребенок имел доступ к информации и материалам из различных национальных и международных источников, особенно к такой информации и материалам, которые направлены на содействие социальному, духовному и моральному благополучию, а также здоровому физическому и психическому развитию ребенка»

ст. 19 «...принимают все необходимые законодательные, административные, социальные и просветительные меры с целью защиты ребенка от всех форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации, включая сексуальное злоупотребление, со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке»

ст. 23 «...признают, что неполноценный в умственном или физическом отношении ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство, способствуют его уверенности в себе и облегчают его активное участие в жизни общества»

ст. 28 «...признают право ребенка на образование...»

ст. 29 «...соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на:

а) развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме;

б) воспитание уважения к правам человека и основным свободам, а также принципам, провозглашенным в Уставе Организации

Объединенных Наций;

с) воспитание уважения к родителям ребенка, его культурной самобытности, языку и ценностям, к национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, страны его происхождения и к цивилизациям, отличным от его собственной;

д) подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе в духе понимания, мира, терпимости, равноправия мужчин и женщин и дружбы между всеми народами, этническими, национальными и религиозными группами, а также лицами из числа

коренного населения;

е) воспитание уважения к окружающей природе»

ст. 33 «...принимают все необходимые меры, включая законодательные, административные и социальные меры, а также меры в области образования, с тем чтобы защитить детей от незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ, как они определены в соответствующих международных договорах, и не допустить использования детей в противозаконном производстве таких веществ и торговле ими»

ст. 39 «...принимают все необходимые меры для того, чтобы содействовать физическому и психологическому восстановлению и социальной реинтеграции ребенка, являющегося жертвой: любых видов пренебрежения, эксплуатации и злоупотребления, пыток или любых других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения, наказания или вооруженных конфликтов»

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

1. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетним обучающимся (...)

2. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь включает в себя:

- 1) психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников;
- 2) коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия с обучающимися, логопедическую помощь обучающимся;
- 3) комплекс реабилитационных и других медицинских мероприятий;
- 4) помощь обучающимся в профориентации, получении профессии и социальной адаптации.

3. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям на основании заявления или согласия в письменной форме их родителей (законных представителей).

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ

Ст. 9 «1. При осуществлении деятельности в области образования ребенка в семье или в организации, осуществляющей образовательную деятельность, не могут ущемляться права ребенка».

Ст. 11 «1. В соответствии с законодательством Российской Федерации органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации осуществляют мероприятия по обеспечению профессиональной ориентации, профессионального обучения детей, достигших возраста 14 лет».

Ст. 14 «1. Органы государственной власти Российской Федерации принимают меры по защите ребенка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию, в том числе от национальной, классовой, социальной нетерпимости, от рекламы

алкогольной продукции, табачных изделий или никотинсодержащей продукции, от пропаганды социального, расового, национального и религиозного неравенства, от информации порнографического характера, от информации, пропагандирующей нетрадиционные сексуальные отношения, а также от распространения печатной продукции, аудио- и видео- продукции, пропагандирующей насилие и жестокость, наркоманию, токсикоманию, антиобщественное поведение».

Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ

Ст. 12 «Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья обеспечивается путем: 1) разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя, потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;...»

Психолого-педагогическая характеристика детей с ОВЗ

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - совокупность обязательных требований при реализации адаптированных основных общеобразовательных программ начального общего образования (АООП НОО) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Предметом регулирования ФГОС являются отношения в сфере образования следующих групп обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

глухих, слабослышащих, позднооглохших, слепых, слабовидящих, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с расстройствами аутистического спектра, со сложными дефектами.

ФГОС обучающихся с ОВЗ учитывает их возрастные, типологические и индивидуальные особенности, особые образовательные потребности, направлен на решение многих задач образования обучающихся с ОВЗ, в числе которых

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
- формирование основ учебной деятельности;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого

потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания АООП НОО и организационных форм получения образования обучающимися с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей.

Общая характеристика ОВЗ

Дети с ОВЗ - это дети, которые имеют различного рода отклонения (психические и физические), обуславливающие нарушения естественного хода их общего развития, в связи с чем они не всегда могут вести полноценный образ жизни.

В рамках образовательного аспекта (согласно Закона «Об образовании в РФ»), **обучающийся с ОВЗ** – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий. У данной категории детей наблюдаются нарушения психофизического развития (речи, зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.), им требуется специальное психолого-медико-педагогическое сопровождение.

В настоящее время представлены несколько классификаций ОВЗ. Например, М. Варнок предложил классификацию, в которой указаны не только нарушенные сферы организма и функций человека, но и **степень их поражения**. Это позволяет не только более тонко дифференцировать различные категории лиц с ограниченными возможностями, но и на основе этой классификации более точно определять характер и объем особых образовательных и социальных потребностей каждого конкретного человека с проблемами в развитии. Исходя из этой классификации, можно с достаточно большой долей вероятности определить социально-значимые особые потребности того или иного человека с ограниченными возможностями и, соответственно, направления социальной реабилитации: *ориентировка в окружающей физической и социальной среде, физическая независимость, подвижность, возможность различных видов деятельности, возможность занятости, возможность социальной интеграции и социально-экономической независимости.*

В настоящее время наибольшую популярность, приобрела классификация отклонений в развитии, предложенная В.В. Лебединским. Он выделяет шесть видов дизонтогенеза:

1. Психическое недоразвитие, типичной моделью которого является умственная отсталость.

2. Задержанное развитие — полиформная группа, представленная разнообразными вариантами инфантилизма, нарушений школьных навыков, недостаточностью высших корковых функций и т. д.

3. Поврежденное психическое развитие описывает случаи, при которых ребенок имел достаточно длительный период нормального развития, нарушенного заболеваниями (прежде всего, центральной нервной системы) или травмами.

4. Дефицитарное развитие представляет собой варианты психофизического развития в условиях глубоких нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

5. Искаженное развитие — сочетание недоразвития, задержанного и поврежденного развития.

6. Дисгармоническое развитие — нарушения в формировании личности. Типичной моделью данного вида дезонтогенеза могут быть различные формы психопатий.

Особые потребности, свойственные детям с ОВЗ

✓ раннее начало комплексной коррекционно-развивающей работы (сразу же после выявления проблемы или ряда проблем);

✓ использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих доступность образовательной среды для ребёнка с ОВЗ, как необходимого инструмента реализации освоения основных образовательных программ;

✓ индивидуализация и дифференциация обучения с учётом состояния их особенностей коммуникации, восприятия, двигательного и познавательного развития детей с ОВЗ;

✓ обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;

✓ введение, при необходимости, в содержание обучения ребёнка специальных разделов, не присутствующих в программах образования нормативно развивающихся сверстников;

✓ организация работы по социализации детей с использованием методов дополнительного образования, соответствующих интересам детей и обеспечивающих их личностный рост.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ППК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР — наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать:

1- органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, 2 - конституциональные факторы, 3-хронические соматические заболевания, 4- неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

К.С. Лебединская выделяет следующие основные типы ЗПР детей (классификация по этиопатогенетическому принципу, соотношение факторов, определяющих формирование личности – эмоционально-волевой незрелости, нейродинамических нарушений):

1) Конституционального происхождения или гармоничный инфантилизм. У детей этого типа эмоционально-волевая сфера находится на более ранней ступени развития, напоминая нормальную структуру детей более младшего возраста.

2) Соматического происхождения. Основные причины задержек психического развития данного типа — хронические инфекции, врожденные и приобретенные пороки, в первую очередь порок сердца, снижающие не только общий, но и психический тонус и вызывающие стойкую астению. Нередко наблюдается задержка эмоционального развития — соматогенный инфантилизм. Для него характерны боязливость, неуверенность, проявление переживаний, связанных с ощущением своей неполноценности и др.

3) Психогенного происхождения. Задержки данного типа порождены неблагоприятными условиями, препятствующими нормальному формированию личности ребенка. Психотравмирующие факты приводят, как правило, к стойким нарушениям сначала вегетативных функций, а затем и психического, в первую очередь, эмоционального развития.

4) Церебрально-органического происхождения (органический инфантилизм). Причины: интоксикации, травмы, недоношенность и др. Встречается чаще других и обладает большей стойкостью и выраженностью нарушений как в познавательной, так и в эмоционально-волевой сферах. Признаки ЗПР данного типа проявляются в запаздывании формирования различных функций: ходьбы, речи, навыков опрятности, этапов игровой деятельности.

Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — **от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.** Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные **затруднения в усвоении учебных программ**, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные

1-недостатки в формировании высших психических функций, 2-замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, 3-трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребенка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Специальные образовательные условия – это прежде всего АООП НОО (вариант 7.1), которая адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но у данной категории детей с ЗПР отмечаются следующие особенности:

- трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости; - могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам; - могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Другая группа обучающихся с ЗПР характеризуется уровнем развития **несколько ниже возрастной нормы.**

Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно.

Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью. Для этой группы детей более подойдет АООП НОО (вариант 7.2)

Личностные особенности при различных вариантах ЗПР

При психофизическом инфантилизме – игры эмоционально насыщенные, подвижные. Дети не соблюдают межличностную дистанцию, могут быть бесцеремонны, не умеют завязывать длительные содержательные отношения со сверстниками.

При неосложненных вариантах отставания в развитии ЗВС – эмоциональность, любознательность, интерес к окружающему, который носит непродолжительный характер.

При гипопеке, соц-пед. запущенности – вспыльчивость, капризность, конфликтность (дисгармоничный инфантилизм). Так же присутствуют: неспособность к волевому усилию, несформированность нравственных установок, ориентация на получение выгоды, отсутствие стойких привязанностей и предпочтений.

При органическом инфантилизме (церебрально-органического происхождения):

Отсутствуют разнообразие, яркость, живость эмоциональных проявлений

Дети не заинтересованы в получении новых впечатлений, установлении контактов

Повышена внушаемость, критичность недостаточна

Возможны психопатоподобные проявления – эйфорическое настроение, склонность к лживости, воровству, бродяжничеству.

В процессе обучения стараются избегать любых интеллектуальных нагрузок, трудностей.

Отношение к школьному обучению

Игровое отношение к происходящему в классе. Здесь трудно прогнозировать поведение ребенка на уроке. Могут активно включаться в работу, выполнять задания, но вскоре отвлекаются на посторонние дела. Обучение – как игра, один из вариантов времяпрепровождения. В содержание школьных норм и правил не вникают, игнорируют. Не умеют выслушивать инструкции до конца.

Важное средство психокоррекции личностной готовности к усвоению новых знаний – поддержание постоянного интереса к происходящему в классе, дать ученику почувствовать свою включенность в общий процесс обучения.

Коммуникативное отношение – сосредоточение в основном на учителе. Наблюдение, отслеживание действий, поступков учителя, жалобы ему на других детей, ожидание персонального приглашения к уроку, похвалы и т.д.

Выход из ситуации – постепенное переключение внимания ученика на других детей и школьную жизнь в целом; сочетание доверительных отношений и настойчивых требований.

Формализм и приспособленчество могут закрепляться как подражательные формы работы на уроке и при усложнении материала приводят к полной безуспешности овладения новыми знаниями. Отсюда – конфликты, стойкие отрицательные переживания.

Выход из ситуации – коррекция не только познавательной, но и личностной сферы ребенка с ЗПР. Значимой оказывается похвала, эмоциональная поддержка учителя, вера в силы и способности обучающихся, что дает возможность развивать детскую инициативность.

Не следует приводить их в качестве отрицательного примера обучения для других, более успешных одноклассников.

Таким образом, при разработке педагогами АООП НОО (вариант 7.1, 7.2) следует различать структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР. Отсюда возникает необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования, самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых и нездоровых сверстников.

Парциальное недоразвитие (недостаточность) отдельных компонентов психической деятельности

Такой вид недостаточного развития в соответствии со спецификой (дефицитарностью) тех или иных компонентов психического развития, может быть разделен на варианты:

- парциальное недоразвитие (недостаточность) преимущественно регуляторного компонента деятельности;
- парциальное недоразвитие (недостаточность) преимущественно когнитивного компонента деятельности;
- смешанный вариант парциального недоразвития (недостаточности).

Причины: различные степени выраженности недостаточности ЦНС и какой-либо из соматических систем (от дисфункции до поражения, т.е. заболевания). Чем более выражена недостаточность ЦНС, тем больше будет выражена и недостаточность познавательной деятельности.

1. Парциальное недоразвитие (недостаточность) преимущественно регуляторного компонента деятельности. К ним относятся: синдром гиперактивности и дефицита внимания, ММД (такой диагноз официально не существует), гиперкинетические расстройства (F90), специфические нарушения моторной функции (F82), расстройства поведения (F91) и др. В данном случае страдает именно регуляторное обеспечение, в первую очередь, познавательной деятельности, ее базисных компонентов – восприятия, памяти, внимания, функции целеполагания, программирования и контроля.

Уже в раннем детстве у таких детей имеются признаки неврологического неблагополучия (мышечный гипертонус или дистония, т.е. неравномерность мышечного тонуса), «ускорение» сроков вставания, ходьбы. Физическое развитие соответствует возрасту, в поведении двигательная и речевая расторможенность. Ребенок легко отвлекается, не удерживает инструкции, общая моторика неловкая, негармоничная, мелкая – страдает и в звене тонуса и в направлении движения (при письме). Ребенок пресыщаем, истощаем, работоспособность низкая. При правильно организованных условиях показатель обучаемости в целом соответствует возрасту. Но на фоне утомления могут быть низкие результаты (не путать с УО). Познавательная деятельность

страдает в звене регуляции. Необходимо – жесткая организация и контроль деятельности со стороны взрослого. Возможны «псевдоагрессивные» проявления, возникающие из-за неумения произвольно регулировать свои порывы.

Прогноз развития и адаптации тем благоприятнее, чем раньше начата специфическая коррекционная работа (формирование функций регуляции, программирования и контроля, коррекция нарушений письменной речи и др.), совмещающая обучение с медицинским сопровождением.

2. Парциальное недоразвитие (недостаточность) преимущественно когнитивного компонента деятельности. В основе – недостаточность когнитивных структур как основы познавательной деятельности. Выделяют **две формы** этого варианта:

- парциальная недостаточность вербального компонента деятельности,
- парциальная недостаточность когнитивного компонента деятельности.

Оба варианта чаще встречаются у дошкольников, в младшем школьном возрасте чаще встречается недостаточность когнитивного компонента деятельности.

Изначально это дети с первичным нарушением речи. Имеются трудности понимания речевых инструкций взрослого, проблемы слухоречевого запоминания, распределения внимания, несформированность процессов письма, чтения (в младших классах). Здесь обращения родителей связаны не с трудностями организации деятельности, а трудности в усвоении учебного материала. В школьном возрасте детям ставят диагнозы «дисграфия и/или дислексия на фоне некомпенсированного общего недоразвития речи», специфические расстройства речи (F80), специфические расстройства развития учебных навыков (F81).

В анамнезе часто отмечается изменение последовательности моторного развития (дети часто пропускают стадию ползания, возвращаются к ней позже – это специфика формирования пространственно-функциональной организации мозговых систем и их взаимодействия). Латерализация – смешанная или неустойчивая. Утомляемость повышенная. В целом показатели адекватности и критичности нормативны, могут быть трудности регуляции своего речевого поведения. Дети могут быть не уверены в себе, тревожны, но бывает и наоборот. Отношения со сверстниками не нарушены. Обучаемость новым видам деятельности может быть замедлена, в том числе из-за дефицитности рече-языковых структур.

Прогноз развития и адаптации благоприятен, когда правильно построена стратегия работы, последовательно подключены специалисты – логопед и психолог, сама работа начата рано. Необходимо развитие познавательной деятельности, коррекция всех компонентов речи. Возможно обучение по АОП для детей с тяжелыми нарушениями речи.

3. Смешанный вариант парциального недоразвития (недостаточности). Предполагается парциальное недоразвитие (недостаточность) как регуляторного, так и когнитивного компонента деятельности. Оба эти компонента являются основными «составляющими» познавательной

деятельности, и дети демонстрируют большую несформированность всей познавательной деятельности, чем рассмотренные выше варианты. Именно эту категорию детей К.С. Лебединская относит к варианту ЗПР церебрально-органического происхождения. Такие дети быстро истощаемы, могут демонстрировать признаки, описанные выше и схожие с особенностями детей с тотальным недоразвитием (УО): на фоне истощаемости снижается адекватность и критичность, обучаемость снижена, страдают все компоненты познавательной деятельности.

Сопровождение специалистами: необходимо наблюдение невролога, психиатра, помощь в усвоении программного материала, развитие познавательной деятельности, коррекция всех компонентов речи.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС).

Степень выраженности интеллектуального недоразвития соотносится со сроками, в которые возникло поражение ЦНС — чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия.

Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

В международной классификации болезней (МКБ-10) выделено четыре степени умственной отсталости: легкая (IQ — 69-50), умеренная (IQ — 50-35), тяжелая (IQ — 34-20), глубокая (IQ < 20).

Развитие ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза.

Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: *мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь, поведение. в некоторых случаях физическое развитие.*

Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным **своеобразием**. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — **ощущение и восприятие**. Они так же дефицитарны: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, оказывают отрицательное влияние на развитие ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Но, правильная, особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности, проведение специальных коррекционных занятий повышают качество ощущений и восприятий и оказывают положительное влияние на развитие когнитивной сферы, позволяют овладеть отдельными мыслительными операциями.

Внимание легко привлекается, но оно неустойчиво (страдает произвольный компонент).

Выражены трудности распределения внимания.

Часто значительно затруднено переключение (произвольное) внимания.

Для поддержания внимания необходимы специальные приемы и дидактика.

Память. Процесс запоминания чаще всего замедлен.

Ограничен объем запоминаемого одноразово материала.

Есть трудности избирательности мнестических следов.

Есть трудности удержания порядка предъявляемого материала.

Смысловой контекст далеко не всегда улучшает качество запоминания, эмоциональный — чаще улучшает его.

Механическая память может быть достаточной.

Особенности развития речи. Речь как правило простая, обедненная, но может быть и обильной, плохо регулируемой.

Словарный запас выражено ограничен.

Качество звукопроизношения недостаточно в разной степени.

Часто нарушена слоговая структура слова.

Фраза аграмматичная.

Могут быть нарушения фонематического восприятия.

Затруднено понимание даже относительно простых речевых конструкций.

Часто имеют диагноз: вторичное, системное недоразвитие всех сторон речи.

В процессе занятий выражены следующие особенности:

Особенности развития мышления. Сообразительность на бытовом уровне может вполне удовлетворять задачам адаптации в детской среде.

Мыслительная деятельность страдает во всех ее звеньях - как в аналитическом, так и синтетическом звене, обобщении материала и т.п.

Мыслительная деятельность инертна, значительно замедленна, тугоподвижна.

Мышление тяготеет к простому, «линейному», конкретно-ситуативному.

Труднее всего даются абстрактные знания и понятия.

Особенности эмоциональной сферы и поведения. Дети, как правило простодушны, привязчивы, незлобны.

Часто копируют эмоциональные реакции других детей, без сущностного понимания ситуации (подражание).

Дистанцию в общении удерживают недостаточно или не удерживают, могут быть некритично прилипчивы.

Может быть значительно затруднен контакт с другими людьми, трудности взаимодействия, коммуникации.

В процессе занятий выявляются следующие особенности:

- трудности понимания сложно организованных инструкций;
- низкий темп и недостаточная продуктивность деятельности в целом;
- ориентировка на оценку взрослого (педагога, родителя), а не на собственный контроль;
- недостаточная критичность, адекватность, в том числе в поведении;
- низкая обучаемость, трудности переноса способов действий.
- Явная недостаточность развития компонентов познавательной деятельности, в том числе произвольности деятельности.
- Потребность в большом объеме помощи взрослого при обучении, особых дидактических и методических приемах
- Необходимость индивидуализации учебного плана.
- Ориентация на слова взрослого, потребность в одобрении, достаточная усидчивость.

(**Тотальное недоразвитие ЦНС** - Семаго Н.Я. Недостаточное развитие. Тотальное недоразвитие Типология отклоняющегося развития. Книга 2: Недостаточное развитие, М: Генезис, 2011 - 288 с)

Направления деятельности специалистов сопровождения: занятия по формированию пространственных представлений и произвольной регуляции деятельности, функций программирования и контроля, формирование алгоритмов учебной деятельности, развитие общей познавательной деятельности, развитие знаний и умений, способствующих социальной адаптации ребенка, помощь в усвоении адаптированной программы. Наблюдение психиатра и других лечащих врачей. Главный специалист, помогающий освоить программу обучения – учитель-дефектолог.

Для развивающей и коррекционной работы обучающихся с умственной отсталостью, в случае **крайней медлительности всех видов деятельности** (тормозимо-инертный вариант тотального недоразвития F70.0 G40 G91и др (при отсутствии неврологических противопоказаний, эпилепсии) – включение разнообразной сенсорной стимуляции, что обеспечивает тонизацию, повышает уровень общей психической активности. Арт-терапия, музыкотерапия, логоритмика, программы формирования произвольной регуляции психических процессов и поведения, в т.ч. функций программирования и контроля, и формирование пространственных и временных представлений, индивидуализация учебного плана.

Только при создании достаточного уровня психической активности данной категории детей – занятия с логопедом и дефектологом. Медикаментозная поддержка обязательна.

Динамика развития и обучения – медленная; при условии создания соответствующей АОП и занятий возможны удовлетворительные результаты. При наличии диагноза «эпилепсия» необходимо наблюдение врача, лечение. Объем помощи специалистов такому ребенку большой.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата:

- Спастическая диплегия - Гемиплегия - Астатически-атоническая форма ДЦП

- Гиперкинетическая форма ДЦП - Тетраплегия (двойная спастическая диплегия)

(типология двигательных нарушений Е.М. Мастюковой и М.К. Смуглиной, МКБ-10).

Основные общие особенности детей

Общая логика психического развития нарушена вследствие специфики повреждений ЦНС. Отмечается начительно более позднее развития всех функций, в том числе психических и социально-эмоциональных. Определенные трудности социальной адаптации. В легких случаях эти трудности минимальны. Проявляется эмоциональная незрелость. Явные трудности управления своим поведением, трудности его контроля и программирования. Выраженная неравномерность развития психических функций.

Особенности восприятия:

- Слуховое и зрительное восприятие могут быть нарушены вследствие гиперкинезов и двигательных ограничений и нарушений
- Кинестетические ощущения и представление о теле явно недостаточны, фрагментарны или искажены
- Затруднен и значительно замедлен анализ поступающей информации
- Недостаточна межсенсорная интеграция ощущений, за счет чего страдает деятельность (в частности зрительно-слуховые и моторные координации)

Особенности внимания:

- Внимание легко привлекается, но оно часто неустойчиво (недостаточность в звене произвольности),ребенок для поддержания внимания нуждается в помощи взрослого
- Выражены трудности распределения внимания и его устойчивости
- Часто значительно затруднено переключение внимания (произвольное)
- Для поддержания внимания необходимы специальные приемы (в том числе позы и расположение материалов) и дидактический материал.

Память:

- Процесс запоминания может быть замедлен
- Ограничен объем запоминаемого одноразово материала
- Имеются трудности удержания порядка предъявляемого материала
- Смысловой контекст часто, но не всегда улучшает качество запоминания, эмоциональный чаще улучшает качество запоминания
- Механическая память может быть достаточной

Особенности мышления

- Мыслительная деятельность инертна, значительно замедленна, тугоподвижна
- Мыслительная деятельность страдает в различных ее звеньях – в аналитическом, синтетическом, звене обобщения материала и т.п.
- Мышление на бытовом уровне тяготеет к простому, конкретно-ситуативному
- Темповые показатели проявления мыслительных процессов выражено замедлены, что на бытовом уровне не вполне удовлетворяет задачам адаптации в детской среде

Особенности речи:

- Речевое развитие задерживается по срокам, темпу и качеству

- Чаще всего имеют место нарушения звукопроизношения, темпа, плавности и интонационных характеристик речи
- Темп речи, как и других видов деятельности, значительно замедлен
- Речь достаточно часто поверхностна, ребенок может быть многословен, но по существу ответить затрудняется
- В речи много привычных, связывающих оборотов, шаблонов
- Речевая деятельность сопровождается множественными сопутствующими движениями

Эмоциональные особенности

- Эмоциональная незрелость, повышенная внушаемость
- Трудности эмоциональной регуляции поведения
- Дети, как правило имеют самые разнообразные эмоциональные особенности, но проявляют их как дети более младшего возраста
- Эмоциональные реакции вследствие двигательных нарушений и гиперкинезов могут выглядеть как неадекватные ситуации
- Дистанцию в общении в целом удерживают но, могут быть недостаточно критичны, навязчивы, не удерживают границ общения
- Эмоционально лабильны, «знак» эмоциональных реакций легко меняется, что может как затруднять контакт с другими людьми, так и облегчать взаимодействие

В процессе обучения выделяются:

- Трудности понимания длинных, быстрых и сложно организованных инструкций
- Низкий темп и недостаточная продуктивность деятельности в целом.
- Ориентировка на оценку взрослого (или другого), а не на собственный контроль.
- Недостаточная критичность, адекватность, в том числе в поведении.
- Невысокая обучаемость, имеются трудности переноса способов действий
- Явная неравномерность (часто недостаточность) развития компонентов познавательной деятельности, произвольной регуляции деятельности.
- Потребность в большом объеме помощи взрослого при обучении, особых дидактических и методических приемах
- Необходимость индивидуализации учебного плана.
- Ориентация на слова взрослого
- Достаточная усидчивость - при удобной позе и отсутствии гиперкинезов

Для организации психолого-педагогического сопровождения ребенка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка ее результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер.

В настоящем стандарте предлагается типология, основанная на оценке сформированности познавательных и социальных способностей у детей с

нарушениями опорно-двигательного аппарата: Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1.: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Так же разрабатываются программы для детей с НОДА по варианту 6.2 и по варианту 6.3 с учетом их индивидуальных особенностей, уровня развития когнитивных функций.

Условия, необходимые для организации обучения детей с НОДА:

На период адаптации, а тяжелых случаях – постоянно, необходимо сопровождение тьютора.

Обучение с учетом темпа деятельности ребенка по индивидуальному учебному плану.

Индивидуальные или групповые занятия с дефектологом, занятия с логопедом.

Составление индивидуального учебного плана

Занятия с психологом (формирование пространственных представлений и произвольной регуляции, формирование мотивации учебной деятельности).

Наблюдение врача невролога.

ЛФК, ОФП в мед. учреждении.

Наличие специально организованной и приспособленной безбарьерной среды, включая оборудование и приспособления подобранные «под ребенка».

Дозирование времени пребывания в ОО с учетом состояния ребенка.

Опора на практический опыт при овладении навыками.

Психолого-педагогическая характеристика глухих и слабослышащих обучающихся

К категории **глухих** относятся дети со стойким двусторонним нарушением слуха, при котором при врожденной или рано возникшей (до овладения речью) глухоте естественный ход развития словесной речи оказывается невозможным; без специальной систематической психолого – педагогической помощи весь дальнейший путь психофизического развития становится весьма своеобразным, существенно ограничивается социальная адаптация. Наиболее полноценное развитие глухих детей достигается при раннем (с первых месяцев жизни) выявлении нарушений слуха, слухопротезировании и комплексном медико – психолого – педагогическом сопровождении сразу после установления диагноза, обеспечении качественного образования на всех его ступенях с учетом структуры нарушения, уровня общего и речевого развития, индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка.

Тугоухость – стойкое понижение слуха, вызывающее затруднения в восприятии речи. Тугоухость может быть выражена в различной степени – от небольшого нарушения восприятия шепотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной громкости. При тугоухости у ребенка возникают

затруднения в восприятии и самостоятельном овладении речью. Однако остается возможность овладения с помощью слуха хотя бы ограниченным составом слов. Дефицит слуховой информации порождает различные отклонения в речевом развитии, которое зависит от многих факторов, таких как степень и сроки снижения слуха, уровень общего психического развития, наличие педагогической помощи, речевая среда, в которой находился ребенок. Многообразные сочетания этих фактов обуславливают вариативность речевого развития. Многие слабослышащие школьники не понимают обращенной к ним речи и ориентируются в общении на такие факторы, как действия, естественные жесты и эмоции взрослых.

С учетом состояния речи выделены две категории слабослышащих детей: слабослышащие дети, которые к моменту поступления в школу имеют тяжелое недоразвитие речи (отдельные слова, короткие фразы, неправильное построение фразы, грубые нарушения лексического, грамматического, фонетического строя речи), и слабослышащие дети, владеющие развернутой фразовой речью с небольшими отклонениями в грамматическом строе, фонетическом оформлении.

В группе слабослышащих и позднооглохших обучающихся различают детей с комплексными нарушениями в развитии. Среди таких детей наблюдаются интеллектуальные нарушения (легкая, умеренная, тяжелая, глубокая умственная отсталость); задержка психического развития (ЗПР), обусловленная недостаточностью центральной нервной системы; остаточные проявления детского церебрального паралича (ДЦП) или нарушения мышечной системы. Значительная часть слабослышащих и позднооглохших обучающихся имеют нарушения зрения (близорукость, дальнозоркость, а также выраженные нарушения, традиционно называемыми слепоглухими).

Принципиальное значение имеет удовлетворение особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших детей, которое включает: увеличение при необходимости сроков освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования; условия обучения, обеспечивающие деловую и эмоционально комфортную атмосферу, способствующую качественному образованию и личностному развитию обучающихся. К ним относятся:

- Обязательное наблюдение у врача-сурдолога, слухопротезирование по показаниям.
- Занимаемая ребенком парта - в зависимости от состояния слуха (1-я-3-я парта).
- Учет особенностей восприятия и воспроизведения устной речи при обучении.
- Занятия с сурдопедагогом, направленные на развитие восприятия устной речи (по показаниям).
- Занятия с логопедом по коррекции звукопроизношения и развитию речи.
- Занятия с сурдопедагогом, направленные на развитие восприятия и воспроизведения устной речи.

- Занятия с психологом по развитию познавательной, эмоционально-личностной сферы. Занятия с психологом (совместно со слышащими одноклассниками) по выстраиванию различных коммуникативных моделей.
- Работа психолога и социального педагога в СОШ по созданию адекватного социального пространства в ОО и семье.
- Возможно сопровождение тьютора.

Характеристика обучающихся с нарушением зрения

Виды нарушений зрения:

- Незрячие (тотально слепые)
- Парциально слепые (выделение фигуры)
- Слабовидящие
- Ослепшие
- Амблиопия (оптически некорректируемое, функциональное снижение остроты зрения)
- Миопия (близорукость)
- Косоглазие (возникает двоение изображения)
- Нистагм
- Частичная атрофия зрительного нерва (поля зрения сужены, острота зрения снижена и не поддается коррекции при помощи очков, линз и хирургического лечения, цветоощущение нарушено.

Специфическое влияние нарушений зрения отражается на всей когнитивной сфере:

- Снижается количество и качество получаемой ребенком информации о мире в целом.
- Это ограничивает возможность формирования образов памяти и воображения.
- В своей исследовательской деятельности ребенок часто становится осторожным, снижается интерес к окружающему.
- Качественные изменения системы взаимоотношений анализаторов (высокая роль слуха) приводят к специфике формирования понятий, понятийного мышления, речи.
- Вся сфера пространственных представлений оказывается дефицитарна, а оценка пространственных характеристик мира не «подтверждается» зрением.
- Специфичными оказываются движения и походка ребенка.

Общие особенности развития детей с нарушением зрения

Особенности восприятия

Процесс восприятия в целом замедлен. Формируются обедненные, часто деформированные и неустойчивые образы предметов.

Нарушается цельность в восприятии объектов, часто отсутствуют второстепенные, но неотъемлемые детали. Это сказывается на трудностях

выделения существенных качеств и признаков определяет недостаточность обобщенности образов предметного мира для ребенка с нарушенным зрением.

При нарушении бинокулярного зрения нарушается восприятие перспективы и глубины пространства. В развитии картины мира большую роль играют осязание, слух и проприоцептивные ощущения, даже обоняние. Все это сказывается на развитии всех психических функций и систем ребенка.

Внимание

Функции произвольного внимания как правило не страдают у детей с нарушениями зрения, при отсутствии других органических нарушений.

Как правило, способность долго и сосредоточенно опознавать предмет во всех его свойствах – формируется достаточно рано.

Активность, широта и направленность внимания, возможность переключения и сосредоточенность оказываются развиты достаточно.

Отмечается снижение объема и устойчивости внимания.

Само развитие внимания связано, в первую очередь, с формированием регулятивных и аффективных (эмоциональных) параметров развития.

Память

В жизни и деятельности детей с нарушениями зрения к памяти предъявляют большие требования, чем у обычных детей. Часто ребенок обладает уникальными мнестическими возможностями (словесной, слуховой, тактильной) памяти. Объем памяти часто избыточен, а представления не «наполнены» чувственным опытом и, соответственно, смыслами. Это порождает вербализм у ребенка с выраженными нарушениями зрения.

Речь

Часто не изменен темп развития речи. Своеобразна словарно-семантическая сторона речи. Непонимание смысловой стороны слова приводит к неправильному использованию слов.

Появляется «формализм», - накопление большого количества слов, не связанных с конкретным содержанием и смыслами.

Уровень спонтанной речи, особенно с позиций содержания – отличается фрагментарностью. В речи имеют место проблемы отражения динамики событий.

Отмечаются трудности выделения главного и трудности в соблюдении логически связной речи. Недостаточное использование мимики и пантомимики при общении.

Мышление

Прямой зависимости между степенью нарушения зрения и уровнем развития познавательной деятельности не наблюдается.

У детей с нарушениями зрения затруднено формирование осмысленных образов, основанных на чувственном опыте и соответственно - образного мышления.

Встречается как расширение, так и сужение объема понятий, недостаточная обоснованность суждений, формальность умозаключений.

Анализ решения задач слабовидящими школьниками показывает, что если они уяснили смысловое и конкретное содержание условия, то их рассуждения, и умозаключения не отличаются от рассуждений обычных школьников.

Формирование формально-логических речевых операций происходит позже и протекает более длительное время.

На занятиях необходимо учитывать:

Учебная деятельность протекает в более медленном темпе.

Необходимо учитывать особенности зрения при «рассадке» детей в пространстве класса.

Нужно позволить ребенку подбирать позу, удобную для максимального использования зрения при работе.

Важен подбор адекватного дидактического материала (контурного, яркого, предметность).

При работе необходимо сочетание описания предмета с активным исследованием, сопровождающимся активными действиями для устойчивости понятия.

Необходим дозированный режим зрительных нагрузок и режим освещения.

Нужно формированием учебной мотивации и проведение работы над соподчинением мотивов.

Эмоциональные особенности детей с нарушением зрения.

Эмоциональные переживания хуже отражаются в мимике, что затрудняет считывание их другими людьми.

Сами дети обнаруживают часто большую чувствительность к эмоциональным модуляциям речи другого человека.

Эмоциональные особенности значительно зависят уровня психического тонуса и активности ребенка.

Эти особенности зависят и от типа воспитания и отношения к проблемам ребенка в семье

Уровень притязаний на успех у слабовидящих детей, как правило невысокий, а самооценка – может быть достаточно высокой

Часто присутствуют «социальные» страхи – особенно у подростков.

При слабовидении необходимо соблюдать условия организации обучения

Наличие специально организованной и приспособленной, в том числе, сенсорной среды.

Соответствующее методическое и дидактическое оснащение.

Составление индивидуального учебного плана.

Соблюдение режима освещения при занятиях, дозирование зрительных нагрузок.

Консультативные занятия с тифлопедагогом, в том числе, по развитию остаточного зрения. Сопровождение специалистами профильного центра (в

том числе в системе здравоохранения) или ППМС-Центра, при наличии специалистов.

При необходимости занятия с логопедом, дефектологом.

Групповая работа с психологом по развитию межличностного взаимодействия.

При необходимости медицинский контроль, работа по охране зрения.

Условия организации обучения для слепых обучающихся

При включении в среду обычных сверстников в рамках деятельности учреждения дополнительного образования необходимо (по крайней мере, на период адаптации) наличие обученного специалиста сопровождения (тьютора), в том числе и в массовой школе.

Наличие специально организованной и приспособленной, в том числе, сенсорной среды.

Организация обучения ребенка ориентации в пространстве

Соответствующее методическое и дидактическое оснащение с использованием слуха и осязания.

Обязательные занятия по ориентировке в пространстве

Индивидуальные занятия специалиста тифлопедагога в специализированной школе (интернате).

Составление индивидуального учебного плана совместно с тифлопедагогом.

Наличие специально организованной, технически оборудованной, приспособленной, в том числе сенсорной среды (соответствующее методическое и дидактическое оснащение, в том числе с использованием Брайлевского шрифта и т.п.).

Групповая работа с психологом по развитию межличностного взаимодействия.

Наблюдение врача.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС

РАС (расстройства аутистического спектра) являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии. В настоящее время говорят уже не только о детском аутизме, но и о широком круге расстройств аутистического спектра. Происхождение РАС накладывает отпечаток на характер и динамику нарушения психического развития ребенка, определяет сопутствующие трудности, влияет на прогноз социального развития.

Вместе с тем, вне зависимости от этиологии степень нарушения (искажения) психического развития при аутизме может сильно различаться. При этом у многих детей диагностируется легкая или умеренная умственная отсталость, вместе с тем расстройства аутистического спектра обнаруживаются и у детей, чье интеллектуальное развитие оценивается как нормальное и даже высокое. Нередки случаи, когда дети с выраженным аутизмом проявляют избирательную одаренность.

В соответствии с тяжестью аутистических проблем и степенью нарушения (искажения) психического развития выделяется четыре группы детей (по Никольской).

Характеристики, наиболее значимые для организации начального обучения, начиная от самых тяжелых форм к более легким:

Первая группа. Дети почти не имеют активной избирательности в контактах со средой и людьми, что проявляется в их полевом поведении. Они практически не реагируют на обращение и сами не пользуются ни речью, ни невербальными средствами коммуникации, их аутизм внешне проявляется как отрешенность от происходящего. Дети будто не видят и не слышат, могут не реагировать явно даже на физический дискомфорт. Тем не менее, пользуясь в основном периферическим зрением, они редко ушибаются и хорошо вписываются в пространственное окружение, бесстрашно карабкаются, ловко перепрыгивают, балансируют. Не вслушиваясь, не обращая ни на что явного внимания, в своем поведении могут показывать неожиданное понимание происходящего. Полевое поведение, которое демонстрирует ребенок в данном случае, принципиально отличается от полевого поведения умственно отсталого ребенка. Ребенок с РАС отличается от гиперактивных и импульсивных детей: не откликается, не тянется, не хватает, не манипулирует предметами, а скользит мимо. Отсутствие возможности активно и направленно действовать с предметами проявляется в характерном нарушении формирования зрительно-двигательной координации.

Этих детей можно мимолетно заинтересовать, но привлечь к минимально развернутому взаимодействию крайне трудно. При активной попытке сосредоточить ребенка, он может сопротивляться, но как только принуждение прекращается, он успокаивается. Негативизм в этих случаях не выражен активно, дети не защищаются, а просто уходят от неприятного вмешательства. При столь выраженных нарушениях организации целенаправленного действия дети с огромным трудом овладевают навыками самообслуживания, также как и навыками коммуникации. Они мутны (не идут на речевой контакт), хотя известно, что многие из них время от времени могут повторить за другими привлекшее их слово или фразу, а иногда откликнуться и неожиданно прокомментировать происходящее. Эти слова без специальной помощи плохо закрепляются для активного использования, остаются эхом увиденного или услышанного. При явном отсутствии активной собственной речи, их понимание обращенной речи остается под вопросом. Так, дети могут проявлять явную растерянность, непонимание простой и прямо адресованной им инструкции и, в то же время, эпизодически

демонстрировать адекватное восприятие значительно более сложной речевой информации, прямо им не направленной и воспринятой из разговоров окружающих. При овладении навыками коммуникации с помощью карточек с изображениями, словами, в некоторых случаях письменной речью с помощью клавиатуры компьютера, эти дети могут показывать понимание происходящего значительно более полное, чем это ожидается окружающими. Они также могут показывать способности в решении сенсомоторных задач, в действиях с досками с вкладышами, с коробками форм, их сообразительность проявляется и в действиях с бытовыми приборами, телефонами, домашними компьютерами. Даже про этих, глубоко аутичных детей нельзя сказать, что они не выделяют человека из окружающего и не имеют потребности в общении и привязанности к близким. Они разделяют своих и чужих, это видно по меняющейся пространственной дистанции и возможности тактильного контакта, радуются, когда их кружат, подбрасывают. Именно со взрослым эти дети проявляют максимум доступной им избирательности: могут взять за руку, подвести к нужному им объекту и положить на него руку взрослого.

Существуют отработанные методы установления и развития эмоционального контакта с такими детьми. Задачами последующей работы является постепенное вовлечение их во все более развернутое взаимодействие со взрослыми, в контакты со сверстниками, выработка навыков коммуникации и социально-бытовых навыков, и максимальная реализация открывающихся в этом процессе возможностей эмоционального, интеллектуального и социального развития ребенка.

Реализация этих задач требует индивидуальной программы обучения такого ребенка. Эта индивидуальная программа должна предусматривать и включение его в группу других детей. У этого глубоко аутичного ребенка есть в этом внутренняя потребность, через других детей ему легче воспринимать учебную информацию, следуя за ними, легче выполнять требования взрослого. В зависимости от уровня интеллектуального развития обучающиеся этой группы могут осваивать варианты 8.3 или 8.4. образовательной программы.

Вторая группа. Дети имеют лишь самые простые формы активного контакта с людьми, используют стереотипные формы поведения, в том числе речевого, стремятся к сохранению постоянства и порядка в окружающем. Их аутистические установки более выражаются в активном негативизме (отвержении). В сравнении с первыми, эти дети значительно более активны в развитии взаимоотношений с окружением. В отличие от пассивного ребенка первой группы, для которого характерно отсутствие активной избирательности, поведение этих детей не полевое. У них складываются привычные формы жизни, однако они жестко ограничены и ребенок стремится отстоять их неизменность: здесь максимально выражено стремление сохранения постоянства в окружающем, в привычном порядке жизни - избирательность в еде, одежде, маршруте прогулок. Эти дети с подозрением относятся ко всему новому, могут проявлять выраженный сенсорный дискомфорт, брезгливость, бояться неожиданностей, они легко фиксируют испуг и, соответственно, могут накапливать стойкие страхи.

Неопределенность, неожиданный сбой в порядке происходящего, могут дезадаптировать ребенка и спровоцировать поведенческий срыв, который может проявиться в активном негативизме, генерализованной агрессии и самоагрессии.

В привычных же, предсказуемых условиях они могут быть спокойны, довольны и более открыты к общению. В этих рамках они легче осваивают социально-бытовые навыки и самостоятельно используют их в привычных ситуациях. В сложившемся моторном навыке такой ребенок может проявить умелость, даже искусность: нередко прекрасный каллиграфический почерк, мастерство в рисунке орнамента, в детских поделках и т.п. Сложившиеся навыки прочны, но они слишком жестко связаны с теми жизненными ситуациями, в которых были выработаны и необходима специальная работа для перенесения их в новые условия. Характерна речь штампами, требования ребенка выражаются словами и фразами в инфинитиве, во втором или в третьем лице, складывающимися на основе эхоталии (повторения слов взрослого – «накрыть», «хочешь пить» или подходящих цитат из песен, мультфильмов).

Речь развивается в рамках стереотипа и тоже привязана к определенной ситуации. Именно у этих детей в наибольшей степени обращают на себя внимание моторные и речевые стереотипные действия (особые, нефункциональные движения, повторения слов, фраз, действий – как разрывание бумаги, перелистывание книги). Эти стереотипные действия ребенка важны ему для стабилизации внутренних состояний и защиты от травмирующих впечатлений извне.

При успешной коррекционной работе нужды аутостимуляции могут терять свое значение и стереотипные действия, соответственно, редуцируются. В привычных рамках упорядоченного обучения часть таких детей может усвоить программу не только коррекционной (специальной), но и массовой школы.

Знания без специальной работы осваиваются детьми механически, укладываются в набор стереотипных формулировок, воспроизводимых ребенком в ответ на вопрос, заданный в привычной форме. Надо понимать, что эти механически освоенные знания без специальной работы не смогут использоваться ребенком в реальной жизни. Проблемой этих детей является крайняя фрагментарность представлений об окружающем, ограниченность картины мира сложившимся узким жизненным стереотипом.

Дети, как правило, хотят идти в школу, интересуются другими детьми и включение их в детский коллектив необходимо для развития гибкости в их поведении, возможности подражания и смягчения жестких установок сохранения постоянства в окружающем. При всех проблемах социального развития, трудностях адаптации к меняющимся условиям такой ребенок при специальной поддержке в большинстве случаев способен обучаться в условиях детского учреждения. В зависимости от уровня интеллектуального развития обучающиеся этой группы могут осваивать варианты 8.3. или 8.2. образовательной программы.

Третья группа. Контакты с окружающим миром и людьми формальный—достаточно сложные, но жесткие программы поведения (в том числе речевого), плохо адаптируемые к меняющимся обстоятельствам, и стереотипные увлечения. Очевидна поглощенность собственными стереотипными интересами и неспособность выстраивать диалогическое взаимодействие. Эти дети стремятся к достижению, успеху, и их поведение можно назвать целенаправленным. Переживания риска, неопределенности их дезорганизуют. Ребенок мало способен к исследованию, принимает лишь те задачи, с которыми заведомо может справиться. Стереотипность этих детей в большей степени выражается в стремлении сохранить не постоянство их окружения, а неизменность собственной программы действий, при смене которой возможен аффективный срыв.

Близкие, в связи со стремлением такого ребенка во чтобы то ни стало настоять на своем, часто оценивают его как потенциального лидера. Это ошибочное мнение, поскольку неумение вести диалог, договариваться, находить компромиссы и выстраивать сотрудничество, не только нарушает взаимодействие ребенка со взрослыми, но и удаляют его из детского коллектива.

Дети способны к развернутому монологу. Их речь грамматически правильная, развернутая, с хорошим запасом слов может оцениваться как слишком правильная и взрослая.

Умственное развитие таких детей часто производит блестящее впечатление, что подтверждается результатами стандартизированных обследований. При этом, в отличие от других детей с РАС, их успехи более проявляются в вербальной, а не в невербальной области. Они могут рано проявить интерес к отвлеченным знаниям и накопить энциклопедическую информацию. Но дети имеют ограниченное и фрагментарное представление о реальном окружающем мире.

В области социального развития они демонстрируют чрезвычайную наивность и прямолинейность, нарушается развитие социальных навыков, понимания и учета подтекста и контекста происходящего. При сохранности потребности в общении, стремлении иметь друзей, они плохо понимают другого человека.

При всех этих трудностях, социальная адаптация таких детей, по крайней мере, внешне, значительно более успешна, чем в случаях двух предыдущих групп. Эти дети, как правило, обучаются по программе массовой школы в условиях класса или индивидуально, могут стабильно получать хорошие оценки, но и они крайне нуждаются в постоянном специальном сопровождении, позволяющем им получить опыт диалогических отношений, расширить круг интересов и представление об окружающем и окружающих, сформировать навыки социального поведения. В зависимости от уровня интеллектуального развития обучающиеся этой группы могут осваивать варианты 8.3 (реже) или 8.1, 8.2 (чаще) образовательной программы.

Четвертая группа. Для этих детей произвольная организация очень сложна, но в принципе доступна. Они быстро устают, могут истощаться и

перевозбуждаются, имеют выраженные проблемы организации внимания, сосредоточения на речевой инструкции, ее полного понимания. Характерна задержка в психоречевом и социальном развитии.

Трудности взаимодействия с людьми и меняющимися обстоятельствами проявляются в том, что, осваивая навыки взаимодействия и социальные правила поведения, дети стереотипно следуют им и теряются при неподготовленном требовании их изменения. В отношениях с людьми проявляют задержку эмоционального развития, социальную незрелость, наивность. При всех трудностях, их аутизм наименее глубок. Эти дети тоже тревожны, для них характерно легкое возникновение чувства сенсорного дискомфорта, они готовы испугаться при нарушении привычного хода событий, смешаться при неудаче и возникновении препятствия. Отличие их в том, что они более, чем другие, ищут помощи близких, чрезвычайно зависят от них, нуждаются в постоянной поддержке и ободрении. Стремясь получить одобрение и защиту близких, дети становятся слишком зависимы от них: ведут себя чересчур правильно, боятся отступить от выработанных и зафиксированных форм одобренного поведения. В этом проявляется их типичная для любого аутичного ребенка негибкость и стереотипность. Ограниченность такого ребенка проявляется в том, что он стремится строить свои отношения с миром только опосредованно, через взрослого человека. С его помощью он контролирует контакты со средой, и старается обрести устойчивость в нестабильной ситуации. Вне освоенных и затверженных правил поведения эти дети очень плохо организуют себя, легко перевозбуждаются и становятся импульсивными. Потеряв контакт со «своим» взрослым, такой ребенок останавливается в развитии и может регрессировать к уровню, характерному для детей второй группы.

Тем не менее, при всей зависимости от другого человека среди всех аутичных детей только дети четвертой группы пытаются вступить в диалог с обстоятельствами (действенный и речевой), хотя и имеют огромные трудности в его организации.

Психическое развитие таких детей идет с более равномерным отставанием. Характерны неловкость крупной и мелкой моторики, плохая координация движений, трудности усвоения навыков самообслуживания; задержка становления речи, ее нечеткость, нарушения артикуляции, бедность активного словарного запаса, поздно появляющаяся, аграмматичная фраза; медлительность, неровность в интеллектуальной деятельности, недостаточность и фрагментарность представлений об окружающем, ограниченность игры и фантазии. В отличие от детей третьей группы, достижения здесь больше проявляются в невербальной области, возможно в конструировании.

Педагогическое обследование часто обнаруживает у них состояние пограничное между задержкой психического развития и умственной отсталостью. Оценивая эти результаты, необходимо, однако, учитывать, что дети четвертой группы в меньшей степени используют готовые стереотипы - пытаются говорить и действовать спонтанно, вступать в речевой и

действенный диалог со средой. Эти дети также наивны, неловки, негибки в социальных навыках, фрагментарны в своей картине мира, затрудняются в понимании подтекста и контекста происходящего. Однако при адекватном коррекционном подходе именно они дают наибольшую динамику развития и имеют наилучший прогноз психического развития и социальной адаптации. У этих детей мы также встречаемся с парциальной одаренностью, которая имеет перспективы плодотворной реализации. В зависимости от уровня интеллектуального развития обучающиеся этой группы могут осваивать варианты 8.2. или 8.1. образовательной программы.

Трудности и возможности ребенка с аутизмом к школьному возрасту значительно различаются и в зависимости от того, получал ли он ранее адекватную специальную поддержку. Вовремя оказанная и правильно организованная психолого-педагогическая помощь позволяет поддержать попытки ребенка вступить в более активные и сложные отношения с миром и предотвратить формирование наиболее грубых форм патологической аутистической защиты, блокирующей его развитие.

Для получения начального образования, даже наиболее благополучные дети с РАС нуждаются в специальном психолог-медико-педагогическом сопровождении, гарантирующем удовлетворение их особых образовательных потребностей.

Условия обучения и воспитания обучающихся с РАС

РАС 1 группа по О.С. Никольской(школьный возраст)

Инклюзивное обучение не рекомендовано.

При частичном включении в рамках учреждения дополнительного образования необходимо наличие специалиста сопровождения при посещении группы детей.

Дозирование времени пребывания в группе детей, с постепенным увеличением времени только при отсутствии негативных реакций.

Индивидуальные занятия с психологом службы сопровождения по «простраиванию» алгоритма учебной деятельности,

Наблюдение врача- психиатра.

РАС 2 группа по О.С. Никольской: условия схожи с группой 1, при необходимости - индивидуальные занятия с дефектологом.

РАС 3 и 4 группа по О.С. Никольской:

Наличие специалиста сопровождения (тьютора) на период адаптации в условиях класса.

Наличие индивидуального образовательного плана и программы сопровождения.

Щадящий режим пребывания в школе (дополнительный выходной день или сокращение общей нагрузки во времени и т.п.)

Индивидуальные и групповые занятия с психологом по построению модели психического развития, развитию навыков социального взаимодействия.

Индивидуальные занятия с дефектологом (формирование алгоритма продуктивной деятельности, в том числе и учебной).

Наблюдение врача -психиатра.

Рассмотренные выше психолого-педагогические особенности обучающихся с ОВЗ могут быть расширены и дополнены, исходя из ситуации индивидуального развития ребенка, наличия одной или нескольких патологий (множественные нарушения развития). Что, в свою очередь, должно быть замечено и отражено при разработке специальных образовательных программ (АОП) и других специальных условий обучения (воспитания).

Цель и задачи коррекционно-развивающей программы

Коррекционно-развивающая работа представляет собой систему психолого-педагогических и медицинских средств, направленных на преодоление и/или ослабление недостатков в физическом и/или психическом развитии обучающихся с ОВЗ.

Программа коррекционно-развивающей работы в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ *направлена на создание системы комплексной помощи обучающимся с ОВЗ в освоении АООП НОО, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.*

Программа коррекционно-развивающей работы должна обеспечивать:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии;
- создание адекватных условий для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ;
- осуществление индивидуально-ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с ОВЗ с учетом их особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей (в соответствии с рекомендациями ППК);
- разработку и реализацию индивидуальных учебных планов, организацию индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей;
- оказание помощи в освоении обучающимися с ОВЗ АООП НОО и их интеграции в образовательном учреждении;
- возможность развития коммуникации, социальных и бытовых навыков, адекватного учебного поведения, взаимодействия со взрослыми и обучающимися, формированию представлений об окружающем мире и собственных возможностях;
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся с ОВЗ консультативной и методической помощи по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.

Целью программы коррекционно-развивающей работы является создание системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения процесса освоения АООП НОО обучающимися с ОВЗ, позволяющего учитывать их особые образовательные потребности на основе осуществления индивидуального и дифференцированного подхода в образовательном процессе.

Задачи программы:

- определение особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ;
- повышение возможностей обучающихся с ОВЗ в освоении АООП НОО и интегрировании в образовательный процесс;
- своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации в образовательно-воспитательном процессе;
- создание и реализация условий, нормализующих анализаторную, аналитико-синтетическую и регуляторную деятельность на основе координации педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексной психолого-медико-педагогической коррекции;
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся с ОВЗ консультативной и методической помощи по медицинским, социальным, психологическим, правовым и другим вопросам.

Принципы реализации коррекционно-развивающих занятий

- Системности коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- Единства диагностики и коррекции;
- Приоритетности коррекции причинного типа;
- Деятельностный принцип коррекции;
- Учета возрастных, психологических и индивидуальных особенностей ребенка;
- Комплексности методов психологического воздействия;
- Активного привлечения социального окружения к участию в коррекционно-развивающей программе;
- Опоры на разные уровни организации психических процессов;
- Программированного обучения;
- Рост сложности;
- Учет объема и степени разнообразия материала;
- Учета эмоциональной окраски материала.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач отражает взаимосвязь развития различных сторон личности ребенка и гетерохронность (неравномерность) их развития. Иными словами, каждое качество ребенка находится на различных уровнях развития в отношении разных его аспектов – на уровне благополучия, что соответствует норме развития; на уровне риска, что означает угрозу возникновения потенциальных трудностей развития; и на уровне актуальных трудностей

развития, объективно выражается в различного рода отклонениях от нормативного хода развития. В этом факте проявляется закон неравномерности развития. Поэтому отставания и отклонения в развитии некоторых сторон личности закономерно приведут к трудностям и отклонениям в развитии интеллекта ребенка и наоборот. Например, неразвитость учебных и познавательных мотивов и потребностей с высокой вероятностью приводит к отставанию в развитии логического операционного интеллекта. При определении целей и задач коррекционно-развивающей работы нельзя ограничиваться лишь актуальными проблемами и трудностями развития ребенка, а нужно исходить из ближайшего прогноза развития. Вовремя принятые превентивные меры позволяют предупредить различного рода отклонения в развитии. С другой стороны, взаимообусловленность в развитии различных сторон психики ребенка позволяет в значительной степени оптимизировать развитие за счет интенсификации сильных сторон через механизм компенсации. Кроме того, любая программа психологического воздействия на ребенка должна быть направлена не просто на коррекцию отклонений в развитии, на их предупреждение, но и на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей гармоничного развития личности. Таким образом, цели и задачи любой коррекционно-развивающей работы должны быть сформулированы как система задач трех уровней: коррекционного – исправление отклонений и нарушений развития, решения проблем развития; профилактического – предупреждение отклонений и трудностей в развитии; развивающего – оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития. Только единство перечисленных видов задач может обеспечить успех и эффективность коррекционно-развивающей работы.

Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи. Принцип реализуется в двух аспектах.

1. Осуществлению коррекционно-развивающей работы обязательно должен предшествовать этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей развития, сделать вывод об их возможных причинах и на основании этого заключения сформулировать цели и задачи коррекционно-развивающей программы. Эффективная коррекционно-развивающая программа может быть построена только на основе тщательного психологического обследования. В то же время точные диагностические данные бессмысленны, если они не сопровождаются продуманной системой психолого-педагогических коррекционных мероприятий.
2. Реализация коррекционно-развивающей программы требует от психолога постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний ребенка. Такой контроль позволяет внести необходимые коррективы в задачи программы, методы и средства психологического воздействия на ребенка. Иначе говоря, каждый шаг в коррекции должен быть оценен с

точки зрения его воздействия с учетом конечных целей программы. Таким образом, контроль динамики и эффективности коррекции, в свою очередь, требует постоянной диагностики на протяжении коррекционно-развивающей работы.

Принцип приоритетности коррекции причинного типа. Выделяют два типа коррекции в зависимости от ее направленности: симптоматическую и каузальную (причинную). Симптоматическая коррекция направлена на преодоление внешней стороны трудностей развития, внешних признаков, симптомов этих трудностей. Коррекция причинного (каузального) типа, напротив, предполагает устранение и нивелирование причин, порождающих проблемы и отклонения. Очевидно, что только устранение этих причин может обеспечить наиболее полное решение проблем. Работа с симптоматикой, какой бы успешной она ни была, не сможет до конца решить трудности, которые переживает ребенок. Показательным в этом отношении является пример с коррекцией страхов у детей. Применение метода терапии рисованием дает значительный эффект в преодолении симптоматики страхов. Однако в тех случаях, когда причины возникновения страхов детей лежат во внутрисемейных отношениях и связаны, например, с эмоциональным неприятием ребенка родителями и глубинными аффективными переживаниями, изолированное применение метода терапии рисованием дает лишь неустойчивый, кратковременный эффект. Освободив ребенка от страха темноты и нежелания оставаться одному в комнате, через некоторое время этот же ребенок может обратиться к вам, но уже с новым страхом, например, высоты. Только успешная психокоррекционно-развивающая работа с причинами, которые вызывают страхи и фобии (в этом случае работа с оптимизацией детско-родительских отношений), позволит избежать воспроизведения симптоматики неблагоприятного развития. Принцип приоритетности коррекции каузального типа означает, что приоритетной целью проведения коррекционных мероприятий должно стать устранение причин сложностей и отклонений в развитии ребенка.

Деятельностный принцип коррекции. Теоретической основой является положение о роли деятельности в психическом развитии ребенка, разработанное в трудах отечественных психологов. Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционно-развивающей работы через организацию активной деятельности ребенка, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии его личности. Коррекционное влияние всегда осуществляется в контексте той или иной деятельности ребенка.

Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей согласовывает требования соответствия психического и личностного развития ребенка возрастной норме и признания факта уникальности и неповторимости конкретной личности. Нормативность развития следует понимать как последовательность изменения возрастных периодов, стадий онтогенетического развития. Учет индивидуальных особенностей личности позволяет наметить в пределах возрастной нормы

программу оптимизации развития для каждого конкретного ребенка. Коррекционно-развивающая программа не может быть обезличенной или унифицированной. Напротив, она должна создавать оптимальные возможности для индивидуализации и утверждения самости.

Принцип комплексности методов психологического воздействия закрепляет необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционно-развивающей программе определяется важнейшей ролью людей из ближайшего круга общения в психическом развитии ребенка. Система отношений ребенка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы ее осуществления является основным компонентом социальной ситуации развития, определяют зону ближайшего развития. Ребенок развивается в целостной системе социальных отношений, неразрывно и в единстве с ними. То есть объектом развития является не изолированный ребенок, а целостная система социальных отношений.

Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов определяет необходимость опоры на более развитые психические процессы и использование методов коррекции, активизирующих интеллектуальное и перцептивное развитие. В детском возрасте развитие произвольных процессов недостаточно, в то же время непроизвольные процессы могут стать основой для формирования произвольности в ее различных формах.

Принцип программированного обучения предусматривает разработку ребенком программ, состоящих из ряда последовательных операций, выполнение которых – сначала с психологом, а потом самостоятельно – приводит к формированию у него необходимых умений и действий.

Принцип возрастания сложности заключается в том, что каждое задание должно проходить ряд этапов от простого к сложному. Формальные трудности материала не всегда совпадают с психологической сложностью. Уровень сложности должен быть доступен конкретному ребенку. Это позволяет поддерживать интерес к коррекционно-развивающей работе и дает возможность почувствовать радость преодоления. **Учет объема и степени разнообразия материала.** Во время реализации коррекционно-развивающей программы необходимо переходить к новому материалу только после относительной сформированности того или иного умения. Разнообразить материал и увеличивать его объем необходимо строго постепенно. **Учет эмоциональной сложности материала.** Этот принцип требует, чтобы проводимые игры, занятия, упражнения, предлагаемый материал создавали благоприятный эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции. Коррекционные занятия обязательно должны завершаться на позитивном эмоциональном фоне. Программа коррекционно-развивающей работы должна быть психологически обоснованной. Успех коррекционно-развивающей работы зависит прежде всего от правильной, объективной, комплексной

оценки результатов диагностического обследования. Коррекционно-развивающая работа должна быть направлена на качественное преобразование различных функций, а также на развитие различных способностей ребенка. Для осуществления коррекционных воздействий необходимы создание и реализация определенной модели коррекции: общей, типовой, индивидуальной. Общая модель коррекции – система условий оптимального возрастного развития личности в целом – предусматривает расширение, углубление, уточнение представлений ребенка об окружающем мире, о людях, общественных событиях, о связи и отношениях между ними; использование различных видов деятельности для развития мышления, анализирующего восприятия, наблюдательности и тому подобное; такой характер проведения занятий щадящий, учитывает состояние здоровья (особенно у детей, переживших посттравматический стресс, находящихся в неблагоприятных условиях развития). Необходимо оптимально распределять нагрузку в течение занятия, дня, недели, года, вести контроль и учет состояния ребенка. Типичная модель коррекции базируется на организации практических действий на различных основах. Направлена на овладение различными компонентами действий и поэтапное формирование различных действий. Индивидуальная модель коррекции включает в себя определение индивидуальной характеристики психического развития ребенка, его интересов, знаний, проблем; выявление ведущих видов деятельности, особенностей функционирования мышления; определение уровня развития различных действий; составление программы индивидуального развития с опорой на более сформированные стороны, действия ведущей системы для осуществления переноса полученных знаний в новые виды деятельности и сферы жизни.

Целевые группы

«Норма (нормотипичные обучающиеся: дети и подростки с нормативным кризисом развития)».

Деятельность психологической службы общеобразовательной организации при работе с данной категорией направлена на развитие личности ребенка, раскрытие потенциала в условиях меняющейся социальной ситуации развития. В этой связи психолого-педагогическое сопровождение этой группы предполагает сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ, психодиагностику, психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды, психологическое консультирование и просвещение субъектов образовательного процесса, коррекционно-развивающую работу, а также психопрофилактику.

«Дети, испытывающие трудности в обучении»

Организуя психолого-педагогическое сопровождение детей младшего школьного возраста, в том числе испытывающих трудности в обучении, необходимо учитывать следующее:

1) в учебной мотивации: невнимательность при принятии и выполнении учебной задачи, отвлекаемость, отказ от выполнения учебных заданий (основные причины: неразвитость познавательных интересов, преобладание социальных (внешних) мотивов учения, несформированность внутренней позиции школьника).

2) в выполнении учебных действий: непонимание условий заданий, потеря цели учебной задачи, затруднения в планировании учебных действий, неуверенность в правильности выполнения учебного задания (основные причины: несформированность знаково-символического мышления, несформированность предпосылок учебной деятельности).

3) в формировании навыков саморегуляции: неумение справиться с заданием без помощи педагога, неумение соотнести цель и средства выполнения учебного действия (основные причины: несформированность произвольности поведения, несформированность навыков самоорганизации, медлительность, гиперактивность).

В коммуникативной сфере важно обратить внимание на следующее:

1) в общении и взаимодействии с учителями: трудности включения в совместную учебную деятельность, организуемую педагогом (основные причины: ограниченность представлений об окружающем мире, дефицит повода и предмета коммуникации, индивидуально-психологические особенности личности).

2) в общении и взаимодействии со сверстниками: трудности выстраивания коммуникаций со сверстниками в учебной и внеучебной деятельности, изолированность, отвержение в классном коллективе, отсутствие прочных дружеских связей с одноклассниками (основные причины: несформированность коммуникативных навыков общения со сверстниками, индивидуально-психологические особенности личности).

В сфере социальной адаптации внимания требуют следующие аспекты:

1) психоэмоциональное неблагополучие: тревожность, страх перед школой, быстрая утомляемость (основные причины: повышенная тревожность, пониженная работоспособность);

2) отклонения от школьных норм поведения: проблемное поведение: агрессивность, импульсивность, повышенная активность, плаксивость; трудности адаптации к правилам школьной жизни, потребность в повышенном внимании к себе или недоверие, напряжение, боязнь; агрессивные действия в отношении сверстников (основные причины: несформированность коммуникативных навыков общения со сверстниками, индивидуально-психологические особенности личности).

«Категории детей, нуждающиеся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости, испытывающие трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации».

«Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей»

Дети-сироты – это категория детей, которая включает в себя детей из замещающих семей, детей-сирот из организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, центров помощи семье и детям.

Начальная школа

1. Трудности в сфере освоения универсальных учебных действий:
 - снижение способности удерживать текущую информацию, отсутствие сфокусированного внимания;
 - нарушение развития мотивированности, инициативности, упорства, целеполагания, способности сопротивляться неблагоприятным обстоятельствам;
 - низкая общая осведомленность; отставание в развитии метафорического мышления, запоздалое понимание характера графического знака, что оказывает негативное влияние на усвоение чтения и письма;
 - в области счета: не сформирован ряд представлений и действий (затруднения в счете, ошибки при оперировании понятиями «больше – меньше» на числовом материале, трудности в понимании, какие единицы измерения используются для определения пространства и времени);
 - в области речевого развития: несформированность операций языкового анализа и синтеза, недостаточный уровень лексико-грамматического строя речи, сложности понимания сложных логико-грамматических конструкций и установления причинно-следственных связей, трудности овладения навыками письма и чтения; проблемы восприятия речи.
 - низкий уровень развития коммуникативных действий, направленных на кооперацию, доминирование негативного эмоционального фона, сопровождающегося выраженными проявлениями тревожности в ситуациях учебного характера;
 - трудности включения в совместную учебную деятельность, неспособность строить партнерские отношения со сверстниками;
 - тревожность, трудности эмпатии, отзывчивости, отсутствие навыков планирования общения, рефлексии и анализа собственных коммуникативных действий;
 - чрезмерная потребность в общении со взрослым при восприятии его как угрожающего и доминантного, а также низкий уровень сотрудничества со взрослым при достижении результата;
 - низкий уровень инициативности в общении, чувствительности к действиям сверстников, преобладание негативного или нейтрального эмоционального фона в процессе совместной деятельности со сверстниками.
3. Трудности в сфере социальной адаптации:

- проблемы с формированием привязанности у детей, с рождения воспитывающихся в институциональных условиях, в школе;
- внутренняя напряженность, тревожность, агрессивность, конфликтность, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности в связи с длительным воздействием травмирующих ситуаций, нарушением межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, постоянным нахождением в стрессовом состоянии (психическая, эмоциональная, коммуникативная депривация);
- трудности эмоционально-волевой регуляции снижают способность успешного преодоления критических для детей ситуаций;
- в отношениях с учителем потребность в гипервнимании и невозможность концентрации внимания на учебной задаче либо недоверие, враждебное отношение к учителю, напряжение, страх, закрытость к принятию учебных задач; острое переживание чувства «маргинальности» из-за отношения учителей, соучеников и их родителей;
- не сформированы социальные навыки и снижен эмоциональный фон;
- формируется негативизм к школьному обучению, безынициативность и пассивность.

«Обучающиеся с ОВЗ, дети-инвалиды»

В группу обучающихся с ОВЗ входят дети с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с расстройствами аутистического спектра, умственной отсталостью (нарушениями интеллекта).

– у обучающихся с сенсорными нарушениями имеются проблемы в восприятии учебного материала, в результате этих проблем могут возникать пробелы в знаниях, неточность, фрагментарность знаний; наблюдается меньший объем внимания, снижена способность к его концентрации, наблюдаются трудности его переключения и распределения; недостаточно сформированы пространственные представления;

– у обучающихся с нарушением интеллекта значительные проблемы в установлении продуктивного взаимодействия с учителем (особенно в условиях инклюзивного образования), а так же трудности в установлении адекватных контактов со сверстниками; внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению;

– у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата двигательные нарушения часто сопровождаются нарушениями сенсорной и познавательной сфер; отмечается повышенная утомляемость, истощаемость психических процессов, что связано с поражением центральной нервной системы; серьезно ограничены представления об окружающем мире и

социальной сфере, что обусловлено вынужденной изоляцией и ограничением контактов со сверстниками;

– у обучающихся с тяжелыми нарушениями речи наблюдаются пробелы в знаниях, представления об окружающем мире часто отличаются отрывочностью, фрагментарностью, неточностью; характерен низкий уровень развития основных свойств внимания, его концентрации и способности к распределению внимания; трудности в овладении навыками чтения и письма, как следствие, может наблюдаться хроническая неуспеваемость по тем учебным дисциплинам, при изучении которых традиционно используются методы обучения, где источником знания является письменное слово;

– у обучающихся с расстройствами аутистического спектра наблюдается разной степени выраженности недоразвитие когнитивной сферы (первичного или вторичного происхождения), значительно снижающее возможность успешного освоения обучающимися программного материала; специфические проблемы в коммуникации и социальном взаимодействии; специфические особенности запоминания, связанные с наличием сверхценных интересов; могут быть частые перепады настроения, вспышки агрессии, аутоагрессии.

«Дети с отклоняющимся поведением»

Данная целевая группа выделена на основании отнесения детей, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи (дети с разными типами девиантного поведения), к группе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, а также в соответствии с требованиями по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи несовершеннолетним обучающимся, признанным в случаях и в порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу либо являющимся потерпевшими или свидетелями преступления.

Отклоняющееся поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией.

Девиантное поведение детей и подростков

Практика работы с несовершеннолетними с проблемным и девиантным поведением показала, что это зачастую дети, которые находятся в трудной жизненной и (или) юридически значимой ситуации. При этом трудная жизненная ситуация характеризуется как объективно или субъективно создавшаяся ситуация, нарушающая социальное и психологическое благополучие, приводящая к осложнениям в функционировании в социуме, дисгармонирующая психическое развитие человека, причем ситуация, которую он не может преодолеть привычными средствами или

самостоятельно. Юридически значимая ситуация – это ситуация с участием несовершеннолетнего (и его семьи), субъекты которой находятся в отношениях, обусловленных конфликтным взаимодействием в правовом контексте, что приводит не только к юридически значимым, но и к психологическим последствиям для ее участников. Вид девиантного поведения по-разному проявляется у каждого человека в определенном возрасте.

Девиантное и делинквентное поведение характеризуется невысоким уровнем качества жизни, снижением критичности к своему поведению, когнитивными искажениями (восприятия и понимания происходящего), снижением самооценки и эмоциональными нарушениями. Отмечается, что проявление такого поведения увеличивается в пубертатный период, а после 18 лет снижается. Термин «девиантное поведение» может применяться к детям после 5 лет, в строгом смысле не раньше 9 лет. В детском возрасте (от 5 до 12 лет) наиболее распространены такие формы девиантного поведения, как насилие по отношению к младшим детям или сверстникам, жестокое обращение с животными, воровство, мелкое хулиганство, разрушение имущества, поджоги, побеги из дома, бродяжничество, школьные прогулы, агрессивное поведение, злословие, ложь, вымогательство (попрошайничество).

В качестве **основных трудностей** в работе с детьми в младших классах отмечаются несформированность произвольности и навыков социального поведения, в средних – трудности с дисциплиной в классе, в старших – проявление асоциального поведения, и на всем протяжении школьного обучения – агрессивное поведение, конфликты, отсутствие мотивации к обучению, невовлеченность или негативное отношение к школе родителей (законных представителей).

В сфере освоения универсальных учебных действий внимания требует следующее:

- снижение когнитивных функций: память, внимание, восприятие. Утрата мотивации обучения. Снижение физических сил, быстрая утомляемость;
- снижение регуляторных функций, волевого компонента;
- педагогическая запущенность, нарастание учебной неспешности приводит к хронической неуспеваемости, гиперкомпенсации контр-нормативными поступками или реакциями избегания.

В коммуникативной сфере:

- снижение потребности в установлении контактов с семьей, высокий уровень конфликтности в семейной системе;
- неспособность к конструктивному диалогу со взрослыми, негативизм, обесценивание, неспособность просить о помощи, низкий уровень рефлексии, алекситимия;
- затруднения в установлении контактов со сверстниками, нарушение этих контактов, замкнутость, отсутствие круга общения со сверстниками.

В сфере социальной адаптации:

– членство в асоциальной группе (при нехимических зависимостях – в интернет-сообществах экстремистской, террористической и антивитальной направленности), субкультурных сообществах;

– гонения, оскорбления со стороны сверстников;

– свертывание социальных контактов, отказ от внеучебной общественной и творческой/ спортивной/развивающей деятельности.

Говоря о **программах профилактики девиантного поведения**, необходимо выделить два типа таких программ:

1. Программы профилактики как комплексная система деятельности в процессе решения проблем, связанных с отклоняющимся поведением, эффект которых рассчитан не на конкретного несовершеннолетнего или семью, а на определенную категорию, выделенную по какому-то признаку (например, программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних). Этот тип программ методически описывает систему работы специалистов, занимающихся профилактикой того или иного вида отклоняющегося поведения в конкретной общеобразовательной организации.

2. Профилактические программы, в отличие от программ профилактики, представляют собой адресную помощь, направленную на системное изменение конкретной ситуации и поведения данного ребенка или семьи, с учетом факторов риска и ресурсов развития. Этот тип программ разрабатывается как раз в рамках работы консилиума непосредственно для каждого клиента.

Суицидальное поведение детей и подростков.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, суицид представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.

Суицидальным поведением называются любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. При диагностике суицидальных проявлений у подростка педагог-психологу необходимо учитывать внутренние и внешние их проявления.

Основные триггерные стрессовые события, способные привести к суицидальной попытке несовершеннолетнего, перечислены ниже.

- Предыдущие попытки суицида – один из основных факторов в предсказании новых суицидальных попыток. Считается, что около трети совершающих попытку самоубийства уже пытались это сделать ранее; 1% из них (при неудавшейся попытке) довершат задуманное в течение года, 10% – в течение ближайших десяти лет. Особенно опасным в плане повторного суицидального действия является некритичное или амбивалентное отношение подростка к раннему суицидальному действию.
- Насилие – различные формы психологического, физического, сексуального, особенно их сочетания, основанные на страхе и унижении; запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников.
- Конфликты в семье – игнорирование психологических потребностей ребенка, унижения, сравнение его с более успешными сиблингами и пр.

- Смерть значимых близких (могут быть родители, родственники, друзья) – в силу недопонимания подростками самой природы смерти могут возобладавать фантазии о «воссоединении» с умершим, что может послужить мотивом совершения суицида.
- Крушение романтических отношений, воспринимаемое как катастрофа и угроза личной идентичности.
- Развитие психических нарушений, госпитализация – механизмом развития суицидального поведения у подростков выступает сочетание нескольких факторов: 1. страх, связанный с непониманием своего состояния, перед возможными изменениями в дальнейшей жизни; 2. непонимание происходящего со стороны родителей (законных представителей), обесценивание переживаний ребенка; 3. отвержение, игнорирование переживаний со стороны сверстников, «потеря друзей».

Позиционные – это «проигрышные», дезадаптирующие позиции, которые личность занимает в ситуации конфликта (суицидальный нарратив). Наиболее часто встречаются у подростков следующие:

1. Постановка нереалистичных целей и неспособность изменить их (перфекционизм+нарциссизм=социальный перфекционизм).
2. Переживание события как социального поражения и личного унижения. Социальные поражения, связанные с публичным позором и унижением, резко увеличивают риск самоубийства в ближайшей перспективе.
3. Восприятие себя как бремени для других. Подростки с суицидальными мыслями часто говорят о том, что они не оправдывают моральных, временных, финансовых вложений родителей (законных представителей). Они считают себя «бременем», и будет лучше всем, когда «оно будет сброшено».
4. Нереализация потребности в социальной «принадлежности» («я одинок и никому теперь не интересен»). Подросток, который пытается совершить самоубийство, часто испытывает одиночество, социальное отчуждение и изоляцию, что приводит к суицидальному поведению.
5. Безысходность. Подростки чувствуют «себя в ловушке своих несчастий», «с закрытой дверью», «страдание без возможности побега», которое создает муку, вызывающую самоубийство.

Чувство окончательности попадания в невыносимые страдания приводит к возникновению синдрома суицидального кризиса или статусного суицидогенного фактора по А.Г. Амбрумовой, проявляющегося в следующих симптомах:

- в эмоциональной сфере: эмоциональное страдание, «душевная боль», тотальная безрадостность (острая ангедония), интенсивный беспричинный страх;
- в когнитивной сфере: фиксация на переживаниях, событиях, приведших к кризисному состоянию, невозможность переключиться на позитивные события;
- в поведении: значительное снижение социальной активности, избегание связей с близкими;

- в соматической сфере: хронические болезненные ощущения в теле, нарушения всех фаз сна;
- психосенсорные расстройства: ощущение измененности себя и окружающего мира (деперсонализация-дереализация), болезненное психическое бесчувствие, выражающееся в словах

«я не живу, а существую», «я стал как робот».

При выявлении хотя бы одного из симптомов в описанных выше сферах у подростка ему необходима срочная консультация специалиста-суицидолога/психиатра.

Вместе с тем педагогу-психологу необходимо учитывать так называемые **антисуицидальные факторы**.

Факторами, обеспечивающими защиту от суицидального поведения для подростка, могут служить следующие:

а) Семейный фактор: хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных.

б) Личностные факторы: развитые социальные навыки, уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид.

в) Социально-демографические факторы: социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

Также к защитным факторам относятся:

- нежелание вызывать отрицательные переживания родителей, друзей;
- боязнь физических страданий (опасения остаться инвалидом);
- страх выглядеть непривлекательно, отталкивающе после смерти;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей, любовь к жизни;
- наличие нереализованных планов (жизненных, творческих, семейных);
- надежда на то, что кто-то знает выход из ситуации и сможет помочь;
- страх смерти;
- представление о греховности и о позорности суицида (в том числе религиозные убеждения).

Анализ мирового опыта в области разработки и реализации программ **профилактики суицидального поведения** подростков и молодежи позволяет выделить некоторые **актуальные тенденции**. Среди них:

- системный подход (вовлечение всех участников образовательных отношений (детей, родителей (законных представителей), педагогов);
- рост исследований по оценке эффективности применяемых программ; доказательный подход к особенностям содержания и внедрения программ;
- применение цифровых технологий для повышения доступности программ (мобильные приложения, дистанционное консультирование специалистами и интернет-диагностика посредством новейших цифровых технологий);

- объединение усилий специалистов, сотрудничество ряда программ и инициатив (сочетание нескольких типов профилактических программ для повышения эффективности превентивных мер);
- законодательные инициативы (например, национальные программы превенции суицидов), предписывающие обучение сотрудников и организацию профилактики;
- использование в практике применения программ постулата о том, что необходимо не только минимизировать факторы риска развития суицидального поведения, но и укреплять факторы защиты (антисуицидальные факторы);
- большинство программ профилактики пропагандируют (в том или ином контексте, с учетом социально-культурного, этнического аспектов) среди адресатов программы (и широкого круга лиц в целом) важность психического здоровья, необходимость обращения за помощью для нуждающихся в ней;
- повышение осведомленности, информированности подростков и молодежи о психическом здоровье, а также предоставление безбарьерного доступа к ресурсам помощи (например, медицинским), что играет даже более важную роль в превенции суицидального поведения, чем обучение педагогов и родителей (законных представителей).

ВОЗ в качестве основной проблемы оценки эффективности профилактических программ называет трудности отнесения наблюдаемых результатов или конечных эффектов именно к проводимым мероприятиям, поскольку существует множество других факторов, оказывающих воздействие на частоту самоубийств.

В России, как и в других странах, превенция суицидального поведения обучающихся является командной работой специалистов общеобразовательной организации – представителей администрации, социально-психологической службы, заместителей директора по воспитательной работе, по безопасности и др. Важная роль как в организации такой работы, так и в ее результатах принадлежит школьной психологической службе и педагогу-психологу. В системе образования первичная профилактика или превенция суицидов среди детей и молодежи направлена на укрепление психического здоровья в целом и проводится со всеми субъектами образовательной среды (дети, родители (законные представители), педагоги). Объектом первичной профилактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений, ее цель – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.

Общеобразовательные организации являются наиболее эффективными площадками для проведения профилактических мероприятий, так как педагоги и классные руководители как лица, имеющие наиболее частый и тесный контакт с обучающимися, обладают уникальным ресурсом для решения отдельных задач первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков. В рамках первичной профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации реализуются:

- информационно-просветительская работа с субъектами образовательной среды, осуществляется педагогами-психологами, социальными педагогами общеобразовательных организаций, классными руководителями;
- диагностика суицидального поведения обучающихся осуществляется педагогами-психологами или привлеченными специалистами или организациями, специализирующимися на выявлении обучающихся группы риска по суицидальному поведению;
- создание и поддержание благоприятного психологического климата в общеобразовательной организации, осуществляется педагогами-психологами, классными руководителями и педагогами. Дополнительно следует рекомендовать обучающимся и их родителям (законным представителям) в случае необходимости обращение за психологической и иной помощью к профильным специалистам.

Вторичная профилактика или интервенция – это поддержка лиц, находящихся в кризисной ситуации. Основная цель вторичной профилактики – помочь человеку с выявленными суицидальными намерениями найти выход из сложившейся ситуации и стабилизировать его психологическое состояние. Главная роль при интервенции отводится специалистам узкого профиля, имеющим соответствующую квалификацию (психологи, психиатры).

В рамках вторичной профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации реализуются:

- психологическая помощь и сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению. Проводятся антикризисные мероприятия по результатам диагностики, включающие направление к профильным специалистам, индивидуальное и групповое (в составе семьи) консультирование, групповую работу с классом, осуществляемую педагогами-психологами, к которой при необходимости привлекаются социальные педагоги, классные руководители. Для оказания методической помощи, супервизии по работе с группой риска привлекаются специалисты профильных организаций (психологических центров). Дополнительно следует рекомендовать обучающимся и их родителям (законным представителям) индивидуальное обращение за психологической помощью к специалистам профильных организаций систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения;
- экстренная помощь при попытке суицида/суицидальных намерениях. Оказывается кризисная психологическая помощь при попытке суицида на территории общеобразовательной организации до прибытия оперативных служб. Помощь оказывают специалисты психологической службы общеобразовательной организации, при необходимости привлекаются классный руководитель и другие специалисты. Обязателен незамедлительный вызов специализированных экстренных служб.

Третичная профилактика или поственция – это помощь, которая оказывается людям, уцелевшим после самоубийства, и их окружению; она также направлена на социально-психологическое сопровождение близких суицидента, предотвращение подражательных суицидов.

В рамках третичной профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации реализуется медико-психологическая реабилитация в период постсуицида. Разрабатывается и реализуется адресная программа психолого-педагогического сопровождения, адаптации и социализации обучающегося (в составе семьи), совершившего суицидальную попытку, членов его семьи и ближайшего окружения. Реализуется психологическое сопровождение членов семьи и ближайшего окружения после завершения суицида, работа осуществляется преимущественно специалистами профильных психологических служб совместно со специалистами психологической службы общеобразовательной организации. Дополнительно следует мотивировать семью на индивидуальное обращение за медико-психологической помощью к специалистам профильных организаций систем здравоохранения и социальной защиты населения.

Целевая группа «Одаренные дети».

Выделение целевой группы «Одаренные дети» позволяет обозначить обучающихся, обладающих высокими познавательными потребностями (мотивацией) и возможностями (способностями), значительно превышающими таковые у их сверстников.

Выделим **основные источники** возникновения проблем, рисков и трудностей одаренных обучающихся в школе:

1. Опережающее познавательное развитие.

Опережающее развитие таких детей, высокий уровень умственного развития может служить источником их проблем в обучении, порождать разнообразные трудности в учении, личностном развитии, общении и поведении:

- Скука, потеря интереса. Проблема усиливается высокой скоростью мыслительных процессов у одаренных детей, их готовностью к ускоренному и в то же время углубленному (в области интереса) обучению. Отсутствие прогресса в обучении может вызывать фрустрацию – переживание «чувства крушения», ведущее к формированию отрицательных черт поведения.

Последствия. Поведенческие проблемы (бунт, прогулы), потеря интереса и проблемы взаимоотношений со сверстниками (негативные отношения, изоляция и чувство одиночества), фрустрация.

- Неадекватное восприятие одаренных детей учителями и сверстниками. Взаимоотношения с учителями и сверстниками. Обратной стороной быстрого темпа и легкости в понимании учебного материала, сильной поглощенности одаренных детей интересующей их задачей можно считать и нелюбовь таких школьников к повторению, выполнению рутинных упражнений, зубрежке и натаскиванию. Одаренные дети могут страдать от невозможности других понять и оценить их оригинальные взгляды или теории, поэтому им часто трудно найти друзей среди сверстников и приобрести важный опыт понимания и эмоционального сопереживания другим людям.

Последствия. Поведенческие проблемы (бунт), проблемы взаимоотношений со сверстниками (негативные отношения, самоизоляция и чувство отверженности), социальная дезадаптация, торможение эмоционального и личностного развития.

- Проблемы саморегуляции. Легкость в учении, отсутствие серьезных препятствий в обучении является частой причиной отсутствия достаточного опыта в преодолении познавательных трудностей и неудач. Проблема формирования произвольной саморегуляции у одаренных детей усугубляется особой ситуацией развития таких детей, в которой основной их деятельностью является интеллектуальная, которая в силу увлеченности ею практически не требует от них волевой регуляции. Они не всегда могут рассчитать свои силы, часто берутся одновременно за множество дел и проектов, в результате не могут их завершить в срок и на высоком уровне, что приводит к фрустрации, дезорганизации деятельности и потере уверенности в своих силах.

Последствия. Поведенческие проблемы (дефицит произвольности в регуляции поведения и эмоций, дезорганизация деятельности), проблемы личностного и эмоционального развития (неустойчивость к стрессу, страх неудачи, неуверенность в себе).

- Трудности выбора и профессионального самоопределения. Одаренные подростки интересуются гораздо большим количеством внеклассных занятий, чем их сверстники. Существует несколько причин возникновения проблем профессионального самоопределения у одаренных подростков: множественный потенциал (Multipotentiality), раннее когнитивное развитие, несформированность процессов планирования и низкий уровень самоконтроля (саморегуляция). Неслучайно поэтому, как показывают данные ряда исследований, количество случаев отчисления или ухода одаренного человека из высшего учебного заведения значимо выше, чем в группе более обычных молодых людей.

Последствия. Личностные проблемы (конфликт интересов, фрустрация потребностей, неудовлетворенность прогрессом в развитии и самоактуализацией), эмоциональные и психосоматические расстройства (депрессия, апатия и т.п.).

II. Диссинхрония развития.

Одаренные дети могут обнаруживать ускоренное интеллектуальное развитие в сочетании с обычным (соответствующим возрасту) или даже замедленным эмоциональным или социальным развитием.

Весьма распространенным проявлением диссинхронии у одаренных детей дошкольного и младшего школьного возраста является противоречие между интеллектуальным и психомоторным развитием, что порождает трудности в написании слов, выполнении физических упражнений и т.п. Такое рассогласование может наблюдаться и внутри одной сферы, например, опережающее развитие устной речи может сочетаться с обычным или даже замедленным развитием письменной. Еще одной распространенной проблемой является социальная несамостоятельность, инфантильность не по

годам умного одаренного ребенка. Гиперопека в семье способствует социальной незрелости одаренных детей, усложняющей контакты со сверстниками и школьную жизнь в целом.

III. Двойная исключительность.

Сочетание высоких, иногда выдающихся способностей в одной области со слабыми способностями к отдельным аспектам школьного обучения является еще одним источником проблем одаренных детей, которых в зарубежной практике принято называть «дважды исключительные дети». Довольно распространенным вариантом двойной исключительности можно считать сочетание высоких интеллектуальных (математических, художественных) способностей с дислексией, обуславливающей неуспешность одаренного ребенка в чтении и/или письме. Одаренность таких детей часто не обнаруживается и не признается в школе, а неадекватность суждений об их интеллектуальных способностях, основанных на их низкой успеваемости, ведет к недооценке их потенциала, который остается скрытым и не получает условий для своей реализации.

IV. Перфекционизм.

Несмотря на большое значение перфекционизма в развитии одаренности, он может служить одним из главных источников стресса, неудач и сильных переживаний одаренных детей. С одной стороны, перфекционизм побуждает одаренного ребенка к достижению высокого уровня развития и выполнения какой-то деятельности, а с другой – установление чрезмерно высоких стандартов может приводить к тяжелым переживаниям, эмоциональным срывам и страху неудачи, если эти стандарты не достигаются. Двойственный характер проявлений перфекционизма и его влияний на развитие личности одаренных детей обуславливает необходимость специального внимания к формированию стремления к совершенству у одаренных детей как со стороны родителей (законных представителей), так и педагогов, психологов и всех участников образовательных отношений.

Особенности психического развития одаренных детей, а также проблемы, возникающие в обучении, развитии эмоционально-волевой и личностной сферы, социализации и профессиональном самоопределении, служат достаточным основанием для признания необходимости организации психолого-педагогического сопровождения одаренных детей в школьном обучении.

Эту задачу может решать психологическая служба в школе, в которой обучаются одаренные дети.

В программе адресной помощи обучающимся целевой группы «Одаренные дети» в качестве стратегических направлений рекомендуется выдвигать следующие:

- психологическая поддержка педагогической деятельности;
- психолого-педагогическое взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся;
- психолого-педагогическое сопровождение обучающихся. Каждое из обозначенных направлений содержит ряд кон-

кретных аспектов деятельности, осуществляемой психологами или при участии психологов в рамках реализации психолого-педагогических программ.

Психологическая поддержка педагогической деятельности включает направления работы:

- взаимодействие с педагогами по вопросам обучения, развития, воспитания обучающихся;
- выработка совместно с педагогами стратегий эффективной поддержки обучающихся и адаптации детей, имеющих трудности в учении и общении, совместный поиск путей и способов оказания психолого-педагогической помощи этим обучающимся;
- разработка методического обеспечения психологической поддержки педагогической деятельности (схем наблюдений, анкет для педагогов).

Психолого-педагогическое взаимодействие с родителями

(законными представителями) обучающихся предполагает:

- повышение уровня психологической грамотности родителей (законных представителей) (тематические беседы, лекции, выступления на родительских собраниях);
- индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) по актуальным проблемам познавательного и личностного развития детей, социального взаимодействия и поведения;
- проведение анкетирования и опросов родителей (законных представителей) с целью выявления их ожиданий от школы, ценностных ориентаций, получения обратной связи.

Психолого-педагогическое сопровождение одаренных обучающихся включает:

- психолого-педагогическое обследование обучающихся при поступлении их в школу;
- психолого-педагогический мониторинг интеллектуального и личностного развития обучающихся с разными видами и уровнями одаренности с целью обеспечения соответствия условий обучения и индивидуальной траектории развития каждого ученика на всех этапах школьного обучения;
- психодиагностическое обследование одаренных обучающихся с трудностями в учении («дважды исключительные дети», дети с неравномерным развитием) с целью выявления их психологических особенностей, препятствующих успешности, и поиска способов помощи таким детям в преодолении этих трудностей;
- консультационно-коррекционную деятельность по запросам учителей, родителей (законных представителей);
- психолого-педагогическое сопровождение адаптации обучающихся к новым условиям обучения (главным образом в I и V классах);
- психологическую помощь в профориентации и профессиональном самоопределении обучающихся средних и старших классов;

- психолого-педагогическую поддержку проектной и исследовательской деятельности одаренных школьников;
- психолого-педагогическую поддержку обучающихся на ЕГЭ и других экзаменах;
- создание системы психодиагностики одаренности, соответствующей специфике общеобразовательного учреждения и обеспечивающей: комплексность и системность обследования, учет возрастных и динамических аспектов, надежность и преемственность показателей, и направленной на выявление не только актуальной, но и потенциальной одаренности детей на протяжении всего периода школьного обучения.

Тематика для коррекционно-развивающей/профилактической работы может быть основана на следующих задачах психологической службы:

- содействие личностному и интеллектуальному развитию обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе развития личности;
- формирование у обучающихся, воспитанников способности к самоопределению и саморазвитию;
- содействие педагогическому коллективу в гармонизации социально-психологического климата в образовательных учреждениях;
- психологическое обеспечение образовательных программ с целью адаптации их содержания и способов освоения к интеллектуальным и личностным возможностям и особенностям обучающихся, воспитанников;
- профилактика и преодоление отклонений в социальном и психологическом здоровье, а также в развитии обучающихся, воспитанников (Приказ Минобразования РФ от 22.10.1999 № 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации»).

Психокоррекционные занятия

Цель психокоррекционных занятий заключается в применении разных форм взаимодействия с обучающимися, направленными на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

Основные **направления** работы:

- **диагностика и развитие познавательной сферы и целенаправленное формирование высших психических функций** (формирование учебной мотивации, активизация сенсорно-перцептивной, мнемической и мыслительной деятельности, развития пространственно-временных представлений);
- **диагностика и развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков** (гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля, создание ситуации успешной деятельности);

- диагностика и развитие коммуникативной сферы и социальная интеграции (развитие способности к эмпатии, сопереживанию);
- формирование продуктивных видов взаимодействия с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса обучающегося в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения (формирование правил и норм поведения в группе, адекватное понимание социальных ролей в значимых ситуациях);
- формирование произвольной регуляции деятельности и поведения (развитие произвольной регуляции деятельности и поведения, формирование способности к планированию и контролю).

Диагностическая база коррекционно-развивающей программы

Теоретико-методологической основой разработки программы стали фундаментальные положения физиологии, психофизиологии, специальной психологии и коррекционной педагогики об особенностях разных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, о единстве законов развития нормально развивающегося и ребенка с отклонениями в развитии (Л. С. Выготский); комплексный подход к реабилитации детей-инвалидов (Л. О. Бадалян, Г. И. Белова, И. Ю. Левченко, Н. Н. Малофеев, И. И. Мамайчук, Е. М. Мастюкова, О. Г. Приходько, К. А. Семенова, Т. Г. Шамарин, Л. М. Шипицына); теория дизонтогенеза (Л.С. Выготский); принцип единства диагностики и коррекции развития (Л. С. Выготский, В. И. Лубовский, А. Р. Лурия); учение о зоне ближайшего развития ребенка Л. С. Выготского; учение о компенсации нарушенных функций (П. К. Анохин, Л. С. Выготский, В. И. Лубовский); принцип учета зон актуального и ближайшего развития (Л.С. Выготский); дифференцированный и личностно-ориентированный подход к коррекционно-развивающей работе с детьми (Л. С. Выготский, Т. А. Власова).

Активное сенсорное воздействие интерактивного оборудования позволяет проводить коррекционные мероприятия в щадящих и комфортных условиях. Интерактивное оборудование сенсорной комнаты позволяет решать главную задачу программы и сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья - гармонизацию психоэмоционального состояния.

Среда сенсорной комнаты определяется как интерактивная среда. Интерактивность (от англ. interaction – взаимодействие) – понятие, описывающее характер взаимодействия между объектами. Интерактивность применительно к сенсорной комнате - это новый вид виртуальной реальности. Взаимодействуя с интерактивным оборудованием, ребенок «погружается» в ирреальное пространство. Например, в сухом бассейне создается эффект «плавания» в цветной воде и т.п.

Сенсорный поток, поставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, воздействующим на мозг ребенка. Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов – зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов. При некоторых заболеваниях, например при детском церебральном параличе, нарушениях

слуха и зрения, сенсорный поток депривирован. В этом случае необходима дополнительная сенсорная стимуляция, которую удобней всего реализовать в темной сенсорной комнате, оснащенной стимуляторами различного типа.

При этом основой комнаты релаксации является свет, так как более 90% информации человек получает через глаза, и именно через воздействие специального света можно добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Свет определенного цвета воздействует сразу на физическом и психологическом уровнях, гармонизирует состояние человека, способствует созданию чувства комфорта и уверенности, придает силы, исцеляет.

Спокойная, красивая музыка и необычные звуки, используемые на занятиях в сенсорной комнате обладают терапевтическим эффектом.

Оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока:

1. Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, сухой бассейн с безопасными зеркалами, приборы, создающие рассеянный свет, мобайлы (подвешенные подвижные конструкции, игрушки), установка для ароматерапии и библиотека релаксационной музыки. Ребенок лежа в бассейне или на мягких формах, может принять комфортную позу и расслабиться. Медленно проплывающий рассеянный свет, приятный запах в сочетании с успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия. При необходимости, дополнительно, в такой обстановке можно проводить психотерапевтическую работу с пациентом.

2. Активационный - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики, мобайлы (подвешенные подвижные конструкции, игрушки) и т.д. Дополнительно в него можно включить сухой бассейн. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока СК направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

Характеристика психодиагностического инструментария программы

Методика	Цель обследования	Оценочные показатели
----------	-------------------	----------------------

Р.С. Немов тест тревожности «Выбери нужное лицо» (модификация, методика представляет собой детский, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен).	Исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени. Психодиагностика тревожности оценивает внутреннее отношение данного ребёнка к определённым социальным ситуациям, дает полезную информацию о характере взаимоотношений, сложившихся у данного ребёнка с окружающими людьми, в частности в детском саду.	Количественный анализ состоит в следующем. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка (ИТ), который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков. По индексу тревожности (ИТ) дети в возрасте от 3,5 лет до 7 лет условно могут быть разделены на три группы: - Высокий уровень тревожности. ИТ по величине больше 50%. - Средний уровень тревожности. ИТ находится в пределах от 20% до 50%. - Низкий уровень тревожности. ИТ располагается в интервале от 0% до 20%.
В.Г.Щур Методика "Лесенка"	Изучение особенностей самооценки ребёнка и уровней притязаний.	Качественный анализ - Если фигурка размещена на верхних ступеньках, можно констатировать, что ребёнок чувствует себя комфортно, переживает благополучие в общении с педагогами, детьми и предвидит положительную оценку ими своей личности. - Если фигура расположена в нижней части лестницы, это свидетельствует о том, что ребёнок предвидит низкую оценку, даваемую его личности указанными людьми. Он испытывает

		дискомфорт взаимодействиях с ними.	во
Тест Люшера-Дорофеевой	Изучение эмоционального статуса детей дошкольного возраста	Качественный и количественный анализ: Повторяемость функциональных состояний может свидетельствовать об их устойчивости. Уровни устойчивости: повторения I 5 раз (очень высокий), II 4 (высокий), III 3 (средний), IV 2 (ниже среднего), V 1 (низкий) <i>Интерпретация состояний:</i> Цветовое описание функционального состояния и формула. К-С-3 функциональное состояние настороженности (ФН), которое свойственно ориентировочно-эмоциональному напряжению, повышение внимания, активность; это состояние явл-ся оптимальным вариантом реагирования функциональной	

		системы. С-К-З функциональное расслабление (ФР). Спокойное, устойчивое состояние, оптимальное для различных видов деятельности, не требующее напряжения; это состояние свидетельствует об отсутствии выраженных переживаний. С-З-К функциональное возбуждение (ФВ). Доминирование положительных эмоций – от переживания чувства удовлетворения до восторга, ликования. К-З-С функциональное торможение (ФТ). Состояние является следствием неудовлетворения потребности и полярное состояние функционального возбуждения; оно свидетельствует о доминировании отрицательных эмоций (печаль, тоска), диапазон изменений – от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги, перенапряжение всех систем организма. З-С-К Состояние аффективного возбуждения (АВ). Активные аффекты с диапазоном изменения эмоций – от переживания чувства нетерпения, возмущения, до гнева, ярости. З-К-С Состояние
--	--	--

		аффективного торможения (АТ). Доминирование сильных отрицательных эмоций, с диапазоном от состояния растерянности, психического дискомфорта до страха.
Цветовой тест отношений (ЦТО)	Методика предназначена для изучения эмоционального отношения ребенка к нравственным нормам.	Качественный анализ При анализе результатов необходимо соотнести цвет, присвоенный каждому понятию, и эмоциональное значение этого цвета.
Михайлова Я.И. (модификация Автор Гилфорд) Диагностика развития социального интеллекта Ребенок в детском саду. 2008. №1.	Выявить уровень развития эмоционального интеллекта дошкольника	Количественный анализ ЭИ не сформирован: 0 – 2 балла; ЭИ достаточно сформирован: 3 – 4 балла; ЭИ сформирован: 5 – 6 баллов
Г.А. Урунтаевой, Ю.А. Афонькиной «Понимание эмоциональных состояний».	Изучить понимание эмоционального состояния дошкольников	Качественный анализ Подсчитывают число верных ответов в разных возрастных группах отдельно по каждой серии и по каждой картинке. Выявляют, доступно ли детям понимание эмоциональных состояний взрослых и сверстников, на какие признаки они опираются, кого лучше понимают:

		взрослого или сверстника. Определяют зависимость этих показателей от возраста детей.
--	--	--

Методы профилактики

Ни для кого из нас не секрет, что прочитанное слово способно вызвать очень различные эмоциональные состояния. Воздействие книги на сердца и умы людей огромно. Умело подобранная книга может оказать большую помощь в трудных обстоятельствах. Упавший духом человек почерпнёт в ней силу и мужество, обретёт уверенность в себе. Искусство слова может вызвать душевный переворот в человеке, изменить его взгляды, а порой и жизнь.

Библиотерапия – это средство улучшения межличностных отношений, она поможет человеку выработать терпение и понимание. Библиотерапия – мощное средство помощи людям в их попытках справиться с физическими и эмоциональными расстройствами. В дословном переводе означает «лечение книгой» (от греч. *biblion* - книга и *therapeia* - лечение).

Библиотерапия, как правило, достаточно эффективна при работе с любыми возрастными категориями людей, испытывающих самые разные эмоциональные состояния в жизненных обстоятельствах и желающих использовать литературу как средство личного развития и совершенствования. Библиотерапию наиболее эффективно можно проводить с детьми и подростками, когда только формируется личность.

Как и в любой психотерапевтической деятельности в библиотерапии необходимо соблюдать этапность (на примере подростков):

- Анализ библиотерапевтической ситуации. Основная цель данного этапа заключается в том, чтобы создать готовность подростка к диалогу. Библиотерапевт создаёт условия для подростка, что бы он мог спокойно рассказать о себе и своих проблемах. Для этого подростку предоставляется возможность выбора для себя комфортной формы взаимодействия, это может быть монолог (устный или письменный) или диалог.

- Первичное изучение объекта библиотерапии. На данном этапе специалисту необходимо выяснить основные социальнодемографические признаки подростка, для этого он может использовать анкетирование или тестирование. Так же на данном этапе происходит непосредственно общение между подростком и библиотерапевтом, которое должно строиться на взаимном уважении и доверии.

- Построение модели библиотерапии. Анализируется и обобщается информация, полученная на предыдущем этапе, и на её основе определяются цели и задачи, которые необходимо решить в ходе терапии.
- Подбор необходимой литературы и тактики ведения библиотерапии. Составление библиотерапевтической рецептуры, т. е. списков литературы и переработка его с целью выявления их возможного воздействия на подростка.
- Осуществление непосредственно самой библиотерапии. Приступая к этому этапу, библиотерапевт руководствуется тактикой, выбранной им на предшествующих этапах. Подросток иногда сам помогает внести изменения в избранную тактику, поскольку является равноправным участником процесса библиотерапии. Он ждёт от библиотерапевта нестандартного, увлекательного, творческого общения. Задания не должны быть 11 однообразными. Хорошо, когда они имеют несколько неожиданный характер.
- Дополнительное изучение объекта в ходе процесса библиотерапии. На данном этапе могут открыться дополнительные особенности и черты подростка, которые потребуют внесения корректировок в первоначальный план, поэтому специалисту необходимо быть предельно внимательным и в зависимости от ситуации консультироваться с коллегами.
- Окончательный анализ результатов библиотерапии, формулировка выводов. На данном этапе делаются выводы об успешности или, наоборот, не успешности проведённой библиотерапии, о том достигнута ли цель библиотерапии

Условия реализации коррекционно-развивающей программы

Коррекционно-развивающая работа с обучающимися с ОВЗ осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса:

- через содержание и организацию образовательного процесса (индивидуальный и дифференцированный подход, несколько сниженный темп обучения, структурная упрощенность содержания, повторность в обучении, активность и сознательность в обучении);
- в рамках внеурочной деятельности в форме специально организованных индивидуальных и групповых занятий (психокоррекционные и логопедические занятия, занятия ритмикой);
- в рамках психологического и социально-педагогического сопровождения обучающихся.

Основными направлениями в коррекционно-развивающей работе являются: коррекционно-развивающая помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; коррекция нарушений устной и письменной речи; обеспечение ребенку успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного

отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Программа коррекционно-развивающей работы на ступени начального общего образования обучающихся с ОВЗ включает в себя взаимосвязанные направления, отражающие ее основное содержание:

1. *Диагностическая работа* обеспечивает выявление особенностей развития и здоровья обучающихся с ОВЗ с целью создания благоприятных условий для овладения ими содержанием АООП НОО.

Проведение диагностической работы предполагает осуществление:

1) психолого-педагогического и медицинского обследования с целью выявления их особых образовательных потребностей:

—развития познавательной сферы, специфических трудностей в овладении содержанием образования и потенциальных возможностей;

—развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей обучающихся;

—определение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания обучающегося;

2) мониторинга динамики развития обучающихся, их успешности в освоении АООП НОО;

3) анализа результатов обследования с целью проектирования и корректировки коррекционных мероприятий.

2. *Коррекционно-развивающая работа* обеспечивает организацию мероприятий, способствующих личностному развитию учащихся, коррекции недостатков в психофизическом развитии и освоению ими содержания образования.

Коррекционно-развивающая работа включает:

—составление индивидуальной программы психологического сопровождения обучающегося (совместно с педагогами);

—формирование в классе психологического климата комфортного для всех обучающихся;

—организация внеурочной деятельности, направленной на развитие познавательных интересов учащихся, их общее социально-личностное развитие;

—разработка оптимальных для развития обучающихся с ОВЗ групповых и индивидуальных коррекционных программ (методик, методов и приёмов обучения) в соответствии с их особыми образовательными потребностями;

—организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых занятий по психокоррекции, необходимых для преодоления нарушений развития обучающихся;

—развитие эмоционально-волевой и личностной сферы обучающегося и коррекцию его поведения;

—социальное сопровождение обучающегося в случае неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

3. *Консультативная работа* обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с ОВЗ в освоении АООП НОО,

консультирование специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с ОВЗ.

4. *Информационно-просветительская работа* предполагает осуществление разъяснительной деятельности в отношении педагогов и родителей по вопросам, связанным с особенностями осуществления процесса обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ, взаимодействия с педагогами и сверстниками, их родителями (законными представителями) и др.

Программа коррекционно-развивающей работы может предусматривать индивидуализацию специального сопровождения обучающегося с ОВЗ.

Психокоррекционные занятия: формирование учебной мотивации, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов; гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля; развитие способности к эмпатии, сопереживанию; формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса ребенка в коллективе.

Структура программы

Все занятия данной программы имеют следующую структуру:

1. ритуал начала занятия;
2. игровое задание на развитие психических процессов;
3. релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение;
4. ритуал окончания занятия.

Организационные условия проведения занятий

Занятия по программе проводятся в течение учебного года (с 1 сентября до 31 мая). Начало занятий по программе определяется рекомендациями по включению ребенка в программу (например, в начале, середине коррекционно-развивающих занятий с другими специалистами). Режим занятий - один раз в неделю. Продолжительность каждого занятия - 20 минут, что определяется тяжестью состояния, индивидуальными и возрастными особенностями детей.

Противопоказаниями для занятий в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. В сенсорной комнате разнообразно представлено оборудование, применение которого не имеет противопоказаний. Это различная мягкая мебель, подушечки с гранулами, треугольное кресло с гранулами, сухие бассейны, сенсорная тропа, сухой душ и многое другое.

Рекомендации по использованию оборудования сенсорной комнаты с отдельными категориями детей в сенсорной комнате представлены в приложении «Рекомендации в связи с индивидуальными потребностями ребенка по состоянию здоровья».

Выбор помещения

Площадь помещения сенсорной комнаты должна быть не менее 10 кв. м. Важно наличие окна, т. к. помещение нужно регулярно проветривать, при этом окно должно иметь светонепроницаемые шторы, так же необходимы электрические розетки. Все оборудование сенсорной комнаты подключается, как правило, к **пульту управления** приборами Сенсорной Комнаты, проводка должна выдерживать суммарную мощность всех приборов в Сенсорной Комнате.

Оформление сенсорной комнаты

Помещение необходимо подготовить соответствующим образом. Сделать косметический, а если необходимо, то капитальный ремонт. Полы должны быть утеплены, а если это возможно оборудованы системой подогрева.

Очень важный фактор, это цвет стен. Лучше, если это будут пастельные и сладкие цвета. Нельзя использовать будuarные, летние, осенние, цвета

Не утомлять глаза и расслабиться позволяют пастельные цвета - мягкие и светлые, нейтральные. В пастельных тонах значительная доля белого цвета, придающего им характерную белесость или припудренность, способность зрительно расширять пространство и цвета воды.

Сладкие цвета - натуральные, теплые, спокойные, мягкие, не интенсивные, приятны для глаз, поэтому воспринимаются большинством людей позитивно. Они создают атмосферу тепла, спокойствия и расслабления. Кроме того, это "приближающие" цвета - любой объект в этом цвете кажется чуть ближе, чем на самом деле.

Затемненные окна в темной сенсорной комнате максимально усиливают влияние световых приборов на восприятие. Светонепроницаемый занавес может представлять собой жалюзи, рулонные или обычные шторы из плотной ткани. Главное, чтобы он блокировал дневной свет, сохраняя в комнате темноту или полутьму.

Мягкие модули на полу позволяют создать ощущение уюта, будут способствовать безопасности детей. Ими также можно воспользоваться для разделения пространства на зоны.

Для размещения основного светового оборудования может понадобиться мебель. Она должна быть новой, современной, оригинальной и безопасной формы (углы закругленные, размер минимальный), соответствовать цвету стен.

Монтаж светового оборудования должны осуществлять опытные специалисты, имеющие необходимую квалификацию. Материалы для проводки кабеля должны соответствовать нормам противопожарной безопасности и Правилам устройства электроустановок (ПУЭ). Многие блоки электроприборов крепятся на потолке и закрываются подвесными потолками типа

Правила поведения в сенсорной комнате:

- ☐ При входе снимать сменную обувь
- ☐ Не приходить на занятия с симптомами заболевания (насморк, кашель) или в состоянии болезни
- ☐ Не приносить в комнату еду и напитки
- ☐ Не мешать друг другу выполнять задания

Сенсорное развитие играет важную роль в психологическом и социальном становлении личности ребёнка. Психическое развитие, развитие интеллектуально – познавательной сферы и речи ребенка происходит в процессе интеграции внешнего мира во внутренний. Сенсорная комната для ребенка – это идеальная обстановка, в которой он не только расслабляется, но и получает новые представления о мире, новые ощущения, заряжается энергией для активной деятельности.

В оборудование сенсорной комнаты заложено разнообразие стимулов. Внимание ребенка привлекают различные вращающиеся, изменяющие цвет панели и приспособления для активного освоения новых ощущений, что стимулирует его познавательную деятельность и мотивацию, а также эмоциональное и речевое общение, мелкую и общую моторику и двигательные навыки.

Учащиеся нашей школы нуждаются в занятиях в сенсорной комнате, в основном, в связи с трудностями подведения и общения.

Для них характерными трудностями являются: страхи, тревожность, агрессивность которые часто не поддаются педагогическим и воспитательным воздействиям педагогов и родителей. В работе с такими детьми сенсорная комната является незаменимым местом.

В процессе занятий, при использовании различных световых и шумовых эффектов, ребенок расслабляется, успокаивается, нормализуется его мышечный тонус, снимается эмоциональное и физическое напряжение, снижаются проблемы эмоционально-волевой сферы. Нахождение в сенсорной комнате восстанавливает и сохраняет психоэмоциональное равновесие ребёнка, стимулирует психическое развитие.

Цель занятий в сенсорной комнате - релаксация, стабилизация эмоционального состояния детей, снижение эмоционального напряжения и укрепление психологического здоровья.

Программа разработана для учащихся начального звена. Занятия проводятся индивидуально, либо с малой группой детей (2-3 человека, в зависимости от тяжести диагноза и имеющихся нарушений). Длительность занятия – не более 60 минут.

В процессе занятий учащиеся должны: прежде всего, расширить свой жизненный опыт, обогатить чувственный мир, пробудить познавательную и исследовательскую активность. Для этого необходима специальным

образом организованная, психологически безопасная среда, позволяющая ребенку ощутить себя в волшебном мире цвета, звука и ощущения.

Методы работы в сенсорной комнате:

- игры и игровые упражнения;
- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения;
- беседы и сказкотерапия;
- наблюдения;
- ароматерапия и музыкотерапия.

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

снятие психозмоционального напряжения;
 саморегуляция и самоконтроль;
 умение управлять своим телом, дыханием;
 умение передавать свои ощущения в речи;
 умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
 формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
 уверенность в себе.

Развитие коммуникативной сферы детей:

эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
 формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
 преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

Развитие психических процессов и моторики детей:

произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
 память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
 развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Музыкальный проигрыватель

Музыка является неотъемлемой частью СК. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации.

Led- панель:

LED панель (доска) - это панель, на которую наносится любая текстовая или графическая информация. С помощью флуоресцентных маркеров на водной основе наносятся любое изображение, которое создает неоновый эффект. Ребенок может, очень легко, стереть старое изображение и нарисовать новое.

Панель для рисования. Предназначена для развитие творческих способностей, фантазии, мелкой моторики рук, цветовосприятия, релаксация, и просто как осветительный элемент сенсорной комнаты.

Проектор (вращающие лучи)

Проектор используется для стимуляции зрительных органов и лишен эффекта «психологической усталости и надоедания» - т.е. монотонной однообразной смены одних и тех же образов. При работе проектора возникают световые эффекты, напоминающие картину от падения солнечного луча на дно водоема.

Соляная лампа-минерал

Лампочка внутри солевого «плафона» и освещает и нагревает его. Каменная соль

выделяет ионы, в том числе, и легкие отрицательные, и воздух, которым мы дышим, становится целебным.

Вместе со способностью ионизировать воздух, солевые светильники позволяют превращать воздух, находящийся в помещении, в чистый и приятный.

Витающие в воздухе электрически заряженные частицы пыли отталкиваются друг от друга и от других предметов, стен, пола. И продолжают бесконечно долго витать в воздухе, попадая в конечном итоге в наши легкие. Ионы разряжают частицы пыли, и те приобретают способность слипаться друг с другом, укрупняться и оседать вниз.

Практически так же действует на людей соленый морской воздух.

Вот и выходит, что солевая лампа – это миниатюрный аналог морского побережья. Поэтому даже небольшие по размеру лампы обладают полным набором целительных свойств. Солевая лампа помогает в лечении многих болезней: аллергии, астмы, бронхита, ринита, укрепляет иммунитет, повышает жизненный тонус, гармонизирует психику.

Помимо целительных свойств лампы привлекает и ее эстетическое воздействие. Лампу приятно созерцать. Она придает очарование интерьеру. Приглушенные оттенки розового, оранжевого и желтого цветов создают особую мистическую атмосферу помещения. Солевая лампа создает уютную обстановку, позволяет расслабиться.

Мягкая подушечка, пуфик

Пуфы и подушечки для сенсорной комнаты наполнены гранулами из пенополистирола. Благодаря этому они легко принимают форму тела и обеспечивают ему надежную поддержку. Их поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ними частей тела. Особый наполнитель оказывает мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.

Диван с гранулами

Предназначены для того, чтобы ребенок или взрослый могут принять комфортную позу и расслабиться. Медленно проплывающий рассеянный свет, сочетании с успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и

спокойствия. При необходимости, дополнительно, в такой обстановке можно проводить психотерапевтическую работу с ребенком.

Зеркальный шар с приводом вращения

Зеркальный шар с приводом вращения, источник света к зеркальному шару - луч света, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество "зайчиков", которые, словно маленькие звездочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки, героем которой становится ребенок.

Акустическая настенная тактильная панель

Панель сочетает в себе функции тактильной, зрительной, звуковой стимуляции, развития мелкой моторики и игровой терапии. Разнообразное наполнение сделает эту панель одним из главных элементов и сенсорной, и детской игровой комнаты. Размеры панели позволяют одновременно играть с ней несколькими детям.

Тактильная панель с трубками

Игровые панели являются современным игровым оборудованием и используются для стимуляции познавательного интереса, тактильных ощущений, игровых занятий.

Напольный модуль «волшебный фонтан»

Этот модуль созданный на основе фиброоптического волокна создаёт иллюзию фонтана, только «льются» из него не струи воды, а разноцветные струи оптического волокна. Оптоволоконные нити «текут» вдоль прозрачной колонны и «изливаются» из

неё «струями» меняющими свой цвет. Идеально подходит для релаксации.

Пузырьковая колонна

Пузырьковая колонна представляет собой трубу из прозрачного оргстекла, которая заполнена водой. Вдоль стенок колонны поднимаются воздушные пузырьки, пластмассовые рыбки, или шарики, помещённые в колонну, двигаются подталкиваемые пузырьками воздуха. Они, то всплывают вверх, то опускаются вниз в струях переливающихся разными цветами. Это зрелище завораживает, и не оставит равнодушными ни детей ни взрослых. Воздушно-пузырьковые колонны - один из центральных элементов любой сенсорной комнаты. Они сочетают в себе как внешний эффект, так и множество полезных функций.

Мягкое основание предназначено для оптимального использования пузырьковых колонн в сенсорной комнате - необходимо по технике безопасности, а также является удобной платформой, на которой можно сидеть около воздушно-пузырьковой колонны. В сенсорной комнате используются для: развития зрительного восприятия, формирования фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания и зрительно-моторной координации, эмоционального расслабления;

«Кривое зеркало»

Панно «Кривое зеркало» - это изогнутое зеркало вставленное в рамку. Зеркало сделано из небьющегося зеркального пластика. Двигаясь, меняя положение, ребенок видит, как меняются комната и размеры отдельных частей его тела: головы, глаз, рта, рук, туловища и т.д. Предназначено для групповых и индивидуальных занятий, игр и развлечений детей.

В такой сенсорной комнате создается ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности, что наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между ребенком и специалистом. Самым важным и уникальным, в программе является то, что независимо от направлений работы и планируемых результатов, сложности нарушения развития или поведения, наши занятия позволяют повысить функциональные и адаптивные возможности организма и активизировать индивидуальный ресурс каждого ребенка, создавая тем самым возможность успешной интеграции в социум.

СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Наименование оборудования	Назначение
Мягкое напольное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: ☐ образа тела; ☐ общей моторики; ☐ пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния
Интерактивный пол	Развитие: ☐ зрительного восприятия; ☐ ориентировки в пространстве. ☐ Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов
Аквалампа	Релаксация в процессе идеомоторных движений. Тренировка визуального, тактильного и цветовосприятия. Релаксационный эффект: возможность успокоиться, расслабиться,

	настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой. Концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации, совершенствование ориентировки в пространстве (низ-верх), тренировка зрительной памяти.
Фиброоптическое волокно: солнце	Используется для стимуляции зрительного восприятие, концентрации внимания, Наблюдение за сменой цветов оказывает стимулирующее и расслабляющее воздействие при проведении релаксационных упражнений. Медленно сменяющиеся цвета и приглушенный свет создают ощущение уюта и покоя в пространстве комнаты.
Оптиковолоконный пучок «Водопад света»	Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.
Видеопроектор	Развитие: ☐ зрительного восприятия; ☐ ориентировки в пространстве. ☐ Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов
Пузырьковая колонна	Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов

Световой песочный стол	Способствует развитию визуальных и тактильных ощущений.
Мягкие модули: кресло-груша	Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела. Релаксация
Музыкальная колонка с флешкой	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции.
Ароманабор	Развитие обоняния. Формирование умения дифференцировать запахи. Стабилизация психического состояния. Релаксация, саморегуляция.
Напольная сенсорная дорожка	Стимулирование проприоцептивной и кинестетической, кинестетической чувствительности, рецепторов стопы. Улучшение зрительно-моторной координации. Профилактика плоскостопия. Стимулирует работу внутренних органов.

Примечание: каждое из направлений строиться с учетом возрастных особенностей детей, ведущего вида деятельности, опирается на игровые технологии и приемы. Текст описания структуры программы

Календарно-тематический план программы

№ Занятия	Цель занятия и его основные упражнения	Кол-во часов
-----------	--	--------------

Раздел «Развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков»		11 часов
1	Цель: - Познакомить участников более глубоко, развить навыки коммуникации, активного слушания и публичного выступления; - Развитие навыков визуализации и создание ментального «убежища» для снижения тревожности и стресса. Упражнения: «Интервью», «Мое безопасное место».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
2	Цель: - Помочь участникам лучше узнать себя и друг друга, развить навыки самопрезентации и активного слушания, создать атмосферу открытости в группе; - Помочь детям визуализировать и выразить свои страхи, а также научиться справляться с ними через творческое переосмысление. Упражнения: «Кто я?», «Нарисуй свой страх».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
3	Цель: - Помочь участникам познакомиться, развить творческое мышление и самовыражение, создать позитивную атмосферу в группе; - Развитие эмоционального интеллекта, навыков невербальной коммуникации и эмпатии. Упражнения: «Мое имя — мой цветок», «Передай эмоцию».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
4	Цель: - Помочь участникам познакомиться в игровой форме, развить навыки коммуникации и сотрудничества, создать непринужденную атмосферу в группе; - Помочь детям осознать и выразить свое эмоциональное состояние через метафору погоды, развить эмоциональный словарь. Упражнения: «Найди пару», «Погода в душе».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
5	Цель: - Развить внимательность, память и навыки невербальной коммуникации, создать веселую и непринужденную атмосферу в группе; - Научить детей технике прогрессивной мышечной релаксации для снятия физического и эмоционального напряжения. Упражнения: «Повтори за мной», «Прогрессивная мышечная релаксация».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут

6	Цель: - Помочь участникам лучше узнать друг друга, развить навыки быстрого реагирования и внимательность, создать динамичную и веселую атмосферу в группе; - Развитие эмоционального интеллекта через творческое выражение чувств в форме сказки. Упражнения: «Поменяйтесь местами», «Сказка о чувствах».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
7	Цель: - Помочь детям научиться принимать комплименты и позитивные отзывы, повысить самооценку и уверенность в себе; - Помочь детям преодолеть страх публичных выступлений и научиться выражать свои мысли перед аудиторией. Упражнения: «Горячий стул», «Волшебный микрофон».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
8	Цель: - Помочь участникам запомнить имена друг друга, развить память и внимание, создать дружескую атмосферу в группе; - Научить детей отслеживать интенсивность своих эмоций и развить навыки самоконтроля. Упражнения: «Снежный ком», «Эмоциональный термометр».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
9	Цель: - Помочь участникам лучше узнать друг друга, развить навыки самопрезентации и активного слушания, создать атмосферу доверия в группе; - Развитие воображения, креативности и навыков коммуникации у детей. Упражнение также помогает детям лучше понять свои желания и ценности. Упражнения: «Узнай меня», «Волшебный магазин».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
10	Цель: - Помочь участникам найти общие черты и интересы, развить навыки коммуникации и эмпатии, создать атмосферу единства в группе; - Развитие наблюдательности, навыков невербальной коммуникации и умения работать в команде. Упражнения: «Что у нас общего?», «Где мы были, мы не скажем».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
11	Цель:	1 час

	- Развить навыки невербального общения, повысить уверенность в себе через контроль над движениями другого человека; - Помочь детям осознать свои положительные качества, научить их говорить о себе позитивно. Упражнения: «Марионетки», «Мое лучшее качество».	
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»		11 часов
12	Цель: - Развить навыки самопрезентации, повысить уверенность в себе, научить детей говорить о своих положительных качествах; - Развить навыки невербального общения, повысить уверенность в себе через физический контакт, научить детей доверять друг другу. Упражнения: «Самопрезентация», «Скульптор и глина».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
13	Цель: - Помочь детям выразить и понять различные эмоции, связанные с обидой и прощением, через театральные техники, развить эмпатию и навыки решения конфликтов; - Научить детей позитивно относиться к себе, практиковать самопохвалу и повысить самооценку. Упражнения: «Театр эмоций», «Зеркало самопохвалы».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
14	Цель: - Развитие выразительности движений, мимики и пантомимики, а также навыков невербального общения и интерпретации жестов; - Развитие навыков невербального описания предметов, улучшение способности к визуализации и пространственному мышлению. Упражнения: «Мим», «Покажи предмет».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
15	Цель: - Научить детей выражать свои мысли и просьбы тактично и вежливо в различных ситуациях; - Научить детей тактично отказывать, не обижая других, и спокойно принимать отказ. Упражнения: «Как бы ты сказал?», «Отказ без обид».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут

16	Цель: - Научить детей понимать и уважать различные точки зрения, развить навыки эмпатии и конструктивного диалога; - Научить детей смотреть на мир и окружающих людей с позитивной точки зрения, развивать эмпатию и доброжелательность. Упражнения: «Разные точки зрения», «Волшебные очки».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
17	Цель: - Научить детей использовать улыбку как инструмент создания позитивной атмосферы и улучшения настроения; - Развитие воображения, творческого мышления и навыков совместной работы у детей. Упражнения: «Обмен улыбками», «Волшебная страна».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
18	Цель: - Развитие воображения, творческого мышления и навыков презентации идей; - Развитие визуального мышления, творческих способностей и навыков интерпретации текста через рисунок. Упражнения: «Магические предметы», «Рисуем сказку».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
19	Цель: - Создать позитивную атмосферу в группе, повысить настроение участников и сформировать чувство единства; - Развитие внимания, скорости реакции и координации движений. Упражнение также помогает детям научиться быстро переключаться между разными состояниями. Упражнения: «Аплодисменты по кругу», «Гномики и великаны».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
20	Цель: - Познакомить участников друг с другом, развить навыки коммуникации и быстрого реагирования на изменения; - Развитие эмоционального интеллекта, умения распознавать и выражать чувства, а также обучение ценности различных эмоций. Упражнения: «Броуновское движение», «Волшебный магазин».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
21	Цель:	1 час

	- Развитие воображения и целеполагания, а также осознание ответственности за свои желания и действия; - Повысить самооценку детей, развить навыки самопрезентации и уверенного поведения на публике. Упражнения: «Волшебная палочка», «Я — звезда!».	
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
22	Цель: - Развитие навыков наблюдения, концентрации внимания, эмпатии и невербальной коммуникации; - Познакомить участников, создать атмосферу доверия и единства в группе, развить навыки активного слушания. Упражнения: «Зеркало», «Волшебный клубок».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»		12 часов
23	Цель: - Обучение детей простым дыхательным техникам для снятия напряжения и управления эмоциями в стрессовых ситуациях; - Развитие координации движений, навыков работы в команде, внимательности и умения следовать инструкциям. Упражнения: «Дыхательная гимнастика», «Змейка».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
24	Цель: - Развить навыки публичных выступлений, научить детей уверенно отвечать на вопросы и представлять себя; - Помочь детям преодолеть страх громко говорить, развить уверенность в своем голосе. Упражнения: «Пресс-конференция», «Кто громче?».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
25	Цель: - Познакомить участников друг с другом, создать непринужденную атмосферу, развить навыки самопрезентации и внимательного слушания; - Развитие эмпатии, навыков распознавания и отражения эмоций других людей, а также улучшение невербальной коммуникации. Упражнения: «Давайте познакомимся», «Зеркало эмоций».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут

26	Цель: - Повысить самооценку детей, помочь им почувствовать себя значимыми и ценными; - Научить детей видеть хорошее в других, выражать позитивные мысли и принимать комплименты. Упражнения: «Король и королева», «Комплименты».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
27	Цель: - Расширение представлений детей о различных профессиях, развитие воображения, навыков ролевой игры и коммуникации; - Помочь участникам запомнить имена друг друга, развить память и внимание, создать дружескую атмосферу в группе. Упражнения: «Игра в профессии», «Запомни имя».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
28	Цель: - Помочь детям лучше узнать себя, повысить самооценку и научиться представлять себя другим; - Развитие навыков описания и распознавания характеристик, расширение словарного запаса, тренировка памяти и внимательности. Упражнения: «Автопортрет», «Угадай, кто я?».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
29	Цель: - Развитие навыков выражения эмоций через движение тела, улучшение эмоционального интеллекта и невербальной коммуникации; - Развить у детей эмпатию, умение смотреть на ситуацию с разных точек зрения и находить компромиссы. Упражнения: «Танец эмоций», «Поменяйся местами».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
30	Цель: - Обучение детей технике мышечной релаксации для снятия физического и эмоционального напряжения; - Развитие невербальной коммуникации, воображения, навыков работы в команде и расширение словарного запаса. Упражнения: «Кулачки», «Крокодил».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
31	Цель: - Познакомить участников, развить память, внимание и креативность, создать веселую и непринужденную атмосферу в группе;	1 час

	- Обучение детей технике визуализации и мышечной релаксации для снятия напряжения и управления стрессом. Упражнения: «Имя и движение», «Лимон».	
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
32	Цель: - Научить детей использовать физические движения для поднятия настроения и создания позитивного настроения на день; - Развитие навыков сторителлинга, эмпатии и понимания структуры сказочных историй. Упражнения: «Зарядка позитива», «Герой и его путешествие».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
33	Цель: - Развитие эмпатии, навыков коммуникации, умения решать конфликты, понимания различных социальных ситуаций и ролей. Упражнения: «Рольевые игры».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут
34	Цель: - Развитие координации движений, внимательности, умения работать в команде и быстро реагировать на изменения; - Развитие координации движений, пространственного мышления, навыков коммуникации и работы в команде. Упражнения: «Морские волны», «Путаница».	1 час
	Технологии Сенсорной комнаты	20 минут

Планируемые результаты реализации программы

- сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих;
- развитие двигательных способностей, сознательного управления движениями (для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- приобретение навыков произвольной саморегуляции;
- снижение тревожности.

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом занятий и по их завершении, по результатам

анкетирования родителей (экспертная оценка), наблюдений за детьми на каждом занятии.

Качественные показатели эффективности реализации программы:

- ☐ снижение уровня тревожности;
- ☐ способность обучающихся к саморегуляции;
- ☐ обогащение эмоционального фона.

Количественные показатели эффективности реализации программы отражаются через следующие диагностические методики:

- ☐ цветовой тест М.Люшера,
- ☐ методика измерения самооценки В.Г. Щур «Лесенка»,
- ☐ методика экспресс-диагностики самоидентичности «Дерево» (интерпретация разработана Пономаренко Л.П.).

Список литературы

1. Конвенция о правах ребенка
2. Методические рекомендации МИНОБРНАУКИ России «О введении ФГОС ОВЗ» от 11.03.2016 г. №ВК-452/07
3. Министерство образования и науки РФ. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. (Приказ МИНОБРНАУКИ России от 19.12.2014 г. №1598)
4. Проекты ФГОС для детей с ОВЗ.
5. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ
6. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 368 с.
7. Бгажнокова, И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития. – М.: Педагогика, 2007. – 247 с.
8. Булатова О.В. Требования к составлению психокоррекционных программ // Вестник Югорского государственного университета. 2014. № 1 (32). С. 18–23.
9. Вильшанская А.Д. Содержание и методы работы учителя-дефектолога в общеобразовательной школе. – М.: Школьная пресса, 2008. – 112 с.
10. Григорьева, Л.Г. Дети с проблемами в развитии. – М.: Академкнига, 2002. – 213 с. Дементьева, Н.Ф. Социальная работа с семьей ребенка с ограниченными возможностями / Н.Ф. Дементьева, Г.Н. Багаева, Т.А. Исаева. – М.: Академкнига, 2005. – 247 с.
11. Егорова, Т.В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями / Т.В. Егорова – Балашов: Николаев, 2002. – 80 с.
12. Киселева, Н.А. Психологическое изучение детей с отклонениями в развитии / Н.А. Киселева, И.Ю. Левченко. – М.: Коррекционная педагогика, 2005. – 210 с. 7. Лебединская, К.С. Задержка психического развития. – М.: Педагогика. – 2007. – 280 с.
13. Лебединский, В.В. Нарушение психического развития. – М.: Педагогика. – 2004. – 306 с.
14. Маллер, А.Р. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. – М.: Издательский центр «Академии», 2010. – 208 с.

15. Маллер, А.Р. Ребенок с ограниченными возможностями: Книга для родителей. – М.: Педагогика – Пресс, 2006. – 284 с.
16. Мастюкова, Е. М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 408 с.
17. Назарова, Н.М. Специальная педагогика. – М.: Академия, 2010. – 356с.
18. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: сфера, 2002 г. 510 с.
19. Разработка психолого-педагогических коррекционных и профилактических программ: методические рекомендации / авт.-сост.: Шведчикова Ю.С., Орлова Д.Г. – Пермь: ООО «Пермское книжное издательство», 2021. – 100 с.
20. Рубинштейн, С. Я. Психология умственно отсталого школьника: Учеб. пособие для студентов – М.: Просвещение, 1986. – 192 с.
21. Семаго Н.Я. Недостаточное развитие. Тотальное недоразвитие. Типология отклоняющегося развития. Книга 2: Недостаточное развитие, М: Генезис, 2011 - 288 с
22. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети. Основы диагностической и коррекционной работы психолога.- М., 2000.
23. Соколова, Н.Д. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании / Н.Д. Соколова, Л.В. Калиникова. – М.: 2005. – 180 с.
24. Солодянкина, О.В. Воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья в семье. – М.: АРКТИ, 2007. – 80 с.
25. Стребелева, Е.А. Специальная дошкольная педагогика: Учебное пособие / Е.А. Стребелева, А.Л. Венгер, Е.А. Екжанова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 312 с.
26. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
27. Шипицына, Л.М. Психологическая диагностика отклонений развития детей младшего школьного возраста. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 92с
28. Библиотечная работа с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации: методические рекомендации / ГБУК РХ «Хакасская РДБ»; [сост. Е.В. Кравцова]. – Абакан, 2019. – 19 с.

Занятие № 1

Содержание коррекционно-развивающей программы
Раздел «Развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков»

Ритуал приветствия

Игра “Здравствуй, друг”. Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Интервью»

Цель упражнения

Познакомить участников более глубоко, развить навыки коммуникации, активного слушания и публичного выступления.

Реквизит

Листы бумаги и ручки для каждого участника.

Примерный размер группы

От 6 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Участники разбиваются на пары.
2. Ведущий объясняет задание: каждый участник должен взять «интервью» у своего партнера, задавая интересные вопросы и записывая ответы.
3. Ведущий предлагает примерные вопросы: любимое хобби, мечта, интересный факт о себе, любимая книга или фильм и т.д.
4. На интервью отводится 5-7 минут, затем участники меняются ролями.
5. После завершения интервью каждый участник представляет своего партнера группе, рассказывая о нем на основе полученной информации.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	3-5 минут
Интервью (обе стороны)	10-14 минут
Представление партнеров	1-2 минуты на каждую пару
Обсуждение	5-10 минут

Общая продолжительность упражнения: 30-50 минут (зависит от размера группы).

Обсуждение, актуальные вопросы

- Что нового и интересного вы узнали о своем партнере?
- Какие вопросы были самыми интересными или неожиданными?

- Как вы себя чувствовали, когда брали интервью? А когда вас представляли группе?
- Было ли что-то, что удивило вас в ответах вашего партнера?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга и практиковать навыки общения. Обратите внимание на то, какие вопросы задают дети — это может многое сказать об их интересах и ценностях. Также важно наблюдать за тем, как участники представляют друг друга — насколько внимательно они слушали и как интерпретируют полученную информацию.

Рекомендации для ведущего

- Перед началом упражнения предложите примеры интересных, но не слишком личных вопросов.
- Поощряйте участников задавать открытые вопросы, которые требуют развернутого ответа.
- Следите за временем и напоминайте участникам о необходимости смены ролей.
- Если кто-то из детей затрудняется при представлении партнера, помогите наводящими вопросами.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте тематические интервью: например, «Интервью с супергероем» или «Интервью с путешественником во времени».
- Введите элемент творчества: после интервью участники должны нарисовать портрет своего партнера, основываясь на полученной информации.
- Для старших детей можно усложнить задание: пусть они проведут «пресс-конференцию», где остальные участники группы могут задавать дополнительные вопросы после представления.
- Попробуйте формат «Угадай, кто это»: вместо прямого представления участники рассказывают о своем партнере, не называя его имени, а группа должна угадать, о ком идет речь.

Упражнение «Мое безопасное место»

Цель упражнения

Развитие навыков визуализации и создание ментального «убежища» для снижения тревожности и стресса.

Реквизит

- Удобные стулья или коврики для сидения
- Спокойная фоновая музыка
- Бумага и цветные карандаши (по желанию, для последующего рисования)

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Попросите детей сесть удобно, закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов.

2. Предложите им представить место, где они чувствуют себя полностью безопасно и спокойно.
 3. Направляйте визуализацию вопросами:
 - Как выглядит это место? Что вы видите вокруг?
 - Какие звуки вы слышите?
 - Какие запахи вы ощущаете?
 - Что вы чувствуете, когда касаетесь предметов в этом месте?
 4. Дайте детям время (3-5 минут) побыть в своем безопасном месте.
 5. Медленно выведите детей из состояния визуализации, попросив их открыть глаза.
 6. По желанию, предложите детям нарисовать свое безопасное место.
- Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Введение и инструктаж	3
Визуализация	10-15
Рисование (по желанию)	10
Обсуждение	10

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как выглядит ваше безопасное место? Что в нем особенного?
- Какие чувства вы испытывали, находясь в своем безопасном месте?
- Было ли легко представить это место? Что было самым сложным?
- Как вы думаете, может ли это упражнение помочь вам в стрессовых ситуациях?

Интерпретация результатов

Создание ментального «безопасного места» помогает детям научиться самостоятельно справляться с тревогой и стрессом. Это упражнение развивает навыки визуализации и самоуспокоения, которые могут быть полезны в различных жизненных ситуациях.

Рекомендации для ведущего

- Создайте спокойную, расслабляющую атмосферу в помещении.
- Говорите медленно и мягко, давая детям время для создания образов.
- Поощряйте использование всех органов чувств в визуализации.
- Напомните детям, что они могут «посещать» свое безопасное место в любое время, когда чувствуют стресс или тревогу.

Возможные модификации упражнений

- Предложите детям создать «волшебный предмет» в их безопасном месте, который может помогать им в трудных ситуациях.
- Проведите групповую визуализацию, где дети представляют общее безопасное место (например, волшебный сад или остров).
- Создайте коллаж или 3D-модель безопасного места вместо рисунка.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Кто я?»

Цель упражнения

Помочь участникам лучше узнать себя и друг друга, развить навыки самопрезентации и активного слушания, создать атмосферу открытости в группе.

Реквизит

Листы бумаги и ручки для каждого участника, таймер.

Примерный размер группы

От 5 до 15 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Каждый участник получает лист бумаги и ручку.
2. Ведущий объясняет задание: в течение 2 минут написать 10 ответов на вопрос «Кто я?»
3. Ответы должны быть короткими, одним-двумя словами (например, «ученик», «футболист», «мечтатель» и т.д.)
4. После того как все закончили писать, участники по очереди зачитывают свои списки.
5. После каждого представления группа может задать 2-3 уточняющих вопроса.
6. В конце проводится общее обсуждение.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	2-3 минуты
Написание ответов	2 минуты
Представление и вопросы	2-3 минуты на каждого участника
Обсуждение	10-15 минут

Общая продолжительность упражнения: 30-60 минут (зависит от размера группы).

Обсуждение, актуальные вопросы

- Было ли сложно написать 10 ответов? Почему?
- Какие ответы вы написали первыми, а какие — последними?
- Удивили ли вас ответы других участников? Чем именно?
- Заметили ли вы какие-то общие черты в ответах группы?

- Как вы думаете, почему важно задумываться о том, кто мы есть?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает участникам задуматься о своей идентичности и узнать больше о самовосприятии друг друга. Обратите внимание на то, какие характеристики дети ставят на первое место — это может отражать их приоритеты и ценности. Также важно наблюдать за реакцией группы на различные ответы — это поможет выявить общие интересы и потенциальные точки соприкосновения между участниками.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте разнообразие ответов, напомнив, что нет «правильных» или «неправильных» вариантов.
- Если кто-то из детей затрудняется написать 10 пунктов, предложите подумать о своих ролях, увлечениях, чертах характера.
- Следите за тем, чтобы вопросы после презентаций были уважительными и не слишком личными.
- В конце упражнения подчеркните, что каждый человек многогранен и уникален.

Возможные модификации упражнений

- Для младших детей можно уменьшить количество ответов до 5-7.
- Добавьте творческий элемент: пусть участники нарисуют символы или пиктограммы вместо слов.
- Введите категории: например, 3 ответа о своих увлечениях, 3 — о чертах характера, 3 — о мечтах и 1 — неожиданный факт о себе.
- Для старших детей можно усложнить задание: попросите их расположить ответы в порядке важности и объяснить свой выбор.

Упражнение «Нарисуй свой страх»

Цель упражнения

Помочь детям визуализировать и выразить свои страхи, а также научиться справляться с ними через творческое переосмысление.

Реквизит

- Бумага для рисования
- Цветные карандаши, фломастеры или краски
- Ножницы
- Клей
- Дополнительные материалы для украшения (блестки, наклейки и т.д.)

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, что страхи — это нормально, и что мы можем научиться с ними справляться.
2. Попросите детей подумать о чем-то, чего они боятся.
3. Предложите нарисовать этот страх на бумаге. Подчеркните, что не важно, насколько хорошо они рисуют.
4. Дайте детям время (10-15 минут) для рисования.

5. После завершения рисунков попросите детей рассказать о своих страхах (по желанию).
6. Предложите детям подумать, как можно изменить рисунок, чтобы сделать страх менее страшным или даже смешным.
7. Дайте детям возможность переделать свои рисунки, добавляя новые элементы, используя яркие цвета или даже вырезая и переклеивая части рисунка.

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Введение и объяснение	5
Рисование страха	15
Обсуждение рисунков	10
Трансформация рисунков	15
Финальное обсуждение	10

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали, когда рисовали свой страх?
- Что изменилось в вашем отношении к страху после того, как вы его нарисовали?
- Как вы изменили свой рисунок? Почему вы выбрали именно такой способ?
- Как вы думаете, может ли этот метод помочь вам справиться со страхом в реальной жизни?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает детям визуализировать и экстернализировать свои страхи, что делает их менее пугающими. Процесс трансформации рисунка учит детей, что они могут изменить свое восприятие страха и обрести над ним контроль.

Рекомендации для ведущего

- Создайте безопасную, неосуждающую атмосферу. Подчеркните, что все страхи важны и заслуживают внимания.
- Будьте готовы оказать эмоциональную поддержку, если кто-то из детей расстроится.
- Поощряйте креативность в трансформации рисунков. Предложите различные идеи, если дети затрудняются.
- Обсудите, как можно использовать этот метод в повседневной жизни при столкновении со страхами.

Возможные модификации упражнений

- Предложите детям создать комикс или историю о том, как они побеждают свой страх.

- Организуйте выставку «трансформированных страхов» и позвольте детям рассказать о своих работах.
- Проведите групповую работу, где дети помогают друг другу придумать, как изменить рисунки страхов.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Мое имя — мой цветок»

Цель упражнения

Помочь участникам познакомиться, развить творческое мышление и самовыражение, создать позитивную атмосферу в группе.

Реквизит

Листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры для каждого участника.

Примерный размер группы

От 5 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Каждый участник получает лист бумаги и цветные карандаши или фломастеры.
2. Ведущий объясняет задание: нарисовать цветок, в центре которого будет написано имя участника.
3. Каждый лепесток цветка должен символизировать какую-то черту характера или увлечение участника.
4. На рисование отводится 10-15 минут.
5. После завершения рисования каждый участник представляет свой цветок группе, объясняя значение каждого лепестка.
6. После каждой презентации группа может задать 1-2 вопроса.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	3-5 минут
Рисование цветка	10-15 минут
Презентация и вопросы	2-3 минуты на каждого участника
Обсуждение	10-15 минут

Общая продолжительность упражнения: 40-70 минут (зависит от размера группы).

Обсуждение, актуальные вопросы

- Почему вы выбрали именно эти черты характера или увлечения для своих лепестков?
- Было ли сложно придумать, что нарисовать на лепестках? Почему?
- Узнали ли вы что-то новое о других участниках?

- Заметили ли вы какие-то сходства между вашим цветком и цветками других участников?

Интерпретация результатов

Это упражнение позволяет участникам творчески выразить себя и поделиться важными аспектами своей личности. Обратите внимание на выбор цветов, размер и форму лепестков — они могут отражать эмоциональное состояние и самооценку ребенка. Также важно наблюдать за реакцией группы на презентации — это поможет выявить общие интересы и потенциальные дружеские связи.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте креативность и индивидуальность в рисунках.
- Если кто-то из детей затрудняется с идеями для лепестков, предложите подумать о любимых занятиях, мечтах, сильных сторонах характера.
- Создайте безопасную атмосферу, где каждый ребенок чувствует, что его творчество и самовыражение ценят.
- В конце упражнения можно создать «сад» из всех цветков, прикрепив рисунки на стену или доску.

Возможные модификации упражнений

- Для младших детей можно упростить задание, предложив нарисовать цветок с фиксированным количеством лепестков (например, 5).
- Добавьте элемент угадывания: пусть участники не пишут свои имена на цветках, а группа попытается угадать, чей это цветок, основываясь на презентации.
- Введите тему: например, «Цветок моих достижений» или «Цветок моих целей на будущее».
- Для старших детей можно усложнить задание, предложив создать целый «сад» из нескольких цветков, представляющих разные аспекты их личности.

Упражнение «Передай эмоцию»

Цель упражнения

Развитие эмоционального интеллекта, навыков невербальной коммуникации и эмпатии.

Реквизит

- Карточки с названиями различных эмоций
- Таймер или секундомер

Примерный размер группы

6-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Рассадите детей в круг.
2. Объясните, что они будут передавать друг другу эмоции без слов, используя только мимику и жесты.
3. Первый ребенок вытягивает карточку с эмоцией, не показывая ее остальным.
4. Он должен передать эту эмоцию сидящему рядом ребенку, используя только выражение лица и язык тела.

5. Следующий ребенок должен «прочитать» эмоцию и передать ее дальше по кругу.
6. Когда эмоция дойдет до последнего участника, он должен назвать ее вслух.
7. Сравните названную эмоцию с той, что была на карточке.
8. Обсудите, как изменялась эмоция по мере передачи.

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Объяснение правил	3
Передача эмоции по кругу	2-3 (на каждый раунд)
Обсуждение после каждого раунда	5
Общее обсуждение	10

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие эмоции было легче всего передавать и распознавать? Почему?
- Какие эмоции оказались самыми сложными? Почему?
- Как менялась эмоция по мере передачи? Почему это происходило?
- Что вы узнали о невербальном выражении эмоций?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает детям лучше понимать и интерпретировать невербальные проявления эмоций. Оно также развивает эмпатию и навыки межличностного общения, показывая, как эмоции могут передаваться от человека к человеку.

Рекомендации для ведущего

- Подготовьте разнообразный набор эмоций, включая как базовые, так и более сложные.
- Поощряйте детей быть выразительными, но не использовать звуки или слова.
- Обсудите, почему эмоция могла измениться в процессе передачи и как это связано с реальной жизнью.
- Подчеркните важность внимательного наблюдения за выражением лица и языком тела других людей.

Возможные модификации упражнений

- Усложните задание, добавив контекст к эмоции (например, «радость от встречи с другом» или «страх перед выступлением»).
- Проведите упражнение в парах, где один ребенок показывает эмоцию, а другой пытается ее угадать.
- Организуйте соревнование между двумя командами: какая команда точнее передаст эмоцию от первого до последнего участника.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Найди пару»

Цель упражнения

Помочь участникам познакомиться в игровой форме, развить навыки коммуникации и сотрудничества, создать непринужденную атмосферу в группе.

Реквизит

Карточки с парными понятиями (например, «соль — перец», «день — ночь», «кошка — собака» и т.д.), по одной карточке на каждого участника.

Примерный размер группы

От 10 до 30 человек (четное количество).

Как выполнять поэтапно

1. Ведущий раздает каждому участнику по одной карточке, не показывая содержание другим.
2. Участники не должны никому показывать свои карточки или говорить, что на них написано.
3. По сигналу ведущего все начинают ходить по помещению и искать свою «пару», задавая другим участникам вопросы.
4. Вопросы должны быть только закрытыми (с ответами «да» или «нет»).
5. Когда участник находит свою «пару», они отходят в сторону и ждут, пока все остальные тоже найдут свои пары.
6. После того как все пары найдены, каждая пара представляется и объясняет, как они нашли друг друга.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и раздача карточек	5 минут
Поиск пар	10-15 минут
Представление пар	1-2 минуты на каждую пару
Обсуждение	10 минут

Общая продолжительность упражнения: 30-45 минут (зависит от размера группы).

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы догадались, кого искать?
- Какие вопросы оказались самыми полезными для поиска пары?

- Было ли сложно формулировать вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет»?
- Что вы узнали о других участниках в процессе игры?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает участникам преодолеть первоначальную скованность и начать общаться друг с другом. Обратите внимание на стратегии, которые используют дети для поиска своей пары — это может многое сказать об их коммуникативных навыках и логическом мышлении. Также важно наблюдать за тем, как участники взаимодействуют друг с другом во время поиска и после нахождения пары.

Рекомендации для ведущего

- Подготовьте карточки с понятиями, соответствующими возрасту и интересам группы.
- Убедитесь, что все участники понимают правила, особенно требование задавать только закрытые вопросы.
- Поощряйте участников общаться с разными людьми, а не «застревать» на одном человеке.
- Если кто-то из участников испытывает трудности, мягко направьте его, подсказав возможные вопросы.

Возможные модификации упражнений

- Используйте тематические пары, связанные с определенной темой (например, персонажи из книг или фильмов, исторические личности).
- Усложните задание, используя тройки или группы из четырех связанных понятий вместо пар.
- Добавьте элемент пантомимы: после нахождения пары участники должны изобразить свои понятия без слов, а группа угадывает.
- Для старших детей можно использовать более сложные или абстрактные понятия, требующие дополнительных объяснений после нахождения пары.

Упражнение «Погода в душе»

Цель упражнения

Помочь детям осознать и выразить свое эмоциональное состояние через метафору погоды, развить эмоциональный словарь.

Реквизит

- Большой лист бумаги или доска
- Цветные маркеры или мелки
- Карточки с изображениями различных погодных явлений

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, что наши эмоции можно сравнить с погодой: они так же изменчивы и разнообразны.
2. Покажите карточки с изображениями разных погодных явлений и обсудите, какие эмоции они могут символизировать (например, солнце — радость, гроза — гнев).

3. Предложите детям подумать о своем текущем эмоциональном состоянии и выбрать погодное явление, которое лучше всего его отражает.
4. Попросите каждого ребенка по очереди рассказать о «погоде в своей душе» и объяснить свой выбор.
5. На большом листе бумаги или доске нарисуйте «карту погоды группы», отражающую состояние каждого ребенка.
6. Обсудите, как «погода» может меняться в течение дня или недели, и что может влиять на эти изменения.

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Введение и объяснение метафоры	5
Обсуждение погодных явлений и эмоций	10
Индивидуальный выбор «погоды»	5
Презентация «погоды в душе» каждым ребенком	15-20
Создание групповой «карты погоды»	10
Обсуждение изменчивости эмоций	10

Обсуждение, актуальные вопросы

- Почему вы выбрали именно это погодное явление для описания своего состояния?
- Как часто меняется «погода» в вашей душе?
- Что может вызвать «хорошую погоду» в вашей душе? А что может привести к «плохой погоде»?
- Как вы думаете, можем ли мы влиять на «погоду» в нашей душе? Как?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает детям лучше понимать и выражать свои эмоции, используя понятные и яркие образы. Оно также развивает эмоциональный словарь и способность к самоанализу. Создание «карты погоды группы» позволяет детям увидеть разнообразие эмоциональных состояний и развивает эмпатию.

Рекомендации для ведущего

- Подготовьте разнообразные изображения погодных явлений, включая менее очевидные (например, туман, радуга после дождя).
- Поощряйте детей использовать развернутые объяснения своего выбора.
- Подчеркните, что нет «правильных» или «неправильных» ответов — каждый воспринимает эмоции по-своему.
- Обсудите, как можно «улучшить погоду» в душе, если она пасмурная или дождливая.

Возможные модификации упражнений

- Предложите детям нарисовать свою личную «карту погоды» за прошедшую неделю.
- Создайте «прогноз погоды» на следующий день или неделю, обсудив ожидания и планы детей.
- Используйте эту метафору регулярно в начале занятий, чтобы отслеживать эмоциональное состояние группы.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Ритуал приветствия

Игра “Здравствуй, друг”. Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Повтори за мной»

Цель упражнения

Развить внимательность, память и навыки невербальной коммуникации, создать веселую и непринужденную атмосферу в группе.

Реквизит

Не требуется, но нужно достаточно свободного пространства для движений.

Примерный размер группы

От 6 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Участники встают в круг.
2. Ведущий объясняет правила: каждый участник по очереди должен сделать какое-либо движение или жест.
3. Следующий участник должен повторить движение предыдущего и добавить свое.
4. Третий участник повторяет движения первых двух и добавляет свое, и так далее.
5. Если кто-то ошибается или забывает движение, он выбывает из круга.
6. Игра продолжается, пока не останется победитель или пока всей группе не удастся пройти полный круг без ошибок.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	2-3 минуты
Игровой процесс	15-20 минут
Обсуждение	5-10 минут

Общая продолжительность упражнения: 22-33 минуты.

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие движения было легче всего запомнить? Почему?
- Что помогало вам запоминать последовательность движений?
- Как вы себя чувствовали, когда приходила ваша очередь добавлять движение?
- Что было сложнее: придумывать свое движение или запоминать чужие?

Интерпретация результатов

Это упражнение не только развивает память и внимание, но и помогает участникам раскрепоститься, проявить креативность. Обратите внимание на

то, какие движения выбирают дети — они могут отражать их характер или настроение. Также важно наблюдать за тем, как участники поддерживают друг друга, особенно когда кто-то ошибается.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте креативность и оригинальность в выборе движений.
- Следите за тем, чтобы движения были безопасными и не слишком сложными для повторения.
- Если группа большая, можно разделить ее на подгруппы по 8-10 человек.
- Поддерживайте позитивную атмосферу, особенно когда кто-то ошибается или выбывает из игры.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте звуковое сопровождение: участники должны не только повторять движения, но и произносить соответствующие звуки.
- Введите тематику: движения должны быть связаны с определенной темой (например, животные, профессии, виды спорта).
- Усложните задание, добавив правило: каждое новое движение должно начинаться с той части тела, которой закончилось предыдущее.
- Для старших детей можно ввести «обратный ход»: после достижения определенного числа движений группа должна повторить их в обратном порядке.

Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация»

Цель упражнения

Научить детей технике прогрессивной мышечной релаксации для снятия физического и эмоционального напряжения.

Реквизит

- Удобные коврики или маты
- Спокойная фоновая музыка (по желанию)
- Мягкие игрушки (по одной на каждого ребенка)

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Попросите детей лечь на коврики и закрыть глаза.
2. Объясните, что вы будете путешествовать по их телу, напрягая и расслабляя разные группы мышц.
3. Начните с пальцев ног: попросите детей сильно напрячь пальцы, удерживать напряжение 5 секунд, затем полностью расслабить.
4. Продолжайте с другими частями тела в следующем порядке: ступни, икры, бедра, ягодицы, живот, спина, плечи, руки, кисти, шея, лицо.
5. Для каждой группы мышц повторяйте цикл: напряжение (5 секунд) — расслабление (10 секунд).
6. После прохождения всего тела предложите детям полежать спокойно, наслаждаясь состоянием расслабления.

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Введение и инструктаж	5
Прогрессивная релаксация	15-20
Финальное расслабление	5
Обсуждение	10

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как изменились ваши ощущения в теле после упражнения?
- Какие части тела было легче всего расслабить? А какие сложнее?
- Заметили ли вы изменения в своем настроении или мыслях после релаксации?
- В каких ситуациях вы могли бы использовать эту технику?

Интерпретация результатов

Прогрессивная мышечная релаксация помогает детям осознать связь между физическим и эмоциональным напряжением. Освоив эту технику, дети смогут лучше контролировать свое состояние в стрессовых ситуациях.

Рекомендации для ведущего

- Говорите медленно и спокойно, давая детям время прочувствовать каждый этап.
- Используйте образные сравнения для лучшего понимания: «сожмите кулаки так, будто выжимаете лимон» и т.п.
- Следите за дыханием детей, напоминайте им дышать медленно и глубоко.
- Будьте готовы к тому, что некоторым детям может быть сложно лежать спокойно. Предложите им держать в руках мягкую игрушку для дополнительного комфорта.

Возможные модификации упражнений

- Для младших детей используйте историю о «волшебном облаке», которое пролетает над разными частями тела и расслабляет их.
- Предложите детям самим провести релаксацию для своих мягких игрушек, закрепляя полученные навыки.
- Создайте аудиозапись с инструкциями, чтобы дети могли практиковаться дома.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель упражнения

Помочь участникам лучше узнать друг друга, развить навыки быстрого реагирования и внимательность, создать динамичную и веселую атмосферу в группе.

Реквизит

Стулья по количеству участников минус один.

Примерный размер группы

От 8 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Расставьте стулья в круг. Их должно быть на один меньше, чем участников.
2. Все участники садятся на стулья, один остается в центре круга.
3. Ведущий объясняет правила: человек в центре должен назвать какой-либо признак или характеристику (например, «Поменяйтесь местами те, кто любит мороженое»).
4. Все, кто обладает названным признаком, должны встать и поменяться местами. Человек из центра тоже пытается занять освободившийся стул.
5. Тот, кто остался без места, становится в центр и называет новый признак.
6. Игра продолжается заданное количество раундов или до тех пор, пока не иссякнут идеи.

Время на каждый этап

Этап	Время
Подготовка и объяснение правил	5 минут
Игровой процесс	15-20 минут
Обсуждение	5-10 минут

Общая продолжительность упражнения: 25-35 минут.

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие признаки вызвали наибольшее движение в группе?
- Узнали ли вы что-то новое о других участниках?
- Было ли сложно придумывать новые признаки? Почему?
- Как вы себя чувствовали, когда оказывались в центре круга?

Интерпретация результатов

Это упражнение позволяет участникам в игровой форме узнать много нового друг о друге. Обратите внимание на то, какие признаки чаще всего называют дети — это может отражать их интересы и ценности. Также важно наблюдать за динамикой группы: кто чаще оказывается в центре, кто более активен в перемещениях.

Рекомендации для ведущего

- Начните с простых, очевидных признаков, постепенно переходя к более интересным и необычным.
- Следите за безопасностью: напомните детям, что нужно двигаться аккуратно, чтобы не столкнуться друг с другом.
- Если кто-то затрудняется придумать признак, помогите наводящими вопросами или предложите несколько вариантов на выбор.
- Поощряйте участников использовать разнообразные признаки: от внешних характеристик до интересов и предпочтений.

Возможные модификации упражнений

- Введите «запрещенные» признаки: например, нельзя использовать цвет одежды или цвет волос.
- Добавьте элемент «цепочки»: каждый новый признак должен как-то связываться с предыдущим.
- Для старших детей можно усложнить задание, вводя более абстрактные или сложные признаки (например, «Поменяйтесь местами те, кто верит в инопланетян»).
- Попробуйте «тихую» версию игры: все передвижения должны происходить бесшумно, что добавит элемент сложности и концентрации.

Упражнение «Сказка о чувствах»

Цель упражнения

Развитие эмоционального интеллекта через творческое выражение чувств в форме сказки.

Реквизит

- Бумага и ручки/карандаши для каждого ребенка
- Карточки с названиями различных эмоций
- Кубики или карточки с изображениями сказочных персонажей, мест, предметов (по желанию)

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, что они будут сочинять сказку о чувствах.
2. Каждый ребенок вытягивает карточку с эмоцией — это будет главный герой сказки.
3. Предложите детям придумать, как бы выглядело это чувство, если бы оно было сказочным существом.
4. Дайте основу для сказки: «Однажды в волшебной стране чувств жило-было [название эмоции]...»

5. Попросите детей продолжить историю, описывая приключения их чувства-героя.
6. По желанию, используйте кубики или карточки с дополнительными элементами сказки для вдохновения.
7. Дайте детям 15-20 минут на написание сказки.
8. Предложите желающим прочитать свои сказки вслух.

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Введение и объяснение задания	5
Выбор эмоции и обдумывание персонажа	5
Написание сказки	20
Чтение сказок вслух	15-20
Обсуждение	10

Обсуждение, актуальные вопросы

- Почему вы представили свое чувство именно таким образом?
- Какие трудности испытывал ваш герой-чувство? Как он их преодолевал?
- Чему научилось ваше чувство в ходе приключения?
- Как вы думаете, чему может научить ваша сказка других детей?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает детям творчески исследовать различные эмоции, развивает эмпатию и способность к рефлексии. Создание сказки позволяет детям безопасно выразить свои чувства и найти конструктивные способы управления эмоциями через метафоры и образы.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте детей быть максимально креативными в описании своих чувств-персонажей.
- Если ребенок затрудняется начать, предложите ему ответить на вопросы: «Как выглядит твое чувство?», «Где оно живет?», «Что оно любит делать?»
- Подчеркните, что в сказке могут быть как позитивные, так и негативные моменты, главное — найти способ преодоления трудностей.
- После прочтения сказок обсудите, какие стратегии управления эмоциями использовали персонажи и как это можно применить в реальной жизни.

Возможные модификации упражнений

- Предложите детям работать в парах или маленьких группах, создавая сказку о встрече разных чувств.

- Организуйте создание общей книги сказок о чувствах, где каждый ребенок напишет свою главу.
- Добавьте элемент рисования: пусть дети иллюстрируют свои сказки.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Горячий стул»

Цель упражнения

Помочь детям научиться принимать комплименты и позитивные отзывы, повысить самооценку и уверенность в себе.

Реквизит

Один стул, поставленный в центре круга.

Примерный размер группы

6-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Дети садятся в круг, в центре которого стоит «горячий стул».
2. Один ребенок садится на «горячий стул».
3. Остальные участники по очереди говорят сидящему на стуле что-то хорошее: комплимент, за что они его ценят, что в нем нравится.
4. Сидящий на стуле слушает и благодарит за каждый комплимент.
5. После того, как все высказались, на стул садится следующий ребенок.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	2-3 минуты
Высказывание комплиментов одному участнику	5-7 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали, сидя на «горячем стуле»?
- Было ли трудно принимать комплименты?
- Что вы чувствовали, когда говорили другим хорошие слова?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на реакции детей при получении комплиментов.

Некоторым может быть трудно их принимать, что может указывать на низкую самооценку.

Рекомендации для ведущего

Следите за тем, чтобы комплименты были искренними и конкретными.

Помогайте детям формулировать позитивные высказывания, если им сложно.

Обеспечьте, чтобы каждый ребенок получил равное количество положительных отзывов.

Возможные модификации упражнений

- Можно предложить детям не только говорить комплименты, но и вспомнить конкретные ситуации, когда сидящий на стуле проявил хорошие качества.
- Для старших детей можно ввести правило «не повторяться», чтобы каждый комплимент был уникальным.

Упражнение «Волшебный микрофон»

Цель упражнения

Помочь детям преодолеть страх публичных выступлений и научиться выражать свои мысли перед аудиторией.

Реквизит

Игрушечный микрофон или любой предмет, его заменяющий (например, маркер или небольшая мягкая игрушка).

Примерный размер группы

5-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Дети садятся в круг.
2. Ведущий объясняет, что микрофон «волшебный» — тот, кто его держит, может говорить, а остальные внимательно слушают.
3. Ведущий предлагает тему для обсуждения (например, «Мой любимый мультфильм» или «Что бы я сделал, если бы был волшебником»).
4. Микрофон передается по кругу, и каждый ребенок высказывается на заданную тему.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	2-3 минуты
Высказывания детей	1-2 минуты на каждого участника

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали, когда говорили в микрофон?
- Было ли сложно говорить, когда все на вас смотрели?
- Что вам понравилось в выступлениях других ребят?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети держатся во время выступления, насколько уверенно говорят, поддерживают ли зрительный контакт с аудиторией.

Рекомендации для ведущего

Поощряйте детей за любые попытки выступить, даже если они говорят очень коротко. Помогайте застенчивым детям, задавая им наводящие вопросы.

Создайте атмосферу поддержки и взаимоуважения в группе.

Возможные модификации упражнений

- Можно усложнить задание, предложив детям не просто высказаться, а рассказать короткую историю или анекдот.

- Для старших детей можно ввести элемент дебатов, где нужно не просто высказаться, но и аргументировать свою позицию.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Снежный ком»

Цель упражнения

Помочь участникам запомнить имена друг друга, развить память и внимание, создать дружескую атмосферу в группе.

Реквизит

Не требуется.

Примерный размер группы

От 5 до 15 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Участники садятся или встают в круг.
2. Ведущий объясняет правила: первый участник называет свое имя.
3. Второй участник повторяет имя первого и называет свое.
4. Третий участник повторяет имена первых двух и добавляет свое.
5. Каждый следующий участник повторяет все предыдущие имена и добавляет свое.
6. Игра продолжается, пока последний участник не назовет имена всех в кругу.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	2-3 минуты
Игровой процесс	10-15 минут
Обсуждение	5-7 минут

Общая продолжительность упражнения: 17-25 минут.

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие имена вам было легче всего запомнить? Почему?
- Какую стратегию вы использовали, чтобы запомнить имена?
- Как вы себя чувствовали, когда подходила ваша очередь?
- Что было сложнее: запоминать имена или воспроизводить их в правильном порядке?

Интерпретация результатов

Это упражнение не только помогает участникам познакомиться, но и развивает память и внимание. Обратите внимание на стратегии, которые используют дети для запоминания имен — это может отражать их когнитивные особенности. Также важно наблюдать за эмоциональной

реакцией участников, особенно тех, кому достаются более сложные позиции в конце круга.

Рекомендации для ведущего

- Начните с небольшого количества участников и постепенно увеличивайте размер группы в следующих раундах.
- Поощряйте участников за попытки, даже если они ошибаются. Важно создать атмосферу, где ошибки воспринимаются как часть процесса обучения.
- Если кто-то затрудняется вспомнить имя, дайте подсказку или попросите группу помочь.
- Предложите участникам использовать ассоциации или рифмы для лучшего запоминания имен.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте к имени прилагательное, начинающееся с той же буквы, что и имя (например, «Весёлая Вера», «Смелый Сергей»).
- Введите движение или жест вместе с именем: каждый участник должен не только назвать имя, но и показать движение.
- Используйте мяч: участники не просто по очереди называют имена, а передают или бросают мяч тому, чье имя называют.
- Для старших детей можно усложнить задание, добавив к имени какой-нибудь факт о себе (хобби, любимый цвет и т.д.).

Упражнение «Эмоциональный термометр»

Цель упражнения

Научить детей отслеживать интенсивность своих эмоций и развить навыки самоконтроля.

Реквизит

- Большой плакат с изображением термометра
- Цветные стикеры или магниты
- Маркеры
- Индивидуальные листы с термометром для каждого ребенка

Примерный размер группы

5-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Покажите детям большой плакат с термометром. Объясните, что это «эмоциональный термометр».
2. Разделите термометр на зоны: синяя (спокойствие), зеленая (легкое волнение), желтая (сильное волнение), оранжевая (близко к потере контроля), красная (потеря контроля).
3. Обсудите с детьми, какие эмоции и физические ощущения могут соответствовать каждой зоне.
4. Раздайте детям индивидуальные листы с термометром и попросите их отметить свое текущее эмоциональное состояние.
5. Предложите детям подумать о ситуации, которая могла бы «поднять температуру» их эмоций, и отметить это на термометре.

6. Обсудите стратегии «охлаждения», которые можно использовать в каждой зоне термометра.

7. Попрактикуйтесь в применении этих стратегий.

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Введение концепции эмоционального термометра	5
Объяснение зон термометра	10
Индивидуальная работа с термометром	10
Обсуждение стратегий «охлаждения»	15
Практика стратегий	10
Заключительное обсуждение	10

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы определяете, в какой зоне термометра находятся ваши эмоции?
- Какие ситуации обычно «повышают температуру» ваших эмоций?
- Какие стратегии «охлаждения» кажутся вам наиболее эффективными?
- Как вы думаете, почему важно следить за «температурой» своих эмоций?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает детям развить навыки самонаблюдения и саморегуляции. Визуальная метафора термометра облегчает понимание концепции интенсивности эмоций и необходимости их контроля. Дети учатся распознавать ранние признаки эмоционального перевозбуждения и применять соответствующие стратегии самоуспокоения.

Рекомендации для ведущего

- Подчеркните, что все эмоции нормальны, но важно уметь управлять их интенсивностью.
- Помогите детям определить физические признаки, соответствующие разным зонам термометра (например, учащенное сердцебиение, напряжение в мышцах).
- Обсудите различные стратегии «охлаждения» для разных зон: глубокое дыхание, счет до 10, физическая активность и т.д.
- Поощряйте детей регулярно проверять свой «эмоциональный термометр» в течение дня.

Возможные модификации упражнений

- Создайте «эмоциональный дневник», где дети будут отмечать свою «температуру» в течение недели и записывать, что влияло на их эмоции.

- Разработайте групповой «термометр настроения», который можно использовать в классе для отслеживания общего эмоционального климата.
- Проведите ролевые игры, где дети практикуются в распознавании «температуры» эмоций других людей и предлагают стратегии «охлаждения».

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Узнай меня»

Цель упражнения

Помочь участникам лучше узнать друг друга, развить навыки самопрезентации и активного слушания, создать атмосферу доверия в группе.

Реквизит

Листы бумаги, ручки или карандаши для каждого участника, коробка или шляпа для сбора записок.

Примерный размер группы

От 8 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Каждый участник получает лист бумаги и ручку.
2. Ведущий просит каждого написать на листе 3-5 интересных фактов о себе, которые другие участники, вероятно, не знают.
3. Записки складываются и помещаются в общую коробку или шляпу.
4. Ведущий перемешивает записки и по очереди вытаскивает их, зачитывая факты.
5. Группа должна угадать, о ком идет речь.
6. После того как участник «раскрыт», он может дополнить информацию о себе.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и написание фактов	5-7 минут
Чтение записок и угадывание	1-2 минуты на каждого участника
Обсуждение	10-15 минут

Общая продолжительность упражнения: 30-60 минут (зависит от размера группы).

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие факты удивили вас больше всего?
- Было ли сложно выбрать интересные факты о себе? Почему?
- Как вы себя чувствовали, когда группа пыталась угадать, чьи это факты?
- Узнали ли вы что-то неожиданное о других участниках?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает участникам раскрыться и показать себя с неожиданной стороны. Обратите внимание на то, какие факты о себе выбирают дети — это может отражать их ценности и то, как они хотят, чтобы их воспринимали. Также важно наблюдать за реакцией группы на различные факты — это может выявить общие интересы и потенциальные дружеские связи.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте участников писать действительно интересные и уникальные факты, а не общеизвестную информацию.
- Если кто-то затрудняется придумать факты о себе, помогите наводящими вопросами.
- Следите за тем, чтобы обсуждение оставалось позитивным и уважительным.
- После того как все факты раскрыты, можно провести краткое обсуждение о том, как много интересного мы можем узнать друг о друге.

Возможные модификации упражнений

- Вместо записок можно использовать рисунки: участники рисуют 3-5 символов, представляющих их интересные факты.
- Добавьте элемент «правда или ложь»: пусть участники напишут 2 правдивых факта и 1 ложный, а группа должна угадать, что является правдой, а что — выдумкой.
- Для старших детей можно усложнить задание, попросив их написать факты в форме загадок или ребусов.
- Проведите упражнение в формате «живой библиотеки»: после раскрытия каждого участника, дайте группе возможность задать ему несколько вопросов о раскрытых фактах.

Упражнение «Волшебный магазин»

Цель упражнения

Развитие воображения, креативности и навыков коммуникации у детей.

Упражнение также помогает детям лучше понять свои желания и ценности.

Реквизит

Различные предметы, которые могут быть использованы как «товары» в магазине (игрушки, канцелярские принадлежности, предметы одежды и т.д.).

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, что они попали в волшебный магазин, где можно купить или обменять что угодно, даже нематериальные вещи (например, смелость, доброту, талант).
2. Выберите одного ребенка на роль продавца, остальные будут покупателями.
3. Каждый ребенок по очереди подходит к «продавцу» и рассказывает, что он хочет купить или обменять.

4. Продавец должен предложить что-то взамен или назначить цену (это может быть как реальный предмет, так и что-то воображаемое).
5. После каждой «сделки» обсудите с группой, почему ребенок выбрал именно этот товар и справедлив ли обмен.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	5 минут
Каждая «сделка»	3-5 минут
Обсуждение после каждой сделки	2-3 минуты

Обсуждение, актуальные вопросы

- Почему ты выбрал именно этот товар?
- Что для тебя самое ценное?
- Было ли трудно решить, что купить или обменять?
- Как ты думаешь, справедливый ли был обмен?

Интерпретация результатов

Выбор детей может многое рассказать об их ценностях, желаниях и потребностях. Обратите внимание на то, выбирают ли дети материальные или нематериальные вещи, насколько легко им дается процесс обмена.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте креативность и необычные идеи.
- Если ребенок затрудняется, помогите ему наводящими вопросами.
- Следите за тем, чтобы все дети имели возможность участвовать.
- Будьте готовы обсуждать сложные темы, если они возникнут (например, если ребенок захочет «купить» здоровье для больного родственника).

Возможные модификации упражнений

- Можно ограничить выбор только нематериальными вещами для более глубокого исследования ценностей.
- Можно ввести «валюту» (например, разноцветные фишки) для усложнения игры.
- Для старших детей можно добавить элемент торговли и переговоров между покупателями.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Что у нас общего?»

Цель упражнения

Помочь участникам найти общие черты и интересы, развить навыки коммуникации и эмпатии, создать атмосферу единства в группе.

Реквизит

Большой лист бумаги или доска, маркеры.

Примерный размер группы

От 6 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Разделите участников на небольшие группы по 3-4 человека.
2. Дайте каждой группе 5-7 минут, чтобы найти как можно больше общих черт или интересов между всеми членами группы.
3. Попросите группы записать все найденные общие черты.
4. После окончания времени каждая группа представляет свои находки всем остальным.
5. Ведущий записывает на общем листе или доске те черты, которые оказались общими для всех или большинства участников.
6. В конце проводится общее обсуждение.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и формирование групп	5 минут
Поиск общих черт в малых группах	5-7 минут
Презентация находок каждой группы	2-3 минуты на группу
Обсуждение	10-15 минут

Общая продолжительность упражнения: 30-45 минут.

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие общие черты удивили вас больше всего?
- Было ли сложно находить общее? Почему?
- Как вы себя чувствовали, когда обнаруживали что-то общее с другими участниками?
- Что нового вы узнали о своих товарищах по группе?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает участникам осознать, что у них может быть гораздо больше общего, чем кажется на первый взгляд. Обратите внимание на то, какие общие черты находят дети — это может отражать их ценности и интересы. Также важно наблюдать за тем, как меняется атмосфера в группе по мере обнаружения общих черт.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте участников искать не только очевидные общие черты (например, «мы все учимся в школе»), но и более уникальные или неожиданные.
- Если какая-то группа затрудняется, подскажите им направления для поиска: хобби, любимые книги или фильмы, мечты, страхи и т.д.
- Подчеркните, что различия между людьми — это нормально и интересно, но важно также находить то, что нас объединяет.
- В конце упражнения обратите внимание группы на то, сколько общего удалось найти, и как это может помочь в дальнейшем общении и совместной работе.

Возможные модификации упражнений

- Вместо малых групп можно провести упражнение со всей группой сразу, используя метод «снежного кома»: каждый участник по очереди называет черту, и те, у кого она есть, поднимают руки.
- Добавьте элемент соревнования: какая группа найдет больше всего общих черт за отведенное время.
- Усложните задание, попросив найти не просто общие черты, а «уникальные» общие черты, которых нет у других групп.
- Проведите «живую социограмму»: назовите различные характеристики и попросите участников группироваться в зависимости от того, относится ли к ним данная характеристика.

Упражнение «Где мы были, мы не скажем»

Цель упражнения

Развитие наблюдательности, навыков невербальной коммуникации и умения работать в команде.

Реквизит

Не требуется

Примерный размер группы

6-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Разделите группу на две команды.
2. Одна команда выходит из комнаты, чтобы договориться, какое действие они будут изображать (например, «мы были в зоопарке»).
3. Команда возвращается и молча показывает это действие с помощью пантомимы.
4. Вторая команда должна угадать, где были участники первой команды.
5. Если угадали, команды меняются ролями. Если нет, первая команда показывает еще раз, возможно, добавляя новые детали.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	5 минут
Обсуждение и подготовка команды	3-5 минут
Показ пантомимы	2-3 минуты
Угадывание	До 5 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Что было самым сложным в изображении вашего места или действия?
- Какие подсказки помогли вам угадать?
- Как вы договаривались в команде о том, что будете показывать?
- Было ли что-то, что вы хотели показать, но не смогли?

Интерпретация результатов

Эта игра показывает, насколько хорошо дети умеют работать в команде, насколько развито их воображение и способность к невербальной коммуникации. Также можно оценить лидерские качества детей и их умение договариваться.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте детей быть более выразительными в своих движениях.
- Если группа застряла, можно дать подсказку или разрешить использовать звуки (но не слова).
- Следите за тем, чтобы все дети участвовали в показе и угадывании.
- Помогайте детям, если они затрудняются придумать место или действие.

Возможные модификации упражнений

- Для усложнения можно ограничить время на угадывание.
- Можно ввести тематические раунды (например, только профессии или только места отдыха).
- Для старших детей можно усложнить задания, добавив абстрактные понятия или эмоции.
- Можно ввести систему очков, чтобы добавить соревновательный элемент.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Ритуал приветствия

Игра “Здравствуй, друг”. Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Марионетки»

Цель упражнения

Развить навыки невербального общения, повысить уверенность в себе через контроль над движениями другого человека.

Реквизит

Не требуется

Примерный размер группы

Четное количество детей (от 4 до 20)

Как выполнять поэтапно

1. Разделите детей на пары.
2. В каждой паре один ребенок становится «кукловодом», а другой — «марионеткой».
3. «Кукловод» управляет движениями «марионетки» с помощью воображаемых нитей, прикрепленных к рукам, ногам и голове.
4. «Марионетка» должна двигаться в соответствии с движениями «кукловода».
5. Через 3-4 минуты дети меняются ролями.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и разделение на пары	3-5 минут
Игра в первых ролях	3-4 минуты
Игра после смены ролей	3-4 минуты

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какая роль вам понравилась больше: «кукловода» или «марионетки»? Почему?
- Было ли сложно управлять движениями партнера? А подчиняться чужим движениям?
- Как вы чувствовали себя, когда вами «управляли»?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети справляются с ролью «кукловода» (это может указывать на уровень уверенности в себе) и как они чувствуют себя в роли «марионетки» (это может показать, насколько им комфортно доверять другим).

Рекомендации для ведущего

Поощряйте детей быть аккуратными и внимательными друг к другу. Следите за безопасностью во время движений. Помогайте застенчивым детям, если им трудно взять на себя роль «кукловода».

Возможные модификации упражнений

- Можно добавить музыкальное сопровождение, чтобы сделать упражнение более веселым и ритмичным.
- Для старших детей можно усложнить задание, предложив «кукловодам» разыграть с «марионетками» небольшую сценку или историю.

Упражнение «Мое лучшее качество»

Цель упражнения

Помочь детям осознать свои положительные качества, научить их говорить о себе позитивно.

Реквизит

Листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Раздайте детям листы бумаги и цветные карандаши или фломастеры.
2. Попросите каждого ребенка подумать о своем лучшем качестве или умении.
3. Дети должны нарисовать символ или картинку, отражающую это качество.
4. После завершения рисунков, каждый ребенок представляет свой рисунок группе, рассказывая о своем лучшем качестве.
5. Группа может задавать вопросы и делиться своими наблюдениями о положительных качествах выступающего.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение задания	2-3 минуты
Рисование	10-15 минут
Презентации и обсуждение	2-3 минуты на каждого ребенка

Обсуждение, актуальные вопросы

- Было ли сложно выбрать свое лучшее качество? Почему?
- Как вы себя чувствовали, рассказывая о своем лучшем качестве перед группой?
- Узнали ли вы что-то новое о своих друзьях?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, какие качества дети выбирают и насколько уверенно они о них рассказывают. Это может указывать на уровень их самооценки и самосознания.

Рекомендации для ведущего

Помогайте детям, если им трудно определить свое лучшее качество. Поощряйте группу давать позитивную обратную связь и дополнять рассказ выступающего своими наблюдениями о его положительных качествах.

Возможные модификации упражнений

- Можно предложить детям нарисовать несколько своих положительных качеств и выбрать одно для презентации.
- Для старших детей можно усложнить задание, попросив их не только назвать качество, но и рассказать конкретную историю, когда это качество им помогло.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 12

Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»

Ритуал приветствия

Игра “Здравствуй, друг”. Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Самопрезентация»

Цель упражнения

Развить навыки самопрезентации, повысить уверенность в себе, научить детей говорить о своих положительных качествах.

Реквизит

Листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры, таймер

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Раздайте детям листы бумаги и цветные карандаши или фломастеры.
2. Попросите детей нарисовать что-то, что символизирует их лучшие качества, умения или достижения.
3. Дайте на рисование 10-15 минут.
4. После завершения рисунков каждый ребенок выходит перед группой и в течение 1-2 минут рассказывает о себе, используя свой рисунок как опору.
5. Поощряйте детей говорить уверенно и позитивно о своих качествах и достижениях.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение задания	3-5 минут
Рисование	10-15 минут
Презентации	1-2 минуты на каждого ребенка

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали, рассказывая о своих положительных качествах?
- Было ли сложно выделить свои лучшие качества и достижения? Почему?
- Что нового вы узнали о своих одноклассниках?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети представляют себя, насколько уверенно говорят о своих положительных качествах. Это может указывать на их уровень самооценки и уверенности в себе.

Рекомендации для ведущего

Создайте атмосферу поддержки и принятия. Помогайте детям, если им трудно выделить свои положительные качества. Поощряйте группу давать позитивную обратную связь после каждой презентации.

Возможные модификации упражнений

- Для младших детей можно упростить задание, попросив их нарисовать и рассказать о своем любимом занятии или хобби.
- Для старших детей можно усложнить, попросив их подготовить небольшую «рекламу» себя, как если бы они устраивались на работу или в спортивную команду.

Упражнение «Скульптор и глина»

Цель упражнения

Развить навыки невербального общения, повысить уверенность в себе через физический контакт, научить детей доверять друг другу.

Реквизит

Не требуется

Примерный размер группы

Четное количество детей (от 6 до 20)

Как выполнять поэтапно

1. Разделите детей на пары.
2. В каждой паре один ребенок становится «скульптором», а другой — «глиной».
3. «Скульптор» должен создать скульптуру, придавая «глине» нужную форму. «Глина» должна поддаваться и сохранять приданную форму.
4. Дайте детям тему для скульптур (например, «животные», «герои сказок», «профессии»).
5. После завершения работы «скульпторы» представляют свои творения группе.
6. Затем дети меняются ролями и процесс повторяется.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и разделение на пары	3-5 минут
Создание скульптур (первый раунд)	5-7 минут
Презентация скульптур	5-7 минут
Создание скульптур (второй раунд)	5-7 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какая роль вам понравилась больше: «скульптора» или «глины»? Почему?
- Было ли сложно доверять партнеру, когда вы были «глиной»?
- Как вы себя чувствовали, когда вами «лепили»?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети взаимодействуют друг с другом, насколько комфортно им в роли «глины» и насколько уверенно они себя ведут в роли «скульптора». Это может указывать на уровень их доверия к окружающим и уверенности в себе.

Рекомендации для ведущего

Создайте безопасную и доверительную атмосферу. Напомните детям о необходимости быть осторожными и уважительными к чувствам друг друга. Помогайте застенчивым детям, если им трудно принять роль «скульптора».

Возможные модификации упражнений

- Можно усложнить задание, предложив создать групповую скульптуру, где несколько «скульпторов» работают вместе над группой «глин».
- Для старших детей можно добавить элемент соревнования, где группа пытается угадать, что изображает каждая скульптура.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 13**Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»****Ритуал приветствия**

Игра “Здравствуй, друг”. Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Театр эмоций»

Цель упражнения

Помочь детям выразить и понять различные эмоции, связанные с обидой и прощением, через театральные техники, развить эмпатию и навыки решения конфликтов.

Реквизит

- Карточки с описанием различных ситуаций, связанных с обидой и прощением
- Простые костюмы или атрибуты для обозначения ролей
- Небольшая сцена или выделенное пространство для выступлений
- Стулья для зрителей

Примерный размер группы

8-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, что они будут участвовать в «Театре эмоций», где смогут разыграть различные ситуации, связанные с обидой и прощением.
2. Разделите детей на небольшие группы по 3-4 человека.
3. Каждой группе дайте карточку с описанием ситуации для разыгрывания.
4. Дайте группам время на подготовку небольшой сценки (5-7 минут).
5. Попросите каждую группу представить свою сценку перед остальными.
6. После каждого выступления проводите короткое обсуждение, фокусируясь на эмоциях персонажей и возможных решениях конфликта.
7. После всех выступлений предложите детям создать альтернативные концовки к представленным ситуациям, где используется прощение.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и разделение на группы	5-7 минут
Подготовка сценок в группах	10-15 минут
Представление сценок (3-5 минут на группу)	15-25 минут
Обсуждение после каждой сценки	15-20 минут

Создание альтернативных концовок	10-15 минут
Заключительное обсуждение	10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие эмоции испытывали персонажи в каждой ситуации?
- Почему, по-вашему, персонажи поступили именно так?
- Как бы вы себя чувствовали на месте каждого из персонажей?
- Какие альтернативные действия могли бы предпринять персонажи, чтобы разрешить конфликт?
- Как прощение могло бы изменить ситуацию?
- Чему нас может научить каждая из этих ситуаций?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети интерпретируют и выражают эмоции в своих сценках. Это может дать представление об их понимании эмоциональных состояний и межличностных отношений. Способность детей находить альтернативные решения и применять концепцию прощения может указывать на развитие их навыков разрешения конфликтов.

Рекомендации для ведущего

- Создайте безопасную и поддерживающую атмосферу, где дети не боятся выражать свои эмоции.
- Поощряйте детей быть эмпатичными и рассматривать ситуацию с разных точек зрения.
- Помогайте детям находить конструктивные способы выражения своих чувств и разрешения конфликтов.
- Обращайте внимание на невербальные проявления эмоций и обсуждайте их значение.
- Будьте готовы вмешаться и направить дискуссию, если сценки становятся слишком эмоциональными или негативными.

Возможные модификации упражнений

- Для младших детей можно использовать кукол или мягкие игрушки вместо ролевой игры.
- Старшим детям можно предложить создать более сложные сценарии с несколькими этапами развития конфликта и его разрешения.
- Можно ввести элемент «замирания», где ведущий может остановить сценку в любой момент и спросить актеров о их чувствах и мыслях в данный момент.
- Предложите детям создать «эмоциональные маски» для своих персонажей, которые они могут менять в зависимости от развития ситуации.

Упражнение «Зеркало самопохвалы»

Цель упражнения

Научить детей позитивно относиться к себе, практиковать самопохвалу и повысить самооценку.

Реквизит

- Небольшое зеркало (можно использовать одно на группу)
- Листы бумаги
- Ручки или карандаши

Примерный размер группы

5-10 человек

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям важность умения хвалить себя и позитивно к себе относиться.
2. Попросите каждого ребенка написать на листе бумаги 5-7 комплиментов самому себе.
3. После этого предложите каждому ребенку по очереди подойти к зеркалу.
4. Стоя перед зеркалом, ребенок должен посмотреть себе в глаза и сказать вслух один из написанных комплиментов.
5. Поощряйте детей говорить комплименты с улыбкой и уверенностью.
6. После того как все дети выполняют упражнение, обсудите их ощущения и впечатления.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение задания	5 минут
Написание комплиментов	10 минут
Выполнение упражнения с зеркалом	2-3 минуты на каждого ребенка
Обсуждение	15 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали, когда говорили себе комплименты?
- Было ли сложно придумать комплименты для себя? Почему?
- Какие эмоции вы испытывали, глядя на себя в зеркало?
- Как вы думаете, почему важно уметь хвалить себя?
- Как часто вы хвалите себя в повседневной жизни?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети реагируют на необходимость хвалить себя. Если ребенок испытывает сильный дискомфорт или отказывается от выполнения упражнения, это может указывать на низкую самооценку или сильную самокритику.

Рекомендации для ведущего

- Создайте доброжелательную и поддерживающую атмосферу в группе.
- Если ребенку сложно придумать комплименты, помогите ему, напомнив о его достижениях или положительных качествах.
- Подчеркните, что самопохвала — это не хвастовство, а здоровый способ поддержать себя.
- Будьте готовы первым выполнить упражнение, чтобы показать пример и снять напряжение в группе.

Возможные модификации упражнения

- Для младших детей можно использовать карточки с готовыми комплиментами, из которых они могут выбирать.
- Для подростков можно усложнить задание, попросив их не только сказать комплимент, но и привести конкретную ситуацию, подтверждающую это качество.
- Можно предложить детям делать это упражнение дома каждый день в течение недели и вести дневник своих ощущений.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 14

Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»

Ритуал приветствия

Игра “Здравствуй, друг”. Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Мим»

Цель упражнения

Развитие выразительности движений, мимики и пантомимики, а также навыков невербального общения и интерпретации жестов.

Реквизит

Не требуется, но можно использовать грим для создания образа мима (по желанию).

Примерный размер группы

От 5 до 15 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, кто такие мимы и как они выражают свои мысли без слов.
2. Продемонстрируйте несколько простых пантомим (например, «открытие двери», «поднятие тяжелого предмета»).
3. Разделите группу на пары или небольшие команды.
4. Каждой паре или команде дайте задание: показать определенную ситуацию или действие без слов.
5. Дайте время на подготовку (5-10 минут).
6. Каждая пара или команда показывает свою пантомиму, а остальные пытаются угадать, что происходит.
7. После каждого выступления обсудите, какие жесты были наиболее понятными и выразительными.

Время на каждый этап

- Объяснение и демонстрация: 5-7 минут
- Подготовка пантомим: 5-10 минут
- Выступление каждой пары/команды: 2-3 минуты
- Обсуждение после каждого выступления: 2-3 минуты
- Общее обсуждение в конце: 5-10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие эмоции вы испытывали, когда показывали пантомиму?
- Что было самым сложным в выполнении задания?
- Какие жесты и движения были наиболее эффективными для передачи вашей идеи?
- Как вы думаете, почему некоторые пантомимы было легче угадать, чем другие?

- В каких ситуациях в реальной жизни нам может пригодиться умение выражать свои мысли без слов?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети справляются с выражением идей без слов. Те, кто легко создает понятные пантомимы, обычно имеют хорошо развитые навыки невербального общения. Если кто-то испытывает трудности, это может указывать на необходимость развития выразительности движений и мимики.

Рекомендации для ведущего

- Начните с простых действий и постепенно усложняйте задания.
- Поощряйте детей использовать все свое тело, а не только руки, для выражения идей.
- Обратите внимание на важность мимики в передаче эмоций и настроения.
- Если дети затрудняются, предложите им подумать о конкретных деталях действия, которые можно показать.
- Создайте атмосферу поддержки и творчества, чтобы дети не боялись экспериментировать с движениями.

Возможные модификации упражнений

- Введите тему для пантомим (например, «На кухне», «В зоопарке», «Космическое путешествие»).
- Организуйте конкурс на самую оригинальную или самую понятную пантомиму.
- Добавьте элемент импровизации: пусть дети показывают пантомимы без подготовки, по заданию, которое вы им шепнете.
- Усложните задание, попросив детей показать не только действия, но и эмоции или абстрактные понятия.

Уровень сложности	Примеры пантомим	Рекомендуемый возраст
Начальный	Чистить зубы, Есть мороженое, Играть в мяч	6-8 лет
Средний	Готовить обед, Собирать грибы, Кататься на коньках	9-11 лет
Продвинутый	Пересадка цветка, Ремонт машины, Дирижировать оркестром	12+ лет
Экспертный	Показать эмоции: гордость, смущение, восхищение	14+ лет

Упражнение «Покажи предмет»

Цель упражнения

Развитие навыков невербального описания предметов, улучшение способности к визуализации и пространственному мышлению.

Реквизит

Карточки с изображениями или названиями различных предметов, таймер.

Примерный размер группы

От 6 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Разделите группу на команды по 3-4 человека.
2. Объясните, что один участник из команды будет показывать предмет, а остальные — угадывать.
3. Показывающий вытягивает карточку с предметом, не показывая ее команде.
4. Задача показывающего — изобразить предмет, используя только свое тело, без звуков и слов.
5. Команда имеет 1 минуту на угадывание. Можно делать неограниченное количество попыток.
6. Если команда угадывает предмет, она получает очко. Если нет — очко не начисляется.
7. После каждого раунда роль показывающего переходит к другому члену команды.
8. Игра продолжается, пока все участники не побывают в роли показывающего.

Время на каждый этап

- Объяснение правил: 3-5 минут
- Подготовка показывающего: 30 секунд
- Показ и угадывание предмета: 1 минута
- Смена ролей и подготовка к следующему раунду: 30 секунд
- Обсуждение после каждого раунда: 1-2 минуты
- Общее обсуждение в конце игры: 10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие предметы было легче всего показывать и почему?
- С какими трудностями вы столкнулись при изображении предметов?
- Какие стратегии вы использовали для более точного изображения предметов?
- Как вы думаете, почему некоторые предметы угадывались быстрее других?
- Что было сложнее: показывать предмет или угадывать его? Почему?
- Как это упражнение может помочь в развитии навыков общения в повседневной жизни?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на способность участников визуализировать и передавать характеристики предметов через движения тела. Успешное выполнение задания указывает на развитое пространственное мышление и хорошие навыки невербальной коммуникации. Трудности могут свидетельствовать о

необходимости дальнейшей практики в области визуализации и телесного выражения.

Рекомендации для ведущего

- Подготовьте разнообразные предметы для показа: от простых (мяч, книга) до более сложных (микроскоп, вентилятор).
- Поощряйте участников использовать все свое тело, а не только руки, для изображения предметов.
- Напомните о важности передачи не только формы, но и функций предмета.
- Если участники затрудняются, предложите им начать с изображения размера предмета, затем его формы и, наконец, его использования.
- Обсудите с группой, как навыки визуализации и невербального описания могут быть полезны в различных профессиях и жизненных ситуациях.

Возможные модификации упражнений

- Введите категории предметов (например, только кухонные принадлежности или только инструменты) для каждого раунда.
- Добавьте ограничение: нельзя показывать предмет целиком, только его части по очереди.
- Усложните задание, добавив абстрактные понятия или действия, связанные с предметами.
- Организуйте «эстафету предметов»: каждый участник показывает свой предмет, а следующий должен начать показ, «используя» предыдущий предмет.

Категория предметов	Примеры	Уровень сложности
Повседневные предметы	Зубная щетка, Очки, Зонт	Легкий
Бытовая техника	Пылесос, Миксер, Фен	Средний
Инструменты	Молоток, Отвертка, Пила	Средний
Сложные механизмы	Часы, Фотоаппарат, Швейная машина	Сложный
Абстрактные понятия	Время, Музыка, Счастье	Очень сложный

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 15**Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Как бы ты сказал?»

Цель упражнения

Научить детей выражать свои мысли и просьбы тактично и вежливо в различных ситуациях.

Реквизит

Карточки с описанием различных ситуаций.

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, что в разных ситуациях мы должны выражаться по-разному, чтобы быть вежливыми.
2. Вытягивайте карточки с ситуациями по одной и зачитывайте их группе.
3. Попросите детей предложить, как бы они выразили свою мысль или просьбу в данной ситуации.
4. После каждого ответа обсудите, почему это выражение подходит или как его можно улучшить.
5. Предложите альтернативные варианты, если это необходимо.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	5 минут
Обсуждение каждой ситуации	3-5 минут
Общее обсуждение	10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Почему важно выбирать правильные слова в разных ситуациях?
- Как меняется наша речь в зависимости от того, с кем мы говорим?
- Бывали ли у вас ситуации, когда вы жалели о том, как что-то сказали?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, насколько легко детям удастся подбирать подходящие выражения. Это покажет их уровень развития социальных навыков и эмпатии.

Рекомендации для ведущего

Поощряйте детей за удачные формулировки. Если ребенок затрудняется, предложите ему подумать, как бы он хотел, чтобы обратились к нему в подобной ситуации. Подчеркивайте важность тона голоса и невербальной коммуникации.

Возможные модификации упражнений

- Для младших детей можно использовать более простые ситуации из их повседневной жизни.
- Для старших детей можно добавить ролевые игры, где они будут разыгрывать ситуации в парах.

Упражнение «Отказ без обид»

Цель упражнения

Научить детей тактично отказывать, не обижая других, и спокойно принимать отказ.

Реквизит

Карточки с ситуациями, где нужно отказать.

Примерный размер группы

8-16 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, что иногда нужно уметь говорить «нет», но делать это вежливо.
2. Разделите группу на пары.
3. Раздайте каждой паре карточку с ситуацией, где один должен попросить о чем-то, а другой — тактично отказать.
4. Дайте парам время на подготовку и проигрывание ситуации.
5. После каждого диалога обсудите с группой, насколько вежливо был сделан отказ и как его восприняла другая сторона.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение задания	5 минут
Подготовка в парах	5 минут
Проигрывание ситуаций	3-4 минуты на пару
Обсуждение каждой ситуации	2-3 минуты

Обсуждение, актуальные вопросы

- Почему иногда нужно уметь отказывать?
- Какие чувства вы испытывали, когда отказывали или получали отказ?
- Какие слова и фразы помогают сделать отказ менее обидным?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, насколько дети способны выражать отказ без агрессии и обид, а также на их реакцию при получении отказа. Это поможет оценить их эмоциональную зрелость и коммуникативные навыки.

Рекомендации для ведущего

Подчеркивайте важность уважительного тона и объяснения причин отказа.
Поощряйте использование альтернативных предложений при отказе.
Помогайте детям формулировать отказ позитивно, например: «Я бы с радостью, но сейчас не могу, потому что...»

Возможные модификации упражнений

- Для младших детей можно использовать более простые ситуации из их повседневной жизни.
- Для старших детей можно добавить более сложные сценарии, где отказ может иметь серьезные последствия.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 16**Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Разные точки зрения»

Цель упражнения

Научить детей понимать и уважать различные точки зрения, развить навыки эмпатии и конструктивного диалога.

Реквизит

Карточки с описанием спорных ситуаций, листы бумаги и ручки для записи аргументов.

Примерный размер группы

10-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Разделите детей на пары или небольшие группы.
2. Дайте каждой группе карточку с описанием спорной ситуации (например, «нужно ли задавать домашнее задание на каникулы»).
3. Попросите каждого члена группы записать свои аргументы «за» и «против» по данному вопросу.
4. Затем пусть дети обсудят свои точки зрения в группах, стараясь понять позицию друг друга.
5. После обсуждения каждая группа представляет результаты своей дискуссии остальным.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение задания и раздача карточек	5 минут
Индивидуальное размышление и запись аргументов	10 минут
Обсуждение в группах	15 минут
Презентации групп	3-5 минут на группу
Общее обсуждение	10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Изменилось ли ваше мнение после обсуждения? Почему?
- Было ли сложно понять точку зрения, с которой вы не согласны?
- Как можно уважительно не согласиться с чьим-то мнением?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на способность детей формулировать аргументы, слушать других и уважительно обсуждать разные точки зрения. Оцените, насколько они готовы менять свое мнение под влиянием новой информации. Рекомендации для ведущего

Поощряйте детей выслушивать друг друга, не перебивая. Подчеркивайте, что цель упражнения – не переубедить других, а понять разные точки зрения. Помогайте детям формулировать свои мысли конструктивно, без осуждения других мнений.

Возможные модификации упражнений

- Можно предложить детям поменяться ролями и попробовать защитить противоположную точку зрения.
- Для старших детей можно выбрать более сложные и актуальные темы для обсуждения.

Упражнение «Волшебные очки»

Цель упражнения

Научить детей смотреть на мир и окружающих людей с позитивной точки зрения, развивать эмпатию и доброжелательность.

Реквизит

- Игрушечные очки или оправа без стекол (можно сделать из картона)

Примерный размер группы

5-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Расскажите детям о «волшебных очках», через которые можно увидеть только хорошее в людях и окружающем мире.
2. Предложите детям по очереди надеть «волшебные очки» и посмотреть на своих товарищей.
3. Попросите ребенка в очках рассказать о том, что хорошего он видит в каждом из присутствующих.
4. После того, как все дети попробуют «волшебные очки», обсудите их впечатления.

Время на каждый этап

- Объяснение правил: 5 минут
- Каждый ребенок в очках: 2-3 минуты
- Обсуждение: 10-15 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Легко ли было находить хорошее в каждом человеке?
- Как вы себя чувствовали, когда говорили о хороших качествах других?
- Как вы себя чувствовали, когда о вас говорили хорошее?
- Можем ли мы «носить» такие очки каждый день?

Интерпретация результатов

Если дети легко находят позитивные качества в других, это говорит о развитом эмоциональном интеллекте и эмпатии. Трудности могут указывать на необходимость дальнейшей работы над развитием позитивного восприятия.

Рекомендации для ведущего

- Помогайте детям, если им трудно найти позитивные качества, подсказывая и направляя их внимание.
- Следите за тем, чтобы комментарии были искренними и конкретными.
- Поощряйте детей за усилия и творческий подход.

Возможные модификации упражнений

- Можно использовать «волшебные очки» для рассмотрения не только людей, но и предметов, ситуаций, явлений природы.
- Дети могут сами изготовить «волшебные очки» из подручных материалов, что добавит творческий элемент к упражнению.
- Можно ввести элемент игры, где дети угадывают, о ком говорит ребенок в «волшебных очках», описывая только положительные качества.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 17**Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Обмен улыбками»**Цель упражнения**

Научить детей использовать улыбку как инструмент создания позитивной атмосферы и улучшения настроения.

Реквизит

- Небольшое зеркало (по желанию)

Примерный размер группы

5-30 детей

Как выполнять поэтапно

1. Соберите детей в круг.
2. Объясните, что улыбка может поднять настроение не только нам, но и окружающим.
3. Предложите детям по очереди улыбнуться своему соседу справа, «передавая» улыбку по кругу.
4. После первого круга усложните задание: нужно улыбнуться и сказать что-то приятное соседу.
5. Завершите упражнение, предложив всем улыбнуться друг другу одновременно.

Время на каждый этап

- Объяснение: 2-3 минуты
- Первый круг улыбок: 3-5 минут
- Второй круг с комплиментами: 5-7 минут
- Общая улыбка: 1 минута
- Обсуждение: 5-10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как изменилось ваше настроение после упражнения?
- Было ли сложно улыбаться по заданию? Почему?
- Какие чувства вы испытывали, когда вам улыбались?
- Как вы думаете, может ли улыбка изменить настроение в реальной жизни?

Интерпретация результатов

Если дети легко и искренне улыбаются, это говорит о позитивном настрое группы. Трудности с улыбкой или неестественные улыбки могут указывать на напряжение или дискомфорт, требующие дополнительного внимания.

Рекомендации для ведущего

- Создайте легкую, непринужденную атмосферу.

- Если кто-то из детей стесняется, не настаивайте, но мягко поощряйте участие.
- Обсудите разные виды улыбок и их значение в общении.
- Подчеркните, что искренняя улыбка всегда лучше, чем неестественная.

Возможные модификации упражнений

- Предложите детям придумать «улыбку дня» — особенную улыбку, которой они будут пользоваться в течение дня.
- Организуйте «улыбочную эстафету»: дети должны улыбнуться как можно большему количеству людей за определенное время.
- Используйте зеркало: пусть дети попрактикуются улыбаться себе и наблюдать, как меняется их лицо.

Упражнение «Волшебная страна»

Цель упражнения

Развитие воображения, творческого мышления и навыков совместной работы у детей.

Реквизит

- Большой лист бумаги или ватман
- Цветные карандаши, фломастеры или краски
- Кисточки (если используются краски)

Примерный размер группы

5-10 детей

Как выполнять поэтапно

1. Расстелите большой лист бумаги на полу или прикрепите его к стене.
2. Объясните детям, что они будут создавать волшебную страну все вместе.
3. Предложите каждому ребенку придумать и нарисовать что-то для этой страны (например, замок, волшебное дерево, говорящее животное и т.д.).
4. По мере рисования, поощряйте детей рассказывать о том, что они добавляют в волшебную страну.
5. Когда рисунок будет готов, предложите детям придумать название для их волшебной страны.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение задания	5 минут
Создание рисунка	30-40 минут
Обсуждение и придумывание названия	10-15 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Что вам больше всего понравилось в нашей волшебной стране?
- Кто бы мог жить в этой стране?
- Какие правила могли бы быть в этой волшебной стране?
- Чем эта страна отличается от нашего мира?

- Что бы вы хотели добавить в эту страну, если бы у вас была возможность?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, какие элементы дети добавляют в волшебную страну. Это может отражать их интересы, мечты или даже беспокойства. Способность детей работать вместе над созданием единого мира также показывает уровень их социальных навыков и умение сотрудничать.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте фантазию детей, нет «правильных» или «неправильных» идей для волшебной страны.
- Если кто-то из детей затрудняется начать, предложите им идеи или попросите других детей помочь с идеями.
- Следите за тем, чтобы все дети имели возможность внести свой вклад в создание страны.
- Помогайте детям договариваться, если возникают разногласия по поводу того, что должно быть в стране.

Возможные модификации упражнений

- Можно предложить детям создать не просто рисунок, а объемную модель волшебной страны, используя картон, пластилин и другие материалы.
- Для старших детей можно усложнить задание, попросив их придумать историю о том, как появилась эта волшебная страна.
- Можно разделить детей на группы и устроить соревнование на самую интересную волшебную страну.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 18

Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Магические предметы»

Цель упражнения

Развитие воображения, творческого мышления и навыков презентации идей.

Реквизит

- Набор обычных предметов (например, ложка, зеркало, книга, ключ, перчатка и т.д.)
- Бумага и карандаши для записи идей
- Цветные стикеры
- Таймер или песочные часы

Примерный размер группы

5-10 детей

Как выполнять поэтапно

1. Разложите обычные предметы на столе.
2. Объясните детям, что эти обычные предметы на самом деле обладают магическими свойствами.
3. Каждый ребенок выбирает один предмет.
4. Дайте детям 10-15 минут, чтобы придумать, какими магическими свойствами обладает их предмет и как он может быть использован в сказке.
5. Каждый ребенок представляет свой магический предмет группе, рассказывая о его свойствах и возможном применении.
6. После каждой презентации другие дети могут предложить дополнительные идеи использования этого магического предмета.
7. В конце проведите обсуждение всех магических предметов.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение задания и выбор предметов	5 минут
Придумывание магических свойств	15 минут
Презентации магических предметов	20-25 минут
Обсуждение	15 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Почему вы выбрали именно эти магические свойства для вашего предмета?
- Как бы вы использовали этот магический предмет, если бы были героем сказки?
- Какой магический предмет вам показался самым интересным и почему?
- Если бы вы могли добавить еще одно свойство вашему предмету, что бы это было?
- Как вы думаете, почему в сказках часто встречаются магические предметы?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, какие магические свойства дети приписывают обычным предметам. Это может отражать их желания, страхи или представления о решении проблем. Способность придумать необычное применение для обычных вещей показывает уровень развития креативного мышления.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте самые необычные и оригинальные идеи.
- Помогайте детям развивать их идеи, задавая уточняющие вопросы.
- Обратите внимание на то, чтобы все дети имели возможность высказаться.
- Создайте атмосферу, в которой дети не боятся предлагать самые фантастические идеи.
- Подчеркивайте связь между магическими свойствами и возможными сюжетами сказок.

Возможные модификации упражнений

- Можно предложить детям создать коллаж или рисунок, изображающий их магический предмет в действии.
- Для усложнения задания можно предложить детям придумать короткую историю о том, как их магический предмет попал к ним в руки.
- Можно организовать «ярмарку магических предметов», где дети будут презентовать свои предметы, как если бы они пытались их продать.

Упражнение «Рисуем сказку»

Цель упражнения

Развитие визуального мышления, творческих способностей и навыков интерпретации текста через рисунок.

Реквизит

- Бумага для рисования
- Цветные карандаши, фломастеры или краски
- Текст короткой сказки или отрывка из сказки
- Мольберты или планшеты для рисования (по возможности)

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Прочитайте детям короткую сказку или отрывок из сказки.

2. Попросите детей закрыть глаза и представить самую яркую сцену из этой сказки.
3. Предложите детям нарисовать эту сцену, используя любые художественные материалы.
4. Дайте детям 20-30 минут на создание рисунка.
5. После завершения рисования организуйте небольшую выставку работ.
6. Каждый ребенок представляет свой рисунок, объясняя, почему он выбрал именно эту сцену и что хотел передать.
7. Проведите обсуждение всех работ.

Время на каждый этап

Этап	Время
Чтение сказки и объяснение задания	10 минут
Создание рисунка	30 минут
Организация выставки	5 минут
Презентация работ	20-30 минут
Обсуждение	15 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Почему вы выбрали именно эту сцену для рисунка?
- Какие чувства вы хотели передать через свой рисунок?
- Было ли сложно перенести словесное описание в визуальный образ? Почему?
- Чей рисунок вас особенно впечатлил и почему?
- Как вы думаете, почему разные люди могут по-разному представлять одну и ту же сцену?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, какие сцены выбирают дети для изображения и какие детали они подчеркивают в своих рисунках. Это может отражать их эмоциональное восприятие сказки и то, что они считают наиболее важным в сюжете. Способность передать атмосферу и эмоции через рисунок показывает уровень развития эмоционального интеллекта и художественного восприятия.

Рекомендации для ведущего

- Подчеркивайте, что в этом упражнении важна не техника рисования, а способность передать свое видение сказки.
- Поощряйте детей использовать цвета и символы для передачи настроения и атмосферы сказки.
- Помогайте детям формулировать свои мысли при презентации рисунков, задавая наводящие вопросы.
- Обратите внимание на то, чтобы обсуждение работ было позитивным и конструктивным.

Возможные модификации упражнений

- Можно предложить детям нарисовать серию иллюстраций, отражающих ключевые моменты сказки.
- Для усложнения задания можно попросить детей нарисовать сцену, которой нет в сказке, но которая могла бы там быть.
- Можно организовать работу в парах, где один ребенок рисует начало сказки, а другой — её окончание.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 19**Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель упражнения

Создать позитивную атмосферу в группе, повысить настроение участников и сформировать чувство единства.

Реквизит

Не требуется.

Примерный размер группы

От 5 до 30 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Участники становятся в круг.
2. Ведущий объясняет правила: один человек начинает хлопать в ладоши, глядя на соседа справа и постепенно поворачиваясь к нему.
3. Сосед справа, дождавшись, когда первый участник посмотрит на него, начинает хлопать вместе с ним, тоже поворачиваясь к своему соседу справа.
4. Таким образом, «волна» аплодисментов проходит по кругу.
5. Когда первый участник получает «волну» слева, он заканчивает хлопать и опускает руки.
6. Остальные участники продолжают, пока «волна» не закончится на последнем участнике.

Время на каждый этап

Общая продолжительность упражнения: 5-10 минут.

Обсуждение, актуальные вопросы

- Что вы чувствовали, когда аплодисменты дошли до вас?
- Какие эмоции вызвало у вас это упражнение?
- Как вы думаете, почему важно поддерживать друг друга?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает создать позитивный настрой в группе, снять напряжение и объединить участников. Наблюдайте за реакциями детей: улыбки, смех и энтузиазм указывают на успешное выполнение задачи.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте энтузиазм и громкие аплодисменты.
- Если группа большая, можно провести несколько раундов, меняя направление «волны».
- Обратите внимание на детей, которые стесняются или не проявляют активности, и мягко поддержите их.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте звуковое сопровождение: участники могут произносить «Ура!» или другие подбадривающие слова вместе с хлопками.
- Усложните задачу: пусть участники передают не только хлопки, но и определенное движение, например, прыжок или взмах рукой.
- Проведите «соревнование»: разделите группу на две команды и посмотрите, чья «волна» аплодисментов пройдет быстрее.

Упражнение «Гномики и великаны»

Цель упражнения

Развитие внимания, скорости реакции и координации движений. Упражнение также помогает детям научиться быстро переключаться между разными состояниями.

Реквизит

Не требуется, но можно использовать музыкальное сопровождение для создания атмосферы.

Примерный размер группы

5-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, что они будут превращаться то в гномиков, то в великанов по вашей команде.
2. Когда вы говорите «гномики», дети должны присесть на корточки и сделать маленькие шажки.
3. Когда вы говорите «великаны», дети должны встать во весь рост, поднять руки вверх и делать большие шаги.
4. Начните игру, чередуя команды «гномики» и «великаны» в случайном порядке.
5. Постепенно увеличивайте скорость смены команд.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и демонстрация	3-5 минут
Игра с медленной сменой команд	3-5 минут
Игра с быстрой сменой команд	3-5 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Что было сложнее: быть гномиком или великаном?
- Как вы себя чувствовали, когда нужно было быстро менять роли?
- Что помогало вам быстро реагировать на команды?
- Какие эмоции вы испытывали во время игры?

Интерпретация результатов

Эта игра позволяет оценить скорость реакции детей, их способность концентрироваться и следовать инструкциям. Также можно наблюдать за координацией движений и физической выносливостью участников.

Рекомендации для ведущего

- Начинайте с медленного темпа и постепенно увеличивайте скорость смены команд.
- Следите за безопасностью детей, особенно при быстрой смене положений.
- Поощряйте детей за быструю и правильную реакцию.
- Если кто-то из детей испытывает трудности, предложите им наблюдать и присоединиться, когда будут готовы.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте третье состояние, например, «обычные люди» (дети стоят нормально).
- Используйте музыку вместо голосовых команд: высокие звуки для гномиков, низкие для великанов.
- Предложите детям самим придумать движения для гномиков и великанов.

Для усложнения можно добавить дополнительные действия, например, гномики должны что-то «собирать», а великаны «строить».

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 20

Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»

Ритуал приветствия

Игра “Здравствуй, друг”. Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Броуновское движение»

Цель упражнения

Познакомить участников друг с другом, развить навыки коммуникации и быстрого реагирования на изменения.

Реквизит

Просторное помещение или открытая площадка.

Примерный размер группы

От 10 до 30 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Участники свободно перемещаются по помещению в произвольном направлении.
2. По сигналу ведущего (хлопок, свисток) все останавливаются.
3. Ведущий дает задание: «Объединитесь в группы по...» (называет какой-либо признак, например, цвет глаз, месяц рождения, любимое время года и т.д.).
4. Участники быстро находят «своих» и образуют группы.
5. Каждая группа представляется и называет свой общий признак.
6. Затем движение возобновляется, и игра продолжается с новым признаком.

Время на каждый этап

Этап	Время
Свободное движение	30-60 секунд
Объединение в группы	30-60 секунд
Представление групп	1-2 минуты

Общая продолжительность упражнения: 15-20 минут (5-7 раундов).

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие группы было легче всего образовать? Почему?
- Узнали ли вы что-то новое о других участниках?
- Как вы себя чувствовали, когда не могли сразу найти свою группу?
- Что помогало вам быстро находить «своих»?

Интерпретация результатов

Это упражнение показывает, насколько разнообразна группа и сколько у участников может быть общего. Оно также демонстрирует способность детей к быстрой адаптации и взаимодействию.

Рекомендации для ведущего

- Начинайте с простых, видимых признаков (цвет одежды), постепенно переходя к более сложным (хобби, мечты).
- Следите, чтобы все дети были вовлечены в процесс. Если кто-то остается один, помогите ему найти группу или создайте новую категорию.
- Поощряйте детей помогать друг другу в поиске «своих».
- Будьте готовы быстро менять признаки, если видите, что группы образуются слишком быстро или, наоборот, с трудом.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте музыкальное сопровождение: пока играет музыка, дети двигаются, когда музыка останавливается — образуют группы.
- Усложните задание: пусть группы не просто называют общий признак, а придумывают короткую презентацию или девиз.
- Введите элемент соревнования: какая группа быстрее всех соберется и представится.
- Для старших детей можно использовать более абстрактные категории: любимый литературный жанр, мечта о будущей профессии и т.д.

Упражнение «Волшебный магазин»

Цель упражнения

Развитие эмоционального интеллекта, умения распознавать и выражать чувства, а также обучение ценности различных эмоций.

Реквизит

- Карточки с названиями различных эмоций
- Небольшие предметы или игрушки, символизирующие эмоции
- Игрушечные деньги или жетоны

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Создайте «магазин эмоций», разложив карточки и предметы на столе.
2. Объясните детям, что в этом магазине можно «купить» и «продать» различные чувства.
3. Раздайте каждому ребенку несколько жетонов или игрушечных денег.
4. По очереди предлагайте детям подойти к «прилавку» и выбрать эмоцию, которую они хотят приобрести или продать.
5. Попросите ребенка объяснить, почему он хочет купить или продать эту эмоцию.
6. Обсудите с группой, какую ценность имеет выбранная эмоция и почему она важна.

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Подготовка «магазина»	5
Объяснение правил	5
«Покупка» и «продажа» эмоций	20-25
Групповое обсуждение	10

Обсуждение, актуальные вопросы

- Почему вы выбрали именно эту эмоцию для покупки/продажи?
- Какие эмоции оказались самыми популярными? Почему?
- Есть ли эмоции, которые никто не хотел купить? Почему?
- Как вы думаете, можно ли жить только с приятными эмоциями?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает детям осознать ценность различных эмоций, даже тех, которые считаются негативными. Оно также развивает способность выражать свои чувства словами и понимать эмоции других людей.

Рекомендации для ведущего

- Подготовьте разнообразные эмоции, включая как положительные, так и отрицательные.
- Помогайте детям формулировать свои мысли, если им сложно объяснить выбор.
- Подчеркивайте, что все эмоции важны и выполняют определенную функцию.
- Будьте готовы обсудить сложные эмоции и ситуации, в которых они возникают.

Возможные модификации упражнений

- Предложите детям создать свои собственные «эмоции» и объяснить, когда они могут быть полезны.
- Проведите аукцион эмоций, где дети будут соревноваться за право купить определенное чувство.
- Добавьте задание изобразить купленную эмоцию с помощью мимики и жестов.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 21

Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»

Ритуал приветствия

Игра “Здравствуй, друг”. Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Волшебная палочка»

Цель упражнения

Развитие воображения и целеполагания, а также осознание ответственности за свои желания и действия.

Реквизит

Палочка или карандаш, который будет играть роль «волшебной палочки».

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Ведущий показывает детям «волшебную палочку» и объясняет, что она может исполнить любое желание.
2. Каждый ребенок по очереди берет палочку и загадывает желание вслух.
3. После того, как желание озвучено, ведущий спрашивает: «А что ты сам можешь сделать, чтобы это желание исполнилось?»
4. Ребенок должен предложить конкретные действия, которые он может предпринять для достижения цели.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	5 минут
Загадывание желаний и обсуждение действий	2-3 минуты на каждого ребенка
Общее обсуждение	10-15 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Почему важно не только мечтать, но и действовать?
- Какие желания было легче превратить в конкретные действия, а какие сложнее?
- Как вы думаете, почему некоторые люди не достигают своих целей?

Интерпретация результатов

Упражнение помогает детям понять связь между желаниями и действиями, необходимыми для их достижения. Оно также развивает навыки планирования и ответственность за свои цели.

Рекомендации для ведущего

Поощряйте детей быть конкретными в своих желаниях и действиях. Помогайте им разбивать большие цели на маленькие, достижимые шаги. Обратите внимание на детей, которым сложно предложить конкретные действия – им может потребоваться дополнительная поддержка в развитии навыков планирования.

Возможные модификации упражнений

- Можно предложить детям нарисовать свое желание и план действий.
- Для старших детей можно усложнить задание, попросив их составить подробный план достижения цели с указанием сроков.
- Можно провести это упражнение в паре, где один ребенок загадывает желание, а другой помогает ему придумать план действий.

Упражнение «Я — звезда!»

Цель упражнения

Повысить самооценку детей, развить навыки самопрезентации и уверенного поведения на публике.

Реквизит

Бумажная звезда для каждого участника, фломастеры, музыкальное сопровождение (по желанию)

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Раздайте каждому ребенку бумажную звезду и фломастеры.
2. Попросите детей написать на лучах звезды свои положительные качества, таланты или достижения.
3. После заполнения звезд, объявите, что сейчас состоится «Парад звезд».
4. Каждый ребенок по очереди выходит в центр круга, держа свою звезду.
5. Ребенок должен представить себя как «звезду», рассказав о своих лучших качествах и достижениях.
6. После каждого выступления группа аплодирует и может добавить положительные комментарии.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение задания и раздача материалов	3-5 минут
Заполнение звезд	7-10 минут
«Парад звезд»	2-3 минуты на каждого ребенка

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали, представляя себя как «звезду»?
- Было ли сложно говорить о своих достоинствах? Почему?
- Что нового вы узнали о себе и своих одноклассниках?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети представляют себя, насколько уверенно говорят о своих достоинствах. Это может указывать на уровень их самооценки и уверенности в себе.

Рекомендации для ведущего

Создайте атмосферу праздника и поддержки. Поощряйте детей быть искренними и позитивными. Помогайте застенчивым детям, если им трудно говорить о себе, предлагая начать с простых фраз или напоминая о их достижениях.

Возможные модификации упражнений

- Можно добавить элемент творчества, предложив детям не только рассказать, но и показать свой талант (спеть, станцевать, рассказать стихотворение).
- Для старших детей можно усложнить задание, попросив их представить себя как «звезду» в конкретной области (спорт, наука, искусство) и рассказать о своих воображаемых достижениях в будущем.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 22**Раздел «Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Зеркало»

Цель упражнения

Развитие навыков наблюдения, концентрации внимания, эмпатии и невербальной коммуникации.

Реквизит

Не требуется, но можно использовать спокойную фоновую музыку для создания атмосферы.

Примерный размер группы

Любое четное количество детей (для работы в парах)

Как выполнять поэтапно

1. Разделите детей на пары.
2. Объясните, что один ребенок в паре будет «человеком», а второй — его «отражением» в зеркале.
3. «Человек» начинает медленно двигаться, выполняя простые действия (например, причесываться, умываться).
4. «Отражение» должно как можно точнее повторять все движения «человека».
5. Через несколько минут дети меняются ролями.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и демонстрация	3-5 минут
Игра в первых ролях	5-7 минут
Смена ролей и повторная игра	5-7 минут
Обсуждение	5-10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какая роль вам понравилась больше: «человека» или «отражения»? Почему?
- Что было сложнее: придумывать движения или повторять за партнером?
- Удалось ли вам полностью синхронизироваться с партнером?
- Какие чувства вы испытывали, когда были «отражением»?
- Как вы думаете, помогает ли эта игра лучше понимать других людей?

Интерпретация результатов

Эта игра помогает оценить способность детей к концентрации внимания, их наблюдательность и умение координировать свои движения. Также можно заметить, насколько комфортно дети чувствуют себя в разных ролях и как они взаимодействуют друг с другом.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте детей двигаться медленно и плавно, чтобы «отражению» было легче повторять.
- Напоминайте «человеку», что движения должны быть простыми и понятными.
- Обратите внимание детей на важность мимики, а не только движений тела.
- Если кто-то испытывает трудности, предложите им понаблюдать за другими парами и присоединиться позже.

Возможные модификации упражнений

- Предложите детям изображать конкретные ситуации (например, сборы в школу, приготовление еды).
- Усложните задание, попросив «человека» изображать определенную эмоцию, которую «отражение» должно угадать.
- Организуйте групповое «зеркало», где один ребенок становится ведущим, а все остальные — его отражением.

Для старших детей можно добавить элемент соревнования: какая пара сможет дольше всех двигаться синхронно без ошибок.

Упражнение «Волшебный клубок»

Цель упражнения

Познакомить участников, создать атмосферу доверия и единства в группе, развить навыки активного слушания.

Реквизит

Большой клубок яркой пряжи или толстой нити.

Примерный размер группы

От 5 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Участники садятся в круг.
2. Ведущий берет клубок и объясняет правила: тот, у кого клубок, должен представиться и рассказать о себе что-нибудь интересное.
3. После этого участник, держа нить, передает клубок любому другому человеку в кругу.
4. Процесс продолжается, пока клубок не побывает у каждого участника.
5. В результате в центре круга образуется «паутина» из нитей, символизирующая связи между участниками.
6. После завершения круга ведущий обращает внимание на получившуюся «паутину» и проводит обсуждение.

Время на каждый этап

Этап	Время
------	-------

Объяснение правил	2-3 минуты
Прохождение клубка по кругу	1-2 минуты на каждого участника
Обсуждение	5-10 минут

Общая продолжительность упражнения: 20-40 минут (зависит от размера группы).

Обсуждение, актуальные вопросы

- Что символизирует получившаяся «паутина»?
- Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали о себе и слушали других?
- Что нового вы узнали о других участниках?
- Как вы думаете, почему важно уметь рассказывать о себе и слушать других?

Интерпретация результатов

Это упражнение наглядно демонстрирует, как формируются связи в группе. «Паутина» символизирует единство и взаимосвязь всех участников. Обратите внимание на то, как дети слушают друг друга, насколько открыто они говорят о себе.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте детей рассказывать не только базовую информацию, но и делиться чем-то необычным или интересным о себе.
- Если ребенок затрудняется рассказать о себе, помогите ему наводящими вопросами.
- Следите за тем, чтобы все участники были вовлечены и внимательно слушали друг друга.
- После завершения круга можно предложить детям аккуратно положить «паутину» на пол и рассмотреть получившийся узор.

Возможные модификации упражнений

- Вместо рассказа о себе можно предложить детям поделиться своим хобби, мечтой или любимой книгой.
- Добавьте элемент памяти: каждый участник должен не только рассказать о себе, но и повторить информацию о предыдущем участнике.
- Для старших детей можно усложнить задание: пусть они не просто передают клубок, а «связывают» себя с тем, с кем у них есть что-то общее, объясняя эту связь.
- В конце упражнения можно предложить детям аккуратно распутать «паутину», возвращая клубок в исходное состояние. Это потребует совместных усилий и координации.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий

комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 23

Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Дыхательная гимнастика»

Цель упражнения

Обучение детей простым дыхательным техникам для снятия напряжения и управления эмоциями в стрессовых ситуациях.

Реквизит

- Удобные стулья или коврики для сидения
- Таймер или секундомер
- Карточки с изображением различных дыхательных упражнений (по желанию)

Примерный размер группы

5-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Попросите детей сесть удобно, выпрямив спину.
2. Объясните важность правильного дыхания для управления эмоциями.
3. Научите детей базовой технике глубокого дыхания: медленный вдох через нос, задержка дыхания на 2-3 секунды, медленный выдох через рот.
4. Практикуйте эту технику в течение 1-2 минут.
5. Введите технику «квадратного дыхания»: вдох на 4 счета, задержка на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка на 4 счета.
6. Практикуйте «квадратное дыхание» в течение 2-3 минут.
7. Научите детей дыханию «5-7-8»: вдох на 5 счетов, задержка на 7 счетов, выдох на 8 счетов.
8. Практикуйте дыхание «5-7-8» в течение 2-3 минут.

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Вводное объяснение	3
Базовая техника глубокого дыхания	3-4
«Квадратное дыхание»	4-5
Дыхание «5-7-8»	4-5
Обсуждение	5

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какая техника дыхания показалась вам наиболее комфортной?
- Заметили ли вы изменения в своем состоянии после выполнения упражнений?
- В каких ситуациях вы могли бы использовать эти техники?
- Как вы думаете, почему правильное дыхание помогает успокоиться?

Интерпретация результатов

Регулярная практика дыхательных упражнений помогает детям научиться контролировать свое эмоциональное состояние. Эти техники активируют парасимпатическую нервную систему, что способствует снижению уровня стресса и тревоги.

Рекомендации для ведущего

- Демонстрируйте каждую технику лично перед тем, как дети начнут ее выполнять.
- Следите за тем, чтобы дети не перенапрягались во время выполнения упражнений.
- Поощряйте детей практиковать эти техники дома, особенно перед сном или в стрессовых ситуациях.
- Будьте готовы адаптировать длительность упражнений в зависимости от возраста и способностей детей.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте визуализацию: например, представлять, что вдыхаешь аромат цветка и задуваешь свечу.
- Используйте метафоры: «дыхание океана» (медленное и глубокое) или «дыхание кролика» (быстрое и поверхностное).
- Проведите «дыхательную эстафету», где дети по очереди показывают и объясняют разные техники дыхания.

Упражнение «Змейка»

Цель упражнения

Развитие координации движений, навыков работы в команде, внимательности и умения следовать инструкциям.

Реквизит

Повязки на глаза (по количеству участников минус один), предметы для создания препятствий (стулья, коробки и т.д.).

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Расставьте в помещении препятствия.
2. Выстройте детей в линию, положив руки на плечи впереди стоящего.
3. Завяжите глаза всем, кроме первого ребенка в линии.
4. Объясните, что первый ребенок — это «голова змеи», которая должна провести «змейку» через препятствия, не разрывая цепочку.
5. «Голова змеи» может использовать только словесные команды, чтобы направлять остальных.

6. После прохождения маршрута поменяйте «голову змеи» и перестройте препятствия.

Время на каждый этап

Этап	Время
Подготовка препятствий и объяснение правил	5-7 минут
Прохождение маршрута одной «змейкой»	5-10 минут
Смена «головы змеи» и перестройка препятствий	3-5 минут
Повторное прохождение маршрута	5-10 минут
Обсуждение	5-10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали, когда были с завязанными глазами?
- Что было сложнее: вести «змейку» или следовать указаниям?
- Какие команды были наиболее понятными и полезными?
- Как вы думаете, что помогло вам успешно пройти маршрут?
- Что бы вы сделали по-другому, если бы играли еще раз?

Интерпретация результатов

Эта игра позволяет оценить лидерские качества детей, их способность давать четкие инструкции и следовать им. Также можно наблюдать за уровнем доверия в группе и умением детей работать в команде.

Рекомендации для ведущего

- Убедитесь, что препятствия безопасны и не могут причинить вред детям.
- Следите за тем, чтобы дети не бежали и двигались осторожно.
- Поощряйте «голову змеи» давать четкие и понятные инструкции.
- Если кто-то из детей чувствует себя некомфортно с завязанными глазами, предложите ему роль наблюдателя или помощника.

Возможные модификации упражнений

- Усложните маршрут, добавив больше препятствий или сделав его извилистым.
- Введите ограничение на используемые команды (например, только «вперед», «назад», «влево», «вправо»).
- Добавьте соревновательный элемент, устроив соревнование между двумя «змейками».

Для старших детей можно усложнить задание, попросив их собрать определенные предметы по пути.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий

комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 24

Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Пресс-конференция»

Цель упражнения

Развить навыки публичных выступлений, научить детей уверенно отвечать на вопросы и представлять себя.

Реквизит

Игрушечный микрофон (по желанию), стул для «звезды»

Примерный размер группы

6-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям концепцию пресс-конференции, где известный человек отвечает на вопросы журналистов.
2. Выберите одного ребенка на роль «звезды» (можно по желанию или случайным образом).
3. «Звезда» садится на стул перед группой.
4. Остальные дети играют роль журналистов и по очереди задают вопросы «звезде».
5. «Звезда» отвечает на вопросы, стараясь быть уверенной и красноречивой.
6. После нескольких вопросов выбирается новая «звезда».

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	3-5 минут
Пресс-конференция одной «звезды»	5-7 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали в роли «звезды»?
- Было ли сложно отвечать на вопросы перед группой? Почему?
- Что вам понравилось в роли журналиста?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети справляются с ролью «звезды», насколько уверенно отвечают на вопросы. Это может указывать на их уровень уверенности в себе и навыки публичных выступлений.

Рекомендации для ведущего

Создайте атмосферу настоящей пресс-конференции. Помогайте «журналистам» формулировать интересные, но не слишком личные или сложные вопросы. Поддерживайте «звезду», если она затрудняется с ответом. Возможные модификации упражнений

- Можно предложить детям выбрать роль конкретной знаменитости (актера, спортсмена, певца) и отвечать на вопросы от ее имени.
- Для старших детей можно усложнить задание, добавив элемент импровизации: «звезда» не знает заранее, кого она будет играть, и узнает об этом только перед началом пресс-конференции.

Упражнение «Кто громче?»

Цель упражнения

Помочь детям преодолеть страх громко говорить, развить уверенность в своем голосе.

Реквизит

Не требуется

Примерный размер группы

5-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, что они будут соревноваться в громкости своего голоса, но не криком, а четким произношением.
2. Выберите простое слово или короткую фразу (например, «Привет» или «Я смелый»).
3. По сигналу ведущего, дети по очереди произносят выбранное слово или фразу, стараясь сделать это как можно громче и четче.
4. Группа аплодирует после каждого выступления, поддерживая участников.
5. После первого круга можно усложнить задание, предложив детям придумать свои фразы.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	2-3 минуты
Первый круг произношений	5-10 минут (зависит от размера группы)
Второй круг с индивидуальными фразами	7-12 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали, когда говорили громко?
- Было ли сложно произносить фразу перед всей группой? Почему?
- Заметили ли вы разницу в своих ощущениях между первым и вторым кругом?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как меняется громкость и уверенность голоса детей от начала к концу упражнения. Это может указывать на прогресс в преодолении застенчивости.

Рекомендации для ведущего

Создайте атмосферу поддержки и веселья. Подбадривайте детей, особенно застенчивых. Следите, чтобы упражнение не превратилось в крик или шум. Акцент должен быть на четкости и уверенности, а не только на громкости.

Возможные модификации упражнений

- Можно добавить элемент движения: дети могут вставать, когда произносят свою фразу, или даже выходить в центр круга.
- Для старших детей можно усложнить задание, предложив им произносить скороговорки или короткие стихи.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 25

Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Давайте познакомимся»

Цель упражнения

Познакомить участников друг с другом, создать непринужденную атмосферу, развить навыки самопрезентации и внимательного слушания.

Реквизит

Не требуется, но можно использовать мягкий мяч или любой другой предмет, который удобно передавать.

Примерный размер группы

От 5 до 25 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Участники садятся в круг.
2. Ведущий объясняет правила: каждый участник по очереди должен назвать свое имя и прилагательное, которое его характеризует. Прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя.
3. Ведущий начинает, показывая пример: «Я Анна Активная» или «Я Петр Пунктуальный».
4. Следующий участник повторяет имя и прилагательное предыдущего, а затем представляется сам.
5. Каждый следующий участник повторяет имена и прилагательные всех предыдущих, прежде чем представить себя.
6. Игра продолжается, пока не представятся все участники.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	2-3 минуты
Представление каждого участника	30 секунд — 1 минута
Обсуждение	5-10 минут

Общая продолжительность упражнения: 15-30 минут (зависит от размера группы).

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие прилагательные вам запомнились больше всего? Почему?
- Было ли сложно подобрать прилагательное к своему имени?
- Как вы себя чувствовали, когда нужно было запомнить и повторить имена других участников?

- Узнали ли вы что-то новое о себе или о других во время этого упражнения?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает участникам не только познакомиться, но и проявить креативность, а также тренирует память. Обратите внимание на то, какие прилагательные выбирают дети — это может многое сказать об их самовосприятии и уверенности в себе.

Рекомендации для ведущего

- Если ребенок затрудняется подобрать прилагательное, помогите ему, предложив несколько вариантов на выбор.
- Поощряйте участников за попытки вспомнить имена всех предыдущих участников, даже если они ошибаются.
- Если группа большая, можно разделить ее на подгруппы по 8-10 человек, чтобы упражнение не затянулось.
- Обратите внимание на детей, которым сложно говорить о себе позитивно, и поддержите их.

Возможные модификации упражнений

- Вместо прилагательных можно использовать названия животных или профессий, начинающихся на ту же букву, что и имя.
- Добавьте движение: каждый участник, называя свое имя и прилагательное, должен сделать какой-то жест. Остальные повторяют и имя, и жест.
- Для старших детей можно усложнить задание: пусть они называют не только имя и прилагательное, но и рассказывают короткую историю, почему выбрали именно это прилагательное.
- Введите элемент соревнования: кто сможет запомнить и повторить больше всего имен и прилагательных.

Упражнение «Зеркало эмоций»

Цель упражнения

Развитие эмпатии, навыков распознавания и отражения эмоций других людей, а также улучшение невербальной коммуникации.

Реквизит

- Карточки с названиями различных эмоций
- Зеркало (по желанию)

Примерный размер группы

6-20 детей (четное количество для работы в парах)

Как выполнять поэтапно

1. Разделите детей на пары.
2. Объясните, что один ребенок в паре будет «человеком», а другой — его «зеркалом».
3. Раздайте «людям» карточки с эмоциями, не показывая их «зеркалам».
4. «Человек» должен изобразить эмоцию с карточки без слов, используя только мимику и жесты.
5. «Зеркало» должно точно повторить выражение лица и жесты «человека».

6. «Зеркало» пытается угадать, какую эмоцию изображает «человек».
7. После угадывания или трех попыток пары меняются ролями.
8. Повторите упражнение несколько раз с разными эмоциями.

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Объяснение правил	3
Разделение на пары и раздача карточек	2
Выполнение упражнения (3-4 раунда)	15-20
Обсуждение	10

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие эмоции было легче всего изображать и угадывать? Почему?
- С какими эмоциями возникли трудности? Почему?
- Что вы чувствовали, когда были «зеркалом»?
- Как это упражнение может помочь вам в общении с другими людьми?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает детям лучше понимать и интерпретировать невербальные сигналы, что является важной частью эмоционального интеллекта. Оно также развивает способность к эмпатии и улучшает навыки межличностного общения.

Рекомендации для ведущего

- Подготовьте разнообразный набор эмоций, включая как базовые, так и более сложные.
- Поощряйте детей быть внимательными к мельчайшим деталям мимики и жестов.
- Если дети затрудняются, помогите им подсказками или демонстрацией.
- Обсудите, как важно уметь «читать» эмоции других людей в повседневной жизни.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте элемент соревнования: какая пара угадает больше эмоций за определенное время.
- Усложните задание, попросив изображать не просто эмоцию, а эмоциональную ситуацию (например, «радость от подарка» или «страх перед выступлением»).
- Проведите групповой вариант, где один человек изображает эмоцию, а вся группа пытается ее повторить и угадать.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий

комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 26**Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Король и королева»

Цель упражнения

Повысить самооценку детей, помочь им почувствовать себя значимыми и ценными.

Реквизит

Бумажная корона (можно сделать из картона), трон (украшенный стул)

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Объясните детям, что каждый из них по очереди будет «королем» или «королевой» дня.
2. Выберите первого «монарха» (можно по желанию или случайным образом).
3. «Монарх» надевает корону и садится на трон.
4. Остальные дети по очереди подходят к трону и говорят «монарху» что-то хорошее о нем, за что они его ценят или что в нем особенного.
5. После того, как все выскажутся, «монарх» благодарит своих «подданных» и делится своими чувствами.
6. Корона передается следующему ребенку, и процесс повторяется.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	3-5 минут
«Правление» одного «монарха»	5-7 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали, будучи «королем» или «королевой»?
- Что вас удивило в словах других детей о вас?
- Было ли сложно находить хорошие качества в других? Почему?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети реагируют на позитивные отзывы о себе. Некоторым может быть трудно принимать комплименты, что может указывать на низкую самооценку.

Рекомендации для ведущего

Создайте атмосферу торжественности и важности момента. Поощряйте детей быть искренними и конкретными в своих высказываниях. Помогайте застенчивым детям, если им трудно говорить о себе или других.

Возможные модификации упражнений

- Можно добавить элемент фантазии, предложив детям представить, каким королевством правит «монарх» и какие у него особые способности.
- Для старших детей можно усложнить задание, попросив их не только говорить хорошее, но и пожелать что-то «монарху» на будущее.

Упражнение «Комплименты»

Цель упражнения

Научить детей видеть хорошее в других, выражать позитивные мысли и принимать комплименты.

Реквизит

Мягкий мяч или любой другой предмет, который удобно передавать

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Дети встают в круг.
2. Ведущий объясняет, что нужно сказать комплимент тому, кому передаешь мяч.
3. Ребенок с мячом выбирает, кому он хочет сделать комплимент, говорит его и передает мяч.
4. Получивший комплимент благодарит и передает мяч следующему, также говоря комплимент.
5. Игра продолжается, пока каждый не получит хотя бы один комплимент.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	2-3 минуты
Игра в комплименты	10-15 минут (зависит от размера группы)

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали, когда получали комплимент?
- Было ли сложно придумывать комплименты? Почему?
- Какой комплимент вам запомнился больше всего?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на реакции детей при получении комплиментов и на их способность формулировать комплименты другим. Это может указывать на уровень их самооценки и навыки социального взаимодействия.

Рекомендации для ведущего

Поощряйте детей быть искренними и конкретными в своих комплиментах.

Помогайте, если кто-то затрудняется, предлагая обратить внимание на

внешность, умения или черты характера другого ребенка. Следите, чтобы все дети получили примерно равное количество комплиментов.

Возможные модификации упражнений

- Можно ввести правило «не повторяться», чтобы дети учились находить разные положительные качества в других.
- Для старших детей можно усложнить задание, попросив их обосновывать свои комплименты конкретными примерами.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 27

Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Игра в профессии»

Цель упражнения

Расширение представлений детей о различных профессиях, развитие воображения, навыков ролевой игры и коммуникации.

Реквизит

Карточки с названиями профессий, предметы или изображения, связанные с разными профессиями (по желанию).

Примерный размер группы

5-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Подготовьте карточки с названиями различных профессий.
2. Разделите детей на небольшие группы (по 2-3 человека).
3. Каждая группа вытягивает карточку с профессией.
4. Дайте группам 5-10 минут на подготовку небольшой сценки, демонстрирующей эту профессию.
5. Каждая группа показывает свою сценку, а остальные дети пытаются угадать профессию.
6. После угадывания обсудите, что еще известно об этой профессии.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и разделение на группы	5 минут
Подготовка сценок	5-10 минут
Показ сценок и угадывание (на каждую группу)	3-5 минут
Обсуждение каждой профессии	2-3 минуты

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какая профессия показалась вам самой интересной? Почему?
- Узнали ли вы что-то новое о профессиях?
- Какую профессию было сложнее всего изобразить? Почему?
- Есть ли профессии, о которых вы хотели бы узнать больше?
- Кем вы хотите стать, когда вырастаете? Изменилось ли ваше мнение после игры?

Интерпретация результатов

Эта игра позволяет оценить уровень знаний детей о различных профессиях, их способность к импровизации и работе в команде. Также можно наблюдать за тем, какие профессии вызывают наибольший интерес у детей.

Рекомендации для ведущего

- Подготовьте разнообразный список профессий, включая как традиционные, так и современные специальности.
- Помогайте детям, если они затрудняются в изображении какой-либо профессии.
- Поощряйте креативность и нестандартный подход к изображению профессий.
- Будьте готовы предоставить дополнительную информацию о каждой профессии после угадывания.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте элемент «Что было бы, если бы не было этой профессии?» для каждой угаданной профессии.
- Предложите детям нарисовать или слепить из пластилина предметы, связанные с профессиями, вместо показа сценок.
- Организуйте «день профессий», где дети могут прийти в костюмах, соответствующих различным профессиям.

Для старших детей можно усложнить задание, попросив их рассказать о необходимом образовании и навыках для каждой профессии.

Упражнение «Запомни имя»

Цель упражнения

Помочь участникам запомнить имена друг друга, развить память и внимание, создать дружескую атмосферу в группе.

Реквизит

Мягкий мяч или любой другой предмет, который удобно и безопасно бросать.

Примерный размер группы

От 8 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Участники встают в круг.
2. Ведущий объясняет правила: нужно бросить мяч любому участнику, предварительно назвав его имя.
3. Если имя названо правильно, участник, поймавший мяч, бросает его следующему, также называя его имя.
4. Если имя названо неправильно, участник должен сам представиться и вернуть мяч бросившему для повторной попытки.
5. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника несколько раз.
6. По мере продолжения игры темп бросков можно ускорять.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	2-3 минуты

Игровой процесс	10-15 минут
Обсуждение	5-7 минут

Общая продолжительность упражнения: 17-25 минут.

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие имена вам было легче всего запомнить? Почему?
- Какую стратегию вы использовали, чтобы запомнить имена?
- Как вы себя чувствовали, когда правильно называли чье-то имя? А когда ошибались?
- Почему, по вашему мнению, важно знать и правильно использовать имена людей?

Интерпретация результатов

Это упражнение не только помогает участникам быстро выучить имена друг друга, но и создает веселую, непринужденную атмосферу. Наблюдайте за тем, как дети реагируют на ошибки — свои и чужие. Это может многое сказать о групповой динамике и индивидуальных особенностях участников.

Рекомендации для ведущего

- Начните игру в медленном темпе, постепенно ускоряя его по мере того, как участники лучше запоминают имена.
- Поощряйте участников за правильно названные имена и за попытки исправить свои ошибки.
- Если кто-то из участников постоянно ошибается, помогите ему, предложив ассоциации или мнемонические приемы для запоминания имен.
- Следите за безопасностью: напомните детям, что мяч нужно бросать аккуратно и точно.

Возможные модификации упражнений

- Усложните задание: участник должен назвать не только имя того, кому бросает мяч, но и имя того, от кого получил мяч.
- Добавьте элемент «цепочки»: мяч должен пройти через всех участников, не повторяясь, и вернуться к ведущему. Если кто-то ошибается, цепочка начинается заново.
- Введите «запрещенное имя»: перед каждым раундом объявляйте имя, которое нельзя использовать. Если кто-то бросает мяч обладателю «запрещенного» имени, он должен придумать ему прозвище или комплимент вместо имени.
- Для старших детей можно добавить требование назвать не только имя, но и какой-нибудь факт об этом человеке, который они успели узнать.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 28**Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Автопортрет»

Цель упражнения

Помочь детям лучше узнать себя, повысить самооценку и научиться представлять себя другим.

Реквизит

Листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Раздайте детям листы бумаги и цветные карандаши или фломастеры.
2. Попросите их нарисовать свой автопортрет, включая не только внешние черты, но и символы, отражающие их интересы, хобби и черты характера.
3. После завершения рисунков, каждый ребенок представляет свой автопортрет группе, рассказывая о себе.

Время на каждый этап

Этап	Время
Рисование автопортрета	15-20 минут
Представление автопортретов	2-3 минуты на каждого участника

Обсуждение, актуальные вопросы

- Что было самым сложным при создании автопортрета?
- Узнали ли вы что-то новое о себе в процессе рисования?
- Как вы себя чувствовали, представляя свой автопортрет группе?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети изображают себя, какие черты подчеркивают, какие цвета используют. Это может дать информацию об их самовосприятии и уровне самооценки.

Рекомендации для ведущего

Создайте доброжелательную атмосферу, поощряйте детей быть креативными и не судить свои или чужие рисунки. Помогайте застенчивым детям во время презентации, задавая наводящие вопросы.

Возможные модификации упражнений

- Можно предложить детям нарисовать себя в будущем, кем они хотят стать.

- Для старших детей можно усложнить задание, попросив их создать коллаж вместо рисунка.

Упражнение «Угадай, кто я?»

Цель упражнения

Развитие навыков описания и распознавания характеристик, расширение словарного запаса, тренировка памяти и внимательности.

Реквизит

Стикеры или карточки с именами известных персонажей (реальных или вымышленных), скотч или повязки для закрепления карточек на лбу участников.

Примерный размер группы

4-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Подготовьте карточки с именами известных персонажей (например, герои мультфильмов, исторические личности, профессии).
2. Прикрепите каждому участнику на лоб карточку так, чтобы он не видел, что на ней написано.
3. Объясните, что цель каждого участника — угадать, кто он, задавая вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет».
4. Дети по очереди задают вопросы группе. После каждого вопроса у ребенка есть право на одну попытку угадать, кто он.
5. Если ребенок угадал, он может помогать отвечать на вопросы других.
6. Игра продолжается, пока все не угадают своих персонажей.

Время на каждый этап

Этап	Время
Подготовка карточек и объяснение правил	5-10 минут
Раздача и закрепление карточек	2-3 минуты
Игровой процесс	20-30 минут
Обсуждение	5-10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие вопросы оказались самыми полезными для угадывания?
- Было ли сложно формулировать вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет»?
- Как вы выбирали, какой вопрос задать следующим?
- Что вы чувствовали, когда не могли долго угадать своего персонажа?
- Узнали ли вы что-то новое о персонажах или друг о друге в процессе игры?

Интерпретация результатов

Эта игра позволяет оценить логическое мышление детей, их способность формулировать вопросы и анализировать полученную информацию. Также

можно наблюдать за уровнем общих знаний детей и их умением описывать характеристики персонажей.

Рекомендации для ведущего

- Подбирайте персонажей, соответствующих возрасту и интересам группы.
- Поощряйте детей задавать разнообразные вопросы, не зацикливаясь на одном типе информации.
- Помогайте формулировать вопросы, если у кого-то возникают трудности.
- Следите за тем, чтобы все дети имели равные возможности задавать вопросы и угадывать.

Возможные модификации упражнений

- Введите категории персонажей (например, только животные или только исторические личности) для каждого раунда.
- Ограничьте количество вопросов, которые может задать каждый участник, чтобы добавить элемент стратегии.
- Организуйте командную версию игры, где команды по очереди задают вопросы и совещаются перед ответом.
- Для старших детей можно усложнить игру, добавив более абстрактные понятия или сложных персонажей.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 29**Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Танец эмоций»

Цель упражнения

Развитие навыков выражения эмоций через движение тела, улучшение эмоционального интеллекта и невербальной коммуникации.

Реквизит

Музыкальный проигрыватель, разнообразные музыкальные треки, карточки с названиями эмоций.

Примерный размер группы

От 6 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Попросите участников встать в круг или свободно разместиться в помещении.
2. Объясните, что каждый участник по очереди будет вытягивать карточку с эмоцией.
3. Включите музыку и попросите участника, вытянувшего карточку, начать «танцевать» эту эмоцию.
4. Остальные участники должны попытаться угадать, какую эмоцию изображает танцор.
5. После того как эмоция угадана, попросите всех участников присоединиться и «танцевать» эту эмоцию в течение 30 секунд.
6. Затем следующий участник вытягивает новую карточку, и процесс повторяется.
7. Проведите несколько раундов, чтобы все участники могли побывать в роли ведущего танцора.

Время на каждый этап

- Объяснение правил: 3-5 минут
- Подготовка участника к танцу: 30 секунд
- Танец-угадывание: 1-2 минуты
- Групповой танец эмоции: 30 секунд
- Смена участника: 30 секунд
- Общее обсуждение в конце упражнения: 10-15 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие эмоции было легче всего выразить через танец? Почему?
- С какими трудностями вы столкнулись при попытке передать эмоцию через движение?
- Как музыка влияла на ваше выражение эмоций?

- Заметили ли вы разницу в том, как разные люди выражают одну и ту же эмоцию?
- Что вы узнали о своем собственном способе выражения эмоций?
- Как этот опыт может помочь в понимании и выражении эмоций в повседневной жизни?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на способность участников выражать различные эмоции через движение и интерпретировать эмоции других. Успешное выполнение задания указывает на развитый эмоциональный интеллект и хорошие навыки невербальной коммуникации. Трудности могут свидетельствовать о необходимости развития эмоциональной осознанности и телесного выражения чувств.

Рекомендации для ведущего

- Подберите разнообразную музыку, которая может вызывать различные эмоциональные состояния.
- Начните с базовых эмоций (радость, грусть, гнев) и постепенно переходите к более сложным (ревность, гордость, смущение).
- Поощряйте участников использовать все тело, а не только мимику, для выражения эмоций.
- Создайте безопасную и непринужденную атмосферу, где участники не боятся экспериментировать с выражением эмоций.
- Обсудите, как навыки, приобретенные в этом упражнении, могут быть применены в реальных ситуациях общения.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте элемент смены эмоций: участник начинает с одной эмоции и постепенно переходит к противоположной.
- Введите парный танец эмоций, где два участника должны взаимодействовать, выражая разные или дополняющие друг друга эмоции.
- Организуйте «эмоциональный оркестр», где каждый участник выражает свою эмоцию, а ведущий «дирижирует» интенсивностью их выражения.
- Усложните задание, попросив участников выразить более абстрактные состояния или комбинации эмоций.

Категория эмоций	Примеры	Уровень сложности
Базовые эмоции	Радость, Грусть, Гнев, Страх	Легкий
Сложные эмоции	Гордость, Ревность, Смущение, Восхищение	Средний
Комбинированные эмоции	Горько-сладкая радость, Тревожное возбуждение	Сложный

Абстрактные состояния	Вдохновение, Ностальгия, Умиротворение	Очень сложный
Эмоциональные истории	От отчаяния к надежде, Любовь с первого взгляда	Экспертный

Упражнение «Поменяйся местами»

Цель упражнения

Развить у детей эмпатию, умение смотреть на ситуацию с разных точек зрения и находить компромиссы.

Реквизит

Карточки с описанием конфликтных ситуаций.

Примерный размер группы

10-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Разделите детей на пары.
2. Каждой паре дайте карточку с описанием конфликтной ситуации между двумя людьми.
3. Попросите детей разыграть ситуацию, где каждый играет одну из ролей.
4. После первого разыгрывания попросите детей поменяться ролями и сыграть ту же ситуацию еще раз.
5. После каждой сценки обсудите с группой, как изменилось восприятие ситуации при смене ролей.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение задания	5 минут
Первое разыгрывание ситуаций	2-3 минуты на пару
Второе разыгрывание (после смены ролей)	2-3 минуты на пару
Обсуждение каждой ситуации	5 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как изменилось ваше понимание ситуации после смены роли?
- Стало ли вам легче понять точку зрения другого человека?
- Как можно использовать этот опыт в реальных конфликтных ситуациях?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как меняется поведение и речь детей при смене ролей. Это поможет оценить их способность к эмпатии и гибкость мышления.

Рекомендации для ведущего

Поощряйте детей действительно «войти в роль» и попытаться понять чувства и мотивы персонажа. После упражнения подчеркните важность умения смотреть на ситуацию глазами другого человека для разрешения конфликтов.

Возможные модификации упражнений

- Для усложнения можно добавить третьего участника в ситуацию, например, нейтрального наблюдателя или медиатора.
- Можно предложить детям самим придумать конфликтные ситуации из их жизни для разыгрывания.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 30

Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Кулачки»

Цель упражнения

Обучение детей технике мышечной релаксации для снятия физического и эмоционального напряжения.

Реквизит

- Удобные стулья или коврики для сидения
- Спокойная фоновая музыка (по желанию)

Примерный размер группы

5-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Попросите детей сесть удобно, расслабив плечи и закрыв глаза.
2. Объясните, что упражнение поможет научиться расслабляться и контролировать свое тело.
3. Попросите детей сжать кулаки так сильно, как только можно.
4. Удерживайте напряжение в течение 5 секунд, затем медленно разожмите кулаки.
5. Обратите внимание детей на разницу ощущений между напряжением и расслаблением.
6. Повторите упражнение 3-5 раз.
7. Расширьте упражнение на другие группы мышц: плечи, ноги, лицо (наморщить нос, сжать губы).

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Введение и инструктаж	3
Упражнение для кулаков	5
Упражнения для других групп мышц	10
Обсуждение	7

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как изменились ваши ощущения после выполнения упражнения?
- Какие части тела было легче всего напрягать и расслаблять?
- Заметили ли вы связь между напряжением в теле и вашими эмоциями?
- В каких ситуациях вы могли бы использовать это упражнение?

Интерпретация результатов

Это упражнение помогает детям осознать связь между физическим и эмоциональным состоянием. Научившись контролировать мышечное напряжение, дети смогут лучше управлять своими эмоциями и снижать уровень стресса.

Рекомендации для ведущего

- Говорите спокойным, размеренным голосом во время упражнения.
- Следите за тем, чтобы дети не перенапрягались, особенно при работе с мышцами лица.
- Поощряйте детей практиковать это упражнение дома, особенно перед сном или в стрессовых ситуациях.
- Объясните, что регулярная практика поможет быстрее достигать состояния расслабления.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте элемент воображения: пусть дети представят, что они выжимают лимон (для кулаков) или поднимают тяжелый предмет (для плеч).
- Проведите упражнение в форме игры «Робот и тряпичная кукла», где дети чередуют состояния напряжения и полного расслабления.
- Используйте метафоры: например, «твердый как камень» для напряжения и «мягкий как облако» для расслабления.

Упражнение «Крокодил»

Цель упражнения

Развитие невербальной коммуникации, воображения, навыков работы в команде и расширение словарного запаса.

Реквизит

Карточки со словами или фразами для показа (можно использовать разные категории: животные, предметы, действия, профессии и т.д.).

Примерный размер группы

6-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Разделите детей на две команды.
2. Объясните правила: один участник из команды вытягивает карточку и должен показать загаданное слово или фразу без использования слов и звуков.
3. Его команда пытается угадать, что показывает участник.
4. На угадывание дается определенное время (например, 1-2 минуты).
5. Если команда угадывает, она получает очко. Если нет, право угадывания переходит к другой команде.
6. Команды меняются ролями после каждого раунда.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и разделение на команды	5 минут

Каждый раунд (показ и угадывание)	2-3 минуты
Общая продолжительность игры	20-30 минут
Подведение итогов и обсуждение	5-10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Что было сложнее: показывать или угадывать?
- Какие слова или фразы оказались самыми трудными для показа? Почему?
- Какие жесты или движения были самыми полезными для угадывания?
- Как вы думаете, почему иногда было трудно понять, что показывает человек?
- Узнали ли вы новые слова во время игры?

Интерпретация результатов

Эта игра позволяет оценить способность детей к невербальному общению, их креативность в выражении идей через движения, а также умение работать в команде. Можно наблюдать за тем, как дети справляются с трудностями при показе сложных понятий.

Рекомендации для ведущего

- Подготовьте карточки с словами разной сложности, учитывая возраст и уровень развития детей.
- Следите за временем и поддерживайте динамичный темп игры.
- Поощряйте детей быть активными и не стесняться своих движений.
- Если ребенок затрудняется показать слово, можно предложить ему выбрать другую карточку.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте категории слов (например, только животные или только действия) для каждого раунда.
- Введите «запрещенные» жесты, которые нельзя использовать при показе.
- Для старших детей можно усложнить игру, добавив абстрактные понятия или идиомы.
- Организуйте «немое кино», где команда должна показать целую сценку без слов, а другая команда угадывает сюжет.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 31**Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Имя и движение»**Цель упражнения**

Познакомить участников, развить память, внимание и креативность, создать веселую и непринужденную атмосферу в группе.

Реквизит

Не требуется, но нужно достаточно свободного пространства для движений.

Примерный размер группы

От 6 до 20 человек.

Как выполнять поэтапно

1. Участники встают в круг.
2. Ведущий объясняет правила: каждый по очереди должен назвать свое имя и показать какое-нибудь движение или жест.
3. Вся группа хором повторяет имя и движение.
4. Следующий участник повторяет имя и движение предыдущего, а затем представляется сам и показывает свое движение.
5. Каждый следующий участник повторяет имена и движения всех предыдущих, прежде чем представить себя.
6. Игра продолжается, пока не представятся все участники.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	2-3 минуты
Представление каждого участника	30 секунд — 1 минута
Обсуждение	5-7 минут

Общая продолжительность упражнения: 15-30 минут (зависит от размера группы).

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие движения вам запомнились больше всего? Почему?
- Было ли сложно придумать свое движение? Почему вы выбрали именно его?
- Как вы себя чувствовали, когда все повторяли ваше имя и движение?
- Что было сложнее: запомнить имена или движения?

Интерпретация результатов

Это упражнение не только помогает запомнить имена, но и раскрывает творческий потенциал участников. Обратите внимание на то, какие движения выбирают дети — они могут отражать их характер или настроение. Также важно наблюдать за тем, как участники взаимодействуют друг с другом во время повторения движений.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте креативность и оригинальность в выборе движений.
- Если кто-то из детей стесняется или затрудняется придумать движение, помогите ему, предложив несколько простых вариантов на выбор.
- Следите за тем, чтобы движения были безопасными и не слишком сложными для повторения.
- Если группа большая, можно разделить ее на подгруппы по 8-10 человек, чтобы упражнение не затянулось.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте тематику: движения должны быть связаны с определенной темой (например, животные, спорт, профессии).
- Введите элемент соревнования: кто сможет запомнить и повторить больше всего имен и движений.
- Для старших детей можно усложнить задание: пусть они не только показывают движение, но и озвучивают его одним словом или коротким звуком.
- Попробуйте «зеркальный вариант»: участники должны повторять движения в зеркальном отражении.

Упражнение «Лимон»

Цель упражнения

Обучение детей технике визуализации и мышечной релаксации для снятия напряжения и управления стрессом.

Реквизит

- Удобные стулья или коврики для сидения
- Изображение лимона (по желанию)
- Спокойная фоновая музыка (по желанию)

Примерный размер группы

5-20 детей

Как выполнять поэтапно

1. Попросите детей сесть удобно и закрыть глаза.
2. Предложите им представить, что в каждой руке они держат по лимону.
3. Попросите детей сильно сжать воображаемые лимоны, пытаясь выжать из них сок.
4. Удерживайте напряжение в течение 5 секунд.
5. Затем пусть дети представят, как роняют лимоны и полностью расслабляют руки.
6. Обратите внимание детей на разницу ощущений между напряжением и расслаблением.
7. Повторите упражнение 3-5 раз.

8. Расширьте визуализацию: пусть дети представят вкус и запах лимона, его цвет и текстуру.

Время на каждый этап

Этап	Время (мин)
Введение и инструктаж	3
Визуализация и выполнение упражнения	10
Расширенная визуализация	5
Обсуждение	7

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения?
- Удалось ли вам ярко представить лимон? Что вы «видели», «чувствовали», «обоняли»?
- Заметили ли вы разницу в ощущениях между напряжением и расслаблением?
- Как вы думаете, может ли это упражнение помочь вам успокоиться в стрессовой ситуации?

Интерпретация результатов

Это упражнение сочетает в себе элементы мышечной релаксации и визуализации, что делает его особенно эффективным для снятия напряжения. Оно помогает детям научиться осознанно расслабляться и использовать воображение для управления своим состоянием.

Рекомендации для ведущего

- Говорите медленно и спокойно, давая детям время для визуализации.
- Поощряйте детей использовать все органы чувств в своем воображении.
- Следите за тем, чтобы дети не перенапрягали руки во время «выжимания» лимона.
- Обсудите с детьми, как они могут использовать это упражнение в повседневной жизни.

Возможные модификации упражнений

- Используйте другие фрукты или предметы для визуализации (например, апельсин, губку, мячик).
- Добавьте элемент соревнования: кто сможет выжать больше «сока» из своего воображаемого лимона.
- Расширьте упражнение на другие части тела: например, представить, что ноги погружаются в теплый песок.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий

комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 32**Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Зарядка позитива»

Цель упражнения

Научить детей использовать физические движения для поднятия настроения и создания позитивного настроения на день.

Реквизит

- Музыкальное сопровождение (по желанию)
- Просторное помещение или открытая площадка

Примерный размер группы

5-30 детей

Как выполнять поэтапно

1. Соберите детей в круг и объясните, что сейчас вы будете делать «зарядку позитива».
2. Начните с глубокого дыхания: вдох — поднимаем руки вверх, выдох — опускаем.
3. Предложите детям улыбнуться и сказать «Я счастлив(а)!» — сначала тихо, потом громче.
4. Выполните несколько простых движений, сопровождая их позитивными фразами:
 - Прыжки на месте: «Я полон(на) энергии!»
 - Махи руками: «Я справлюсь со всем!»
 - Наклоны в стороны: «Я гибкий(ая) и сильный(ая)!»
5. Завершите зарядку, взявшись за руки в кругу и хором сказав: «Сегодня будет отличный день!»

Время на каждый этап

- Объяснение: 2-3 минуты
- Зарядка: 7-10 минут
- Обсуждение: 5 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как изменилось ваше настроение после зарядки?
- Какие движения вам понравились больше всего?
- Как вы думаете, можно ли использовать эту зарядку дома каждое утро?

Интерпретация результатов

Активное участие и улыбки детей во время зарядки говорят о положительном эффекте упражнения. Если кто-то из детей стесняется или не хочет участвовать, это может указывать на необходимость индивидуального подхода.

Рекомендации для ведущего

- Будьте энергичны и позитивны, показывайте пример детям.
- Адаптируйте движения под возраст и физические возможности группы.
- Поощряйте детей предлагать свои движения и позитивные фразы.
- Используйте веселую, ритмичную музыку для создания настроения.

Возможные модификации упражнений

- Добавьте элементы визуализации: «представьте, что вы растете как цветок» или «летите как птица».
- Используйте мячи или ленты для разнообразия движений.
- Проведите «зарядку позитива» на природе, используя природные образы в движениях.

Упражнение «Герой и его путешествие»

Цель упражнения

Развитие навыков сторителлинга, эмпатии и понимания структуры сказочных историй.

Реквизит

- Карточки с изображениями различных сказочных героев
- Кубик с написанными на гранях препятствиями или заданиями
- Большой лист бумаги и маркеры для записи истории

Примерный размер группы

6-12 детей

Как выполнять поэтапно

1. Разложите карточки с героями лицом вниз. Каждый ребенок выбирает одну карточку.
2. Объясните, что каждый герой отправляется в путешествие. Цель путешествия определяется группой коллективно.
3. По очереди дети бросают кубик и в зависимости от выпавшей грани, добавляют к истории новый поворот или препятствие.
4. Ребенок, чей герой сейчас «в игре», должен придумать, как его персонаж справится с выпавшим заданием.
5. Запишите ключевые моменты истории на большом листе бумаги.
6. Продолжайте, пока все дети не внесут свой вклад в историю.
7. В конце прочитайте полученную историю целиком.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и выбор героев	10 минут
Создание истории	30-40 минут
Чтение и обсуждение финальной истории	15 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы думаете, почему герой поступил именно так?
- Что было самым трудным препятствием для героев?
- Какие качества помогли героям справиться с трудностями?

- Чему научились герои во время своего путешествия?
- Если бы вы могли изменить что-то в истории, что бы это было?

Интерпретация результатов

Обратите внимание на то, как дети решают проблемы своих героев. Это может отражать их собственные стратегии решения проблем в реальной жизни. Также важно, насколько дети способны сопереживать своим героям и героям других участников.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте креативность и нестандартные решения.
- Помогайте детям, если они затрудняются придумать продолжение истории.
- Следите за тем, чтобы история не становилась слишком запутанной или пугающей.
- Обращайте внимание на взаимодействие между героями разных детей, поощряйте сотрудничество.

Возможные модификации упражнений

- Для старших детей можно добавить карточки с различными локациями, через которые должны пройти герои.
- Можно предложить детям нарисовать ключевые сцены из получившейся истории.
- Для развития навыков импровизации можно ограничить время на придумывание продолжения истории для каждого ребенка.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 33**Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»****Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Рольевые игры»

Цель упражнения

Развитие эмпатии, навыков коммуникации, умения решать конфликты, понимания различных социальных ситуаций и ролей.

Реквизит

Карточки с описанием ситуаций, простой реквизит для создания атмосферы (по желанию).

Примерный размер группы

4-12 детей

Как выполнять поэтапно

1. Подготовьте карточки с описанием различных жизненных ситуаций (например, «знакомство с новым одноклассником», «спор из-за игрушки», «извинение за проступок»).
2. Разделите детей на небольшие группы (по 2-4 человека).
3. Каждая группа вытягивает карточку с ситуацией.
4. Дайте группам 5-10 минут на подготовку короткой сценки, иллюстрирующей данную ситуацию.
5. Каждая группа показывает свою сценку, а остальные дети наблюдают.
6. После каждой сценки проведите обсуждение: что было сделано правильно, что можно было сделать по-другому.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение задания и разделение на группы	5 минут
Подготовка сценок	5-10 минут
Показ каждой сценки	3-5 минут
Обсуждение после каждой сценки	5-7 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как вы себя чувствовали в роли вашего персонажа?
- Было ли сложно найти решение в данной ситуации?
- Что, по вашему мнению, сработало хорошо в этой ситуации?
- Как бы вы поступили в реальной жизни в подобной ситуации?
- Чему нас может научить эта ситуация?

Интерпретация результатов

Эта игра позволяет оценить социальные навыки детей, их способность к эмпатии и решению конфликтов. Также можно наблюдать за тем, как дети понимают различные социальные роли и ситуации, и как они справляются с импровизацией.

Рекомендации для ведущего

- Подготовьте разнообразные ситуации, соответствующие возрасту и опыту детей.
- Поощряйте детей быть креативными в решении проблем.
- Обращайте внимание на невербальную коммуникацию во время сценок.
- Помогайте детям рефлексировать над своими действиями и эмоциями в каждой ситуации.

Возможные модификации упражнений

- Предложите детям самим придумать ситуации для ролевых игр.
- Введите «стоп-кадр» во время сценок, чтобы обсудить альтернативные варианты развития событий.
- Организуйте «форум-театр», где зрители могут предлагать свои варианты решения ситуации и даже заменять актеров.

Для старших детей можно усложнить ситуации, добавив этические дилеммы или более сложные социальные контексты.

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Занятие № 34

Раздел «Формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения»

Ритуал приветствия

Игра «Здравствуй, друг». Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упражнение «Морские волны»

Цель упражнения

Развитие координации движений, внимательности, умения работать в команде и быстро реагировать на изменения.

Реквизит

Не требуется, но можно использовать музыкальное сопровождение с морской тематикой.

Примерный размер группы

10-30 детей

Как выполнять поэтапно

1. Рассадите детей на стулья, расставленные по кругу.
2. Объясните, что каждый ребенок — это «морская волна», и у каждой волны есть свой номер (по порядку).
3. Выберите одного ребенка, который будет стоять в центре круга — это «морской ветер».
4. «Морской ветер» называет любые числа (можно называть несколько чисел сразу).
5. Дети с названными номерами должны быстро встать и поменяться местами. «Морской ветер» в это время пытается занять освободившееся место.
6. Тот, кто остался без места, становится новым «морским ветром».
7. Если «морской ветер» говорит «шторм», все дети должны поменяться местами.

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил и рассаживание	5-7 минут
Игра	15-20 минут
Обсуждение	5-10 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Что было самым сложным в игре?
- Как вы выбирали, куда бежать, когда называли ваш номер?
- Какая стратегия работала лучше всего для «морского ветра»?
- Что вы чувствовали, когда объявляли «шторм»?

- Как эта игра может помочь нам в реальной жизни?

Интерпретация результатов

Эта игра позволяет оценить скорость реакции детей, их внимательность и способность быстро принимать решения. Также можно наблюдать за тем, как дети взаимодействуют друг с другом в процессе игры и как справляются с ролью лидера («морского ветра»).

Рекомендации для ведущего

- Следите за безопасностью детей во время активных перемещений.
- Поощряйте детей быть внимательными и быстро реагировать на команды.
- Если кто-то из детей затрудняется в роли «морского ветра», помогите ему придумать числа для называния.
- Периодически напоминайте детям их номера, особенно после «шторма».

Возможные модификации упражнений

- Вместо чисел используйте имена морских животных или названия кораблей.
- Добавьте дополнительные команды, например, «прилив» (все сдвигаются на одно место по часовой стрелке) и «отлив» (против часовой стрелки).
- Для старших детей можно усложнить игру, добавив математические задачи (например, «поменяйтесь местами те, чьи номера дают в сумме 10»).

Организуем командную версию игры, где дети делятся на «корабли» по 3-4 человека и меняются местами всей командой.

Упражнение «Путаница»

Цель упражнения

Развитие координации движений, пространственного мышления, навыков коммуникации и работы в команде.

Реквизит

Не требуется

Примерный размер группы

5-15 детей

Как выполнять поэтапно

1. Попросите детей встать в круг и взяться за руки.
2. Выберите одного ребенка, который будет «распутывателем», и попросите его выйти из комнаты или отвернуться.
3. Оставшиеся дети, не разжимая рук, должны «запутаться»: перешагивая через руки друг друга, проходя под руками, поворачиваясь и т.д.
4. Когда группа достаточно запуталась, позовите «распутывателя».
5. Задача «распутывателя» — вернуть группу в исходное положение круга, не разрывая рук участников.
6. Если задача слишком сложная, можно выбрать двух «распутывателей».

Время на каждый этап

Этап	Время
Объяснение правил	3-5 минут
«Запутывание» группы	2-3 минуты
Распутывание	5-10 минут
Обсуждение	5-7 минут

Обсуждение, актуальные вопросы

- Что было сложнее: запутываться или распутываться?
- Какие стратегии использовал «распутыватель»?
- Как группа помогала «распутывателю»?
- Что вы чувствовали, когда были частью «путаницы»?
- Как эта игра может научить нас решать сложные задачи в реальной жизни?

Интерпретация результатов

Эта игра позволяет оценить пространственное мышление детей, их способность к сотрудничеству и коммуникации в нестандартных ситуациях. Также можно наблюдать за лидерскими качествами «распутывателя» и готовностью группы следовать указаниям.

Рекомендации для ведущего

- Следите за безопасностью детей, чтобы они не делали слишком сложных или опасных переплетений.
- Поощряйте детей быть терпеливыми и внимательными друг к другу во время распутывания.
- Если группа долго не может распутаться, предложите «распутывателю» небольшую подсказку.
- Обратите внимание детей на важность коммуникации и взаимопомощи в процессе игры.

Возможные модификации упражнений

- Для усложнения можно ограничить вербальную коммуникацию во время распутывания.
- Попробуйте версию игры, где вся группа пытается распутаться самостоятельно, без выделенного «распутывателя».
- Для старших детей можно добавить элемент соревнования: какая команда быстрее запутается и распутается.

Введите роль «наблюдателя», который будет давать советы «распутывателю», но не может физически участвовать в процессе

Ритуал прощания

«Комплименты». Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Рекомендации в связи с индивидуальными потребностями ребенка по состоянию здоровья»

Крайне осторожно следует подходить к занятиям в сенсорной комнате с детьми, имеющими следующие проблемы:

Астенические проявления. Активная стимуляция людей с астеническим активностью. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для людей с нормальной работоспособностью. Время пребывания в сенсорной комнате людей необходимо наращивать от занятия к занятию (от 7 до 15-20 мин). **Коммуникативные нарушения.** При работе с данной категорией рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие

эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

Синдром гиперактивности. Для занятий с гиперактивными детьми необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители. Занятие проводится не более 15 минут. Световые эффекты до

5 минут. При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. На занятиях с такими детьми рекомендуется применять напольный мат в сочетании с трапедией с гранулами вместо бассейна с шариками (легковозбудимому ребенку труднее расслабиться в подвижных шариках).

Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии. Занятия с детьми и взрослыми, страдающими данным заболеванием, проводятся только после консультации с врачом-психоневрологом. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например такие, как зеркальный шар, проектор «Меркурий», прибор динамической заливки света, набор «Бегущие огни». Не рекомендуется использовать полную темноту. Больные эпилепсией или с готовностью к ней приходят в помещение комнаты только тогда, когда один из осветительных приборов, рекомендованный для использования во время занятий с ними, уже включен. У детей с судорожной готовностью, частыми эпилептическими припадками рекомендуется применять только релаксационные приемы и оборудование. Например, ребенок, лежа в бассейне, принимает комфортную позу. Он расслаблен, при этом ощущает постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими сухой бассейн, который создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Вмонтированный в дно бассейна фиброоптический источник света постепенно изменяет цвета шариков, оказывая расслабляющее воздействие, подсветку для шариков бассейна рекомендуется выбирать светло-зеленых и бирюзовых тонов, фиксируя ее

специальной кнопкой, расположенной на приборе. Медленно проплывающие по стенам картины, воспроизводимые с помощью проектора «Солнечный 100» (облака, морские глубины и т. п. — сюжет подбирается

индивидуально), в сочетании с легкой успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия.

Умеренная и тяжелая умственная отсталость. С тяжелой умственной отсталостью не следует предлагать оборудование, которое требует достаточно точного уровня взаимодействия на тактильном уровне (например, волшебная нить с контролером, светильник «Фонтан света», пузырьковая панель, пузырьковая колонна, интерактивная панель, пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»). Использование этого оборудования в работе возможно только в процессе индивидуальной работы, на этапе достаточно точной ориентировки их в пространстве комнаты и под контролем специалиста. Также можно дозировано использовать взаимодействие с такими приборами, как зеркальный шар, проектор «Меркурий» (1-2 мин), панно «Бесконечность» (0,5-1 мин). Остальные приборы применяются по рекомендации врача.

Психоневрологические заболевания. Нежелательно проводить занятия с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами. В этом случае также необходима рекомендация лечащего врача. В работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога.

Нарушения зрения. Опора на занятиях делается на более сохранные слуховые и тактильные анализаторы. Например, во время занятий с интерактивной двухметровой колонной, установленной на мягкой платформе, нельзя использовать зеркальный уголок, так как он не позволяет ребенку сконцентрировать зрение на самом объекте и рассмотреть движение пузырьков или рыбок внутри нее. Занятия в комнате с людьми, имеющими нарушения зрения, учитывают их особенности (уменьшение поля зрения, четкости, искажение зрительного образа). Не рекомендуются мелькающие изображения. Желательно использовать контраст. При работе с детьми с нарушениями зрения следует с осторожностью пользоваться лампами направленного света.

Нарушения слуха. Поскольку система работы в комнате ориентирована на тактильное, зрительное и слуховое восприятие, людям с нарушенным слухом трудно понимать без звукового сопровождения или словесного пояснения те или иные зрительные или тактильные интерактивные эффекты. Восприятие аудиальных ощущений (музыкальное сопровождение занятий, ряд приборов, например мобайл «Мелодичный звон» и др.) становится для глухих людей недоступным. Поэтому использование этого оборудования, наряду с интерактивным оборудованием, доступным для их восприятия, требует специального отбора и комплексного взаимодействия психолога и сурдопедагога.

Тревожные дети. В процессе занятий с тревожными детьми необходимо исключить резкие переходы от одного стимула к другому. Первое посещение тревожным ребенком темной сенсорной комнаты следует начать с того, что ребенок вместе с педагогом (психологом) подходит к открытой двери в комнату, где включены все сенсорные стимулы. Если ребенок сам входит в комнату, то педагог дает возможность ему в течение 5 минут исследовать ее и

удостовериться в ее безопасности. По истечении 5 минут рекомендуется выключить все оборудование, а затем использовать максимум три стимула в зависимости от целей занятия. Психолог должен знать какое оборудование следует включить в начале, а какое — в конце занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Примеры релаксации с использованием сенсорного оборудования

При проведении релаксации желательно использовать зеркальный шар и аудиозаписи.

Дети располагаются на мягком напольном покрытии и мягком кресле.

Летняя ночь

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь.

Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным...

Дышим легко...ровно...глубоко... (2 раза)

- Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен.

Дышим легко...ровно...глубоко...

Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

Отдых на море

- Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам – по всему телу... Ваши руки отдыхают...Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко...ровно...глубоко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легко свежестью. Вам тепло и приятно...

Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и...засыпаете.

Дышим легко...ровно...глубоко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали. Хорошо вам отдыхать?

Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве. Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинки, шелест листьев деревьев.

Дышим легко...ровно...глубоко...

Вам хорошо и спокойно.

Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

Водопад

- Сядьте поудобнее, представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом - пусть вода омоет ваше лицо и тепло, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой.

Ваши страхи, беды смысла и унесли с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

Радуга

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Вы видите красный и оранжевый цвет.

Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно.

Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь.

Зеленый цвет – это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно.

Голубой и синий – цвета неба и воды. Голубой – мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару.

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги, - пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга.

Примеры упражнений по мышечной релаксации

Ноги

Подними левую ногу, поверни ее носком к себе и напряги ее. Отметь места, где вы почувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя часть бедра, колено, икра, передняя и задняя часть стопы и носок). Медленно расслабь ногу и опускай ее, пока стопа не окажется на полу. Убедись, что нога полностью расслаблена. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях. Повтори упражнение с правой ногой.

Живот

Напряги живот, поджав его и сделав твердым, как доска. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь живот. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях.

Спина

Наклонись вперед. Отведи локти максимально назад и попробуй свести лопатки. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабься, выпрямись в кресле и вытяни руки до тех пор, пока они не лягут на колени в расслабленном состоянии. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью.

Грудная клетка

Напряги грудную клетку. Попробуй сжать ее. Отметь места, где чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь грудь. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

Ниже пояса

Напряги нижнюю часть тела, включая бедра и ягодицы. Ты должен почувствовать, как будто слегка приподнялся над креслом. Ты можешь заметить, что твои ноги тоже немного напряглись. Отметь места, где чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабься в кресле. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

Руки

Выпрями правую руку, сожми кулак и напряги руку от плеча до кисти. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (бицепсы, предплечье, тыльная часть ладони, локоть, сверху и снизу запястья и пальцы). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь руку, начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях. Повтори упражнение с левой рукой.

Шея

Напряги шею. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (кадык, мышцы по бокам и сзади шеи). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь шею.

Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Лоб

Наморщи лоб. Отметь те места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (над переносицей и под каждой бровью). Медленно расслабь лоб и особо внимательно следи за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

Глаза

Очень плотно закрой глаза. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Твои глаза должны быть напряжены в верхней и нижней частях век и по внешним и внутренним границам глаза. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабь глаза, медленно открывая их. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Нос

Наморщи нос. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (переносица и ноздри). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабь нос, сняв все напряжение. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя

расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Улыбка

Широко улыбнись. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа, щеки). Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабь лицо. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью.

Язык

Крепко прижми язык к небу. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (между нёбом и языком и мышцы под нижней челюстью). Медленно расслабь эти мускулы, опуская язык вниз. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Челюсти

Напряги челюсти. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (мускулы с обеих сторон лица и виски). Медленно разожми челюсти и отметь ощущение освобождения. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Губы

Подожми губы. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа и уголки губ). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь губы.

Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Игровые задания на развитие психических процессов

Цветотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа)

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение.

1. ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.

2. ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Сказкотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа, «звездное небо»)

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.

2. ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

Танец пузырьков (аквалампа)

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями пузырьков в воде, а потом старается передать похожие движения.

Праздник на морском дне (аквалампа)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями пузырьков. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

Обезьянки (зеркало)

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение.

Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

Клоуны (зеркало)

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней;
- изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

Отгадай настроение (зеркало)

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

Фантазируем (с использованием оптоволоконной лампы)

Фантазируем (с использованием цветowych пятен)

Фантазируем (с использованием панно/ковра «звездное небо»)

Фантазируем (с использованием аквалампы)

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания.

Психолог с ребенком наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

Под дождем (Фиброоптическое волокно)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней

Море (сухой бассейн)

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.). Ребенок имитирует движения, придумывает рассказ.

Волшебный мостик (сенсорная дорожка)

Цель: развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия.

Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись, сказать о том, что ощущают его ножки.

Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

Сказочный цветок (оптоволоконная лампа)

Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения.

Ребенок наблюдает за тем, как изменяются цвета, называет их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывает волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (ребенок с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

Музыкотерапия

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

Упражнения на снятие агрессии

Уходи, злость, уходи!

Цель: учить выплескивать агрессию, гнев.

Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытию с громким криком «уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

Выбиваем пыль

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается выбить пыль из подушки, но так как она очень упрямая, бить надо очень сильно. После упражнения ребенок в течение минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Егоза

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии (или в сухом бассейне) так, как он хочет (прыгать, крутиться,

вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Упражнения по коррекции уровня тревожности

Ха!

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения: Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: Ах!

Совсем наоборот:

Я крикнул: ХА!

И мигом страх забился под забор,

Он струсил сам!

И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

У страха глаза велики

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застали;

- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;

- рот приоткрыли;

- боимся пошевелиться и вздохнуть;

- голову втянули в плечи, глаза закрыли.

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

Страх совсем не страшный (зеркало)

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

Ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

Упражнения на релаксацию

Летняя ночь (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствует себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и

спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинки, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

Водопад (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Радуга (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

Полет к звездам (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно.

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Сердечки (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно.

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Рыбки (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на

дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

Волшебный сон (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наи ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. (2раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть газа и встать!

Солнечные зайчики (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.