**Министерство просвещения Российской федерации**

**Федеральное государственное бюджетное учреждение Высшего образования**

**"Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова"**

**(ФГБОУ ВО "КБГУ им. Х.М. Бербекова")**

**Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования**

**Образовательная программа проекта «Я помогу»**

**Составитель:**

**Кочесокова З.А., магистрант 2 г.о.**

**направления "Психология развития"**

**Нальчик, 2019**

**Программа проекта**

**«Я помогу»**

**I. Краткая аннотация программы**

Программа предполагает оказание поддержки семьям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), путем проведения параллельных занятий с родителями (групповых психологических тренингов и педагогических мастер-классов), воспитывающими детей с ОВЗ и развивающих занятий с детьми. Данная программа позволит снизить уровень эмоционального выгорания родителей, повысить уровень педагогической компетентности родителей и улучшить психологический климат в семье в целом.

Проведенный анализ позволяет выделить ряд проблем, с которыми сталкиваются родители, воспитывающие детей с ОВЗ:

* Длительное состояние отчаяния и тревоги, вызванное мыслями о будущем ребенка, а также частыми травмирующими ситуациями, связанными с состоянием здоровья ребенка.
* Отказ от удовлетворения собственных потребностей, их фрустрация .
* Материальные трудности, вызванные с одной стороны удлинением периода, когда один из родителей остается вне трудовой деятельности и с другой - необходимостью обеспечения самого ребенка средствами реабилитации (специалистами, медикаментозным лечением ).
* Отказ одного из родителей от самоактуализации (получение образования, продвижение в карьере).
* Изоляция от знакомых, друзей и от общества в целом. Ряд психических аспектов и особенностей эмоционального состояния родителей, воспитывающих детей с ОВЗ толкают их к изоляции. В инклюзии начинают нуждаться по большому счету не только дети, но и вся "особенная" семья.

Решив перечисленные проблемы, мы можем создать предпосылки дляулучшения психологического климата в семье, в которой воспитывается ребенок с ОВЗ.

**II. Цель и задачи программы.**

Цель: оказание поддержки семьям, воспитывающим детей с ОВЗ, путем проведения групповых психологических тренингов и педагогических мастер-классов для снижения уровня эмоционального выгорания, повышения педагогической компетентности родителей и улучшения психологического климата в целом в семье.

Задачи:

Педагогические:

1.Создание комфортных условий в семьях для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, способствующих развитию личности ребенка.

2. Повышение педагогической компетентности родителей**,** воспитывающих детей с ОВЗ.

3.Вовлечение родителей, воспитывающих детей с ОВЗ в образовательный процесс.

4.Создание основы для эффективного партнерства родителей с представителями общеобразовательного учреждения (педагоги, психологи и др.)

Социальные:

1. Изменение социального статуса родителей, воспитывающих детей с ОВЗ

2.Изменение психологического климата в семье, воспитывающей ребенка с ОВЗ

3. Развитие/совершенствование системы психолого-педагогической помощи родителям и детям.

Организационные:

1. Организация и проведение педагогических мастер-классов и семинаров для родителей с целью повышения их осведомленности о специфике педагогической работы с детьми с ОВЗ.

2. Создание системы развивающих занятий для детей с ОВЗ.

3.Создание серии групповых психологических тренингов для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ

4. Проведение мероприятий по информированию населения о проблемах родителей, воспитывающих детей с ОВЗ для развития гуманного отношения в обществе к людям с инвалидностью.

5. Мониторинг результатов реализации программы.

**III. Программно‑методическое обеспечение:**

* программы групповых психологических тренингов, педагогических мастер-классов и развивающих занятий для детей
* диагностический инструментарий

**IV. Принципы и подходы, используемые при организации занятий с родителями, воспитывающими детей с ОВЗ:**

1. Создание доброжелательной обстановки в процессе проведения групповых психологических тренингов и педагогических мастер-классов;

2. Тренировка педагогического мышления у родителей с опорой на имеющиеся знания/информацию об особенностях развития детей с ОВЗ и методах взаимодействия с детьми;

3. Учет эмоционального состояния родителей ( у 50% участников проекта "Я помогу" было выявлена высокая степень эмоционального выгорания , у 41% - проблемы с самооценкой);

4. Использование гуманно-личностного подхода в работе с родителями, воспитывающими детей с ОВЗ.

Важно учитывать характерные особенности психо-эмоционального состояния родителей, воспитывающих детей с ОВЗ при организации работы с ними

Можно выделить следующие особенности:

* состояние постоянного напряжения, связанное с поиском информации о лечении, реабилитации, поиском специалистов для ребенка;
* состояние перманентной тревоги за ребенка и чувства вины за его диагноз ;
* чувство вины за трату времени/денег на себя, а не на ребенка/семью;
* ощущение "вакуума";
* стремление к социальной изоляции

**V. Принципы и подходы, используемые при организации развивающих занятий для детей с ОВЗ:**

1. Создание положительного эмоционального фона в ходе проведения развивающих занятий с детьми;

2. Опора на потенциальные способности ребенка при подборе развивающих занятий и игр;

3. Учет возрастных особенностей ребенка;

4. Учет замедленного темпа формирования знаний, интеллектуальной пассивности, повышенной утомляемости, мотивационных особенностей ребенка;

5. Создание развивающей среды как фактора психического развития ребенка;

6. Воспитание через общение с другими детьми с ОВЗ , а также с нормотипичными детьми (формирование смешанного детского коллектива)

Важно учитывать характерные особенности развития детей с ОВЗ при организации развивающих занятий для них:

* замедленное и ограниченное восприятие;
* недостатки развития моторики;
* недостатки речевого развития;
* недостатки развития мыслительной деятельности;
* недостаточная по сравнению со здоровыми детьми познавательная активность;
* пробелы в знаниях и представлениях об окружающем мире, межличностных отношениях;
* недостатки в развитии личностной сферы (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм и заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением).

**VI. Направления работы и характеристика содержания**

Диагностическая работа включает:

1. Диагностика семейной микросреды, путем проведения анкетирования родителей;

2. Диагностика уровня эмоционального выгорания родителей (Приложение 1);

3. Диагностика уровня самооценки родителей-участников программы (Приложение 2);

4. Сбор информации об особенностях развития ребенка и выявление нарушений в поведении (гиперактивность, замкнутость, обидчивости и т.д.) , путем анкетирования родителей и путем наблюдения за ребенком во время занятий.

Цель: Определение эмоционального состояния родителей, определение внутрисемейного психологического климата, определение характера и интенсивности трудностей развития детей.

Развивающие занятия с детьми с ОВЗ включают:

* выбор оптимальных для развития ребёнка с ОВЗ развивающих занятий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности детей;
* организацию и проведение групповых развивающих занятий для детей с ОВЗ, способствующих преодолению нарушений развития и трудностей обучения;
* развитие эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка с помощью приемов арт-терапии, песочной терапии;

Цель: коррекции недостатков в познавательной и эмоционально-личностной сфере детей с ОВЗ.

Консультативная/тренинговая работа с родителями, воспитывающими детей с ОВЗ включает:

* проведение групповых психологических тренингов для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.
* выработку рекомендаций по психологической самопомощи родителям, воспитывающим детей с ОВЗ.
* консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов обучения ребёнка с ОВЗ.

Цель: оказание психолого-педагогической помощи семьям, воспитывающим детей с ОВЗ

Информационно-просветительская работа предусматривает:

* различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы).
* проведение тематических выступлений для родителей по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей с ОВЗ.
* проведение тематических круглых столов для работников детских садов, школ и других образовательных учреждений с целью разъяснения трудностей родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.
* привлечение к тематическим встречам, круглым столам родителей нормотипичных детей, обучающихся в одном коллективе с детьми с ОВЗ .

Цель: организация информационно-просветительской деятельности по проблемам и трудностям, с которыми сталкиваются семьи, воспитывающие детей с ОВЗ для создания толерантного отношения к данной категории граждан в обществе.

**VII. Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ модуля/темы** | **Наименование модуля** | **Содержание модуля** |
| **Модуль 1** | **Повышение педагогической культуры родителей, воспитывающих детей с ОВЗ** | **Тема 1 Достижения людей с ОВЗ в отечественной и зарубежной практике**  **Тема 2 Проблемы людей с ОВЗ в истории человеческой цивилизации**  **Тема 3 Воспитание детей с ОВЗ. Основные методы воспитание детей с ОВЗ.** |
| **Модуль 2** | **Социальные аспекты в сопровождении детей с ОВЗ** | **Тема 1 Социализация детей с ОВЗ**  **1**.Сущность социализации детей с ОВЗ.  **2**. Ступени социализации детей с ОВЗ.  **3.** Формы социализации лиц с ОВЗ.  **Тема 2 Инклюзия (интеграция) как средство социализации детей с ОВЗ**  1.Сущность и содержание инклюзивного образования.  2.Инклюзия как условие реализации особых образовательных потребностей детей с ОВЗ.  3.Характеристика детей с ОВЗ.  4.Федеральные государственные образовательные стандарты детей с ОВЗ.  5.Создание образовательной среды для детей с ОВЗ.  **Тема 3 Организационно-методические и правовые основы сопровождения детей с ОВЗ**  1. Организация взаимодействия с тьютором ребенка  2. Нормативно-правовые аспекты тьюторского сопровождения детей с ОВЗ  **Тема 4 Особенности детей с ОВЗ разных категорий:**   1. Классификация болезней 2. Классификация нарушений 3. Типология   **Тема 5 Особенности сопровождения детей с сенсорными нарушениями**   1. Сопровождение детей с нарушением слуха. 2. Сопровождение детей с нарушением зрения.   3. Сопровождение детей с нарушением речи.  Тема 6 **Особенности сопровождения детей с интеллектуальными нарушениями**   1. Сопровождение детей с нарушением ОДА. 2. Сопровождение детей с нарушением ЗПР. 3. Сопровождение детей с нарушением УО   **Тема 7 Особенности сопровождения детей с аутизмом:**   1. Сопровождение детей с нарушением РАС, РДА 2. Сопровождение детей с нарушением СДВГ 3. Сопровождение детей с множественными нарушениями   **Тема 8 Социально-бытовая адаптация детей с ОВЗ**  1.Задачи социально-бытовой адаптации детей с ОВЗ  2.Принципы социально-бытовой адаптации детей с ОВЗ  3.Направления социально-бытовой адаптации детей с ОВЗ: социально-коммуникативная, социально-личностная, пространственно-средовая.  4.Формы социально-бытовой адаптации детей с ОВЗ  5. Показатели социально-бытовой адаптированности:  5.1. Безопасность жизнедеятельности.  5.2. Жилые помещения.  5.3. Культура поведения и общения.  5.4. Одежда и обувь.  5.5.Ориентирование в окружающем.  5.6. Отдых и досуг.  5.7. Охрана здоровья и физическое развитие.  5.8. Питание.  5.9.Природа.  **Тема 9 Формирование разнообразных навыков самообслуживающего труда:**  1.Формирование навыков по самообслуживанию.  2. Обучение пользованию техническими средствами реабилитации.  3. Обучение передвижению.  4.Оборудование жилых помещений специальными средствами и приспособлениями.  **Тема 10: Совместные практические занятия с родителями и детьми с**  **ОВЗ :**  1. Помощь в выполнении домашних заданий  2. Совместная деятельность по формированию показателей социально-бытовой адаптированности |
| **Модуль 3** | **Психологическая поддержка семей, воспитывающих детей с ОВЗ** | **Тема 1 : Семья как психологический феномен**  **Тема 2 : Разбор основных психологических проблем семей с детьми с ОВЗ**  **Тема 3: Работа с семьями, воспитывающими детей с ОВЗ** (формат вопрос-ответ)  **Тема 4 : Эмоции, чувства и психологическое здоровье** |
| **Модуль 4** | **Психологический тренинг по работе с эмоциями** | Модуль предполагает проведение тренингов для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ с поэтапной проработкой всех эмоций. Примерные сценарии тренингов приведены в Приложении 3. |
| **Модуль 5** | **Развивающие занятия с детьми с ОВЗ** | 1. Работа с детьми методами арт-терапии  2. Работа с детьми методами песочной терапии  Примерные сценарии тренингов приведены в Приложении 4. |

**VIII.Ожидаемые результаты внедрения программы:**

**Образовательные результаты:**

1. Повышение уровня педагогической компетентности родителей, воспитывающих детей с ОВЗ ;

2. Снижение уровня эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ;

3. Повышение уровня самооценки и социального статуса родителей, воспитывающих детей с ОВЗ;

4. Повышение "включенности" / вовлеченности в образовательный процесс родителей, воспитывающих детей с ОВЗ;

5.Всестороннее развитие способностей детей с ОВЗ.

**Социальные результаты:**

1. Вовлеченность детей с ОВЗ в социум;

2. Улучшение психологического климата в семьях, воспитывающих детей с ОВЗ;

3. Создание толерантного отношения в образовательных учреждениях к детям с ОВЗ и к людям с инвалидностью в обществе в целом.

**Список литературных источников**

**Основная литература:**

1. Лучинин А.С. Учебное пособие по психодиагностике / А.С. Лучинин. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Научная книга, 2012. — 159 c. — 2227-8397. — Электронный ресурс: http://www.iprbookshop.ru/6327.html

2. Корецкая И.А. Психодиагностика: учебное пособие / И.А. Корецкая. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 72 c. — 978-5-374-00552-3. — Электронный ресурс: http://www.iprbookshop.ru/11092.html

3.Опевалова Е.В. Психодиагностика : практикум / Е.В. Опевалова. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2009. — 232 c. — 2227-8397. — Электронный ресурс: http://www.iprbookshop.ru/22269.html

Забродин Ю.М. Психодиагностика / Ю.М. Забродин, В.Э. Пахальян. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 449 c. — 2227-8397. — Электронный ресурс: <http://www.iprbookshop.ru/29298.html>

4. Фоминова А.Н. Педагогическая психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Н. Фоминова, Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 333 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19532.html>

5. Педагогическая психология [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / Н.В. Клюева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 235 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42768.html>

6. Грейс Крайг Психология развития. – СПб.,2001

7. Акмеология. Учебник под общ. ред. Деркача А.А. — Москва: РАГС, 2005.

8. Нартова – Бочавер С.К., Потапова А.В. Введение в психологию развития: учебноепособие.

9. Бордовская Н.В. Психология и педагогика: учебник / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – М.: ПИТЕР,2011.

10. Гуревич П.С. Психология и педагогика: учебник / П.С. Гуревич. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – ЭБС «КнигаФонд \*»,IPRbooks\*\*.

11. Столяренко А.М. Психология и педагогика: учебное пособие / А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – ЭБС «Книга Фонд \*», IPRbooks\*\*.

12. Рыбакова С.Г. Арт-терапия для детей с задержкой психического развития - СПб.: Речь, 2007.

**Дополнительная литература:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Екатеринбург: «Деловая книга»,1999. 2. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. – М.,2000

3. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. - М.: "Когито - Центр",2000.

4. [Бранский В.П., Пожарский С.Д.](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%92.%D0%9F.%2C_%D0%9F%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%A1.%D0%94.&amp;action=edit&amp;redlink=1)Социальная синергетика и акмеология. Теория самоорганизации индивидуума и социума. — СПб,2001.

5. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. М. В. Гамезои др. - М.,1984

6. Возрастная и педагогическая психология/ Под ред. А. В. Петровского. - М.,1979

7. Выготский Л. С. Психология. – М.,2000

8. Ермолаева М. В. Психология развития. - М. - Воронеж: "МПСИ", 2000

9. [Ильин В.В., Пожарский С.Д.](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%98%D0%BB%D1%8C%D0%B8%D0%BD_%D0%92.%D0%92.%2C_%D0%9F%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%A1.%D0%94.&amp;action=edit&amp;redlink=1) Философия и акмеология. — СПб: Политехника,2003.

10. Кузьмина Н.В. Предмет акмеологии. – 2-е изд., испр. И доп. – Спб.: Политехника,2002.

11. [Кузьмина Н.В., Пожарский С.Д., Паутова Л.Е.](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D1%83%D0%B7%D1%8C%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%9D.%D0%92.%2C_%D0%9F%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%A1.%D0%94.%2C_%D0%9F%D0%B0%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9B.%D0%95.&amp;action=edit&amp;redlink=1) Акмеология качества профессиональной деятельности специалиста. — СПб., Коломна, Рязань,2008.

12. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет. - М.,1997

13. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. - М.: "Юрайт",2001

14. Мухина В. С. Возрастная психология. - М., 1998 16.Обухова Л. Ф. Возрастная психология. - М.: ПОР,1999

15. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология. - Л., 1990

16. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии. – СПб., 1999.

17. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. - М.: "Аспект пресс", 2001.

18. Смирнова Е.О.Психология ребенка от рождения до семи лет.- М.,

1997.

19. Смирнова Е.О. Психология ребенка от рождения до семи лет.- М.1997.

20. Старость. Популярный справочник. – М., 1996.

21. Тайсон Р., Тайсон Ф. Психоаналитические теории развития. – Екатеринбург,1998

22. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. - М. МПА1995г.

23. ФлейкХобсон К. Развитие ребенка и его отношение сокружающими.

- М.1993г.

24. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. - М.,1987.

25. Хрестоматия по возрастной психологии. – М.,1994.

26. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. / Подред.

27. И. И. Ильясова, В.Я. Ляудис. - М.: МГУ,1981

28.Чистович Л., Кожевникова Е. Разум, чувства и способности младенца. – СПб.,1996

29. Шахова И. П. Практикум по лабораторным работам курса

«Возрастнаяпсихология»

30. Эльконин Д. Б. Психология игры. – М., 1999

31.Эльконин Д.Б. Детскаяпсихология. - М.1960.

32. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. - М.1995.

33. Эриксон Э. Идентичность : юность, кризис. –М.,1996.

34. Эфроимсон В. П. Гениальность и генетика. – М.,1998

**Периодические издания:**

1. Вопросы психологии// ежемесячный научно – практический журнал
2. Вестник образования // ежемесячный информационный журнал
3. Народное образование// Российский общественно-педагогический журнал
4. «Высшее образование в России»
5. «Психологическое образование и наука»

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской

Федерации. http://www.mon.gov.ru

2. Федеральные государственные образовательные стандарты. standart.edu.ru

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР).

http://fcior.edu.ru/ 14

4. Федеральный образовательный портал «Информационно-

коммуникационные технологии в образовании». http://www.ict.edu.ru/

1.[http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/)   
2.[http://ilibrary.ru](http://ilibrary.ru/)

3.[http://aldebaran.ru](http://aldebaran.ru/)   
4.<http://www.web-dir.ru/297>

5. <http://www.iprbookshop.ru>

**Приложения 1**

**ДИАГНОСТИЧЕСИКЕ ИНСТРУМЕНТЫ**

**Методика №1: Диагностика уровня эмоционального выгорания Ефимовой И.Н. (модифицированная методика Н.Е. Водопьянова )**

Инструкция. Уважаемый родитель, мама или папа! Вам предлагается 22 утверждения о

чувствах и переживаниях, связанных с вашей заботой о детях и общении с ними. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства. Во втором столбце обозначьте цифрой от 0 до 6, как часто вы испытываете те или иные переживания.

Позиция «0» – никогда; «1» – очень редко, «2» – редко,

«3» – иногда, «4» – часто, «5» – очень часто, «6» – постоянно.

Пожалуйста, оцените каждое высказывание только применительно к вашей заботе о

собственных детях (ребенке), не касаясь работы, взаимоотношений с супругом или общей

жизненной ситуации. Если у вас несколько детей, подставляйте вместо слова «ребенок» слово «дети».

Ф.И.О.(псевдоним)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_

1 К концу дня, проведенного со своим ребенком, я чувствую себя эмоционально

опустошенным(ой)

2 К концу дня, проведенного с ребенком, я чувствую себя, как выжатый лимон

3 Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) провести весь день

с ребенком

4 Я хорошо понимаю, что чувствует мой ребенок, и это помогает мне в общении с ним

5 Я общаюсь с моим ребенком только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести

общение с ним до минимума

6 Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)

7 Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях со своим ребенком

8 Я чувствую угнетенность и апатию

9 Я могу продуктивно влиять на развитие и успехи своего ребенка

10 В последнее время я стал(а) более отстраненным(ой) и бесчувственным(ой) по

отношению к своему ребенку

11 Мой ребенок стал мне неинтересен. Он скорее утомляет, чем радует меня

12 У меня много планов на будущее в связи с развитием детей, и я верю в их осуществление

13 У меня все больше жизненных разочарований в сфере семьи

14 Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше

15 Мне безразлично, что думает и чувствует мой ребенок

16 Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

17 Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия при общении с

ребенком

18 Я без напряжения и раздражительности общаюсь со своим ребенком, независимо от

ситуации, в которой происходит общение

19 Я доволен (довольна) своими успехами как родитель

20 Я чувствую себя на пределе возможностей

21 Я смогу еще много сделать в своей жизни как родитель

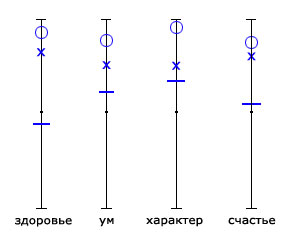
22 Я проявляю к ребенку больше внимания и заботы, чем получаю от него в ответ

признательности и благодарности

**Методика №2: Диагностика самооценки по методике Дембо-Рубинштейн**

Инструкция. На листе бумаги проводится вертикальная черта, обозначающая одно из свойств, например, счастье. Верхний край соответствует состоянию, где находится самый счастливый человек, которого можно представить, а нижнему соответствует состояние самого несчастного человека.

Человеку нужно обозначить место на этой линии, которое, по его мнению, соответствует его текущему уровню чертой (-). То, каким уровнем развития качества он был бы удовлетворен, нужно обозначить кружком (о). И крестиком (х) нужно обозначить то место на шкале, где вы можете оказаться, объективно оценивая свои возможности.



**рисунок 1 Образец теста Дембо-Рубинштейн**

На бланке необходимо начертить столько линий, сколько качеств тестируется (в рамках проекта мы использовали 7 шкал - здоровье, способности, характер, авторитет, умение делать что-то своими руками, внешность, уверенность в себе), при этом высота каждой линии должна быть 100мм для удобства последующих измерений. Каждый миллиметр шкалы принимается за 1 балл. На каждой линии должны быть обозначения верхней и нижней точек (заметными горизонтальными линиями), а также середины шкалы (небольшой точкой). Образец - рисунок 1. Тест необходимо выполнить до чтения интерпретации результатов. В противном случае понимание интерпретации повлияет на выполнение теста.

Интерпретация результатов

Основные параметры самооценки - это ее высота, устойчивость и реалистичность.

После постановки отметок мы получаем: уровень притязаний - от нижней точки шкалы до знака "х"; высоту самооценки - от "о" до знака "-" ; и значения расхождений между уровнем притязаний и самооценкой.

Высота самооценки (-)

Количество баллов примерно от 50 до 75 («средний» и «высокий» уровень) соответствуют реалистичной или адекватной самооценке. Количество баллов от 75 до 100, как правило, свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на какие-то отклонения в формировании личности. Такой уровень может указывать на искажения в формировании личности - закрытость для нового опыта, нечувствительность к своим ошибкам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 50 указывает на заниженную самооценку. В принципе поставленная человеком оценка должна служить предметом дальнейшего анализа.  Почему он сделал отметку именно в этом месте шкалы?

Уровень притязаний (х)

Реалистический уровень притязаний характеризует количество баллов от 60 до 90. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, свидетельствующий о неблагоприятном развитии личности.

**Приложение 2**

**Памятка "Эмоциональное выгорание "**

**для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ**

* Чувствуете усталость сразу после пробуждения, а к концу дня «разгоняетесь» и не можете уснуть?
* Все время ощущаете эмоциональное и физическое напряжение?
* Стали болеть чаще, чем раньше, и дольше не можете выздороветь?

Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов – вы в группе риска по эмоциональному выгоранию. Как себе помочь?

|  |  |
| --- | --- |
| **Приводит к выгоранию** | **Спасает от выгорания** |
| Необходимость принимать решения в условиях неопределенности | Подготовка и планирование дел |
| Бессмысленность деятельности | Внутренний (личный) смысл  и ценность деятельности |
| Отсутствие необходимых  знаний, умений и навыков | Регулярная инвентаризация  внутренних и внешних ресурсов |
| Разнонаправленность деятельности (расщепление внимания) | Фокусировка на одном процессе |
| Отсутствие пауз,  деятельность без отдыха | Ежедневные паузы, замедление,  время для себя |
| Потребность контролировать  все события во внешнем мире | Признание своих возможностей и ограничений |
| Чувство ответственности  как за себя, так и за окружающих | Разделение обязанностей,  конкретные просьбы о помощи |
| Отсутствие поддержки  окружающих | Регулярное общение  с единомышленниками |

**Скорая помощь:**

Ежедневные пятиминутные паузы, чтобы:

* выпить чашку чая
* послушать спокойную музыку
* полюбоваться картиной или фотографией
* спокойно подышать

Список того, что можно не делать и того, что хочется делать.

Приятная физическая активность (зарядка, танцы, …)

Контакт с природой:

* вода (водоемы, ванна, душ)
* воздух (прогулки на свежем воздухе, проветривание)
* огонь (пламя свечи, костёр)
* земля (лес, комнатные растения, ванночка с песком или галькой)

**Приложение 3**

**Сценарии групповых тренинговых занятий**

**для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть I. ЗНАКОМСТВО**. Цель -Знакомство. Снятие эмоционального напряжения. Сплочение группы. | | | | |
| 1. **Представление участников** | | | | Назвать имя, дать себе характеристику (одно слово) начинающееся на первую букву имени, сказать что-то хорошее.  «Меня зовут **В**ася, я **В**еселый». |
| 1. **Правила тренинга** | | | | 1. **Закон «00»**. Все участники тренинга вовремя приходят к началу занятия и после перерывов. 2. **Закон микрофона**. Говорит тот, у кого в руках «микрофон» (маркер, игрушка, мячик). Говорить по одному. 3. **Закон активности**. Участвуют все. При этом решение об участии в том или ином задании или упражнении каждым участником принимается самостоятельно, без понуждения и уговоров. 4. **"Мы, Николай II"**. Говорить только(!) от своего имени. Использовать местоимение "Я" ("По-моему", "На мой взгляд" и т.д.). 5. **"Иду на Ты"**. Обращение внутри группы на "Ты" или по имени. 6. **"Здесь и сейчас"**. Обсуждение происходящего на тренинге должно быть только(!) во время занятий. 7. **"STOP"**. У каждого участника есть право сказать "стоп". После чего, прекращается любое(!) обсуждение текущей темы (человека). 8. **"Сам решаю"**. 9. **"Кто больше?"**. По ходу тренинга можно вносить предложения по принципам коммуникации, рассмотренные и одобренные группой. 10. **"Кто виноват? и Что делать?"**. Контроль выполнения правил осуществляют все участники. Выявление нарушителей и санкции за нарушение правил... по усмотрению группы (спеть песню, прочитать стихи и т.д.) |
| 1. **Пожелания участникам на время тренинга** | | | | Назвать имя и в одно предложение (коротко) озвучить свое пожелание участникам тренинга (**примечание: тренинг для родителей**). Записать на доске: имя – ожидание (потом сфотографировать).  "Меня зовут **В**ася, и я желаю участникам тренинга … (этого)". |
| 1. **Рефлексия «здесь и теперь»** | | | | • Предложить каждому участнику выразить свое представление о том, что происходит с ним и в группе.  • Оценить степень своей усталости, активности и интереса к происходящему. Можно использовать семибалльную шкалу.  • Дать основные понятия рефлексии.  Информирование.  Одним из основных средств, способствующих эффективному общению, служит рефлексия. Можно выделить два ее типа:  1) рефлексия как техника осмысления процесса, способов и результатов мыслительной деятельности и практических действий;  2) рефлексия состояний.  Она направлена на осознание своих переживаний и состояний в ходе работы. Человек должен понимать причины возникновения у себя раздражения, напряжения, удовлетворения. В этом случае с состоянием легче справиться. Такая рефлексия позволяет восстановить нормальную жизнеспособность |
| 1. **«Мои соседи» (Близкое знакомство)** | | | | Стоящий в центре круга (для начала им может быть ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, он говорит: "**Пересядьте все те, кто родился весной**" – и все, кто родился вес­ной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в цен­тре круга, должен постараться успеть занять одно из освободив­шихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру. После выполнения упражнения можно спросить у участников: Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение? Не правда ли, общего у нас больше, чем различий?  **В конце** – обратная связь членов группы. Комментарий тренера, его ответы на вопросы.  **Время** – достаточное для выступления по каждому члену группы (общее время до 10мин.).  **Оборудование** – стулья |
| 1. **«Привлечь внимание». (Близкое знакомство)** | | | | Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу — любыми средствами, не при­бегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катаст­рофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что ее одновременно стараются вы­полнить все участники игры. Определите, кому это удалось и за счет, каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внима­ние как можно большего числа играющих. В заключение подсчитывается, кто привлек внимание боль­шего числа участников игры.  В конце – обратная связь членов группы. Комментарий тренера, его ответы на вопросы.  Время – достаточное для выступления по каждому члену группы (общее время до 30мин.).  Оборудование – не требуется. |
| 1. **«Коллективный счет» (Техника на каждый день)** | | | | Участники стоят по кругу, опустив головы и не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия:  • никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербальным или невербальным образом);  • нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд;  • если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.  Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны и, не договариваясь, начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от данного приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением. |
| 1. **Коллективный рисунок** | | | | Предложить участникам нарисовать коллективный портрет группы: каждый имеет право нарисовать только один элемент. Данную процедуру целесообразно провести и на последнем занятии, чтобы увидеть, какие изменения произошли внутри группы. |
| 1. **Упражнение: «Скрытые эмоции»** | | | | В микрогруппах по 3 человека.  Выберите какой-нибудь предмет. Представьте, что вы стали этим предметом, и начните говорить о себе, от лица этого предмета, используя, настоящее время и говорите от первого лица. Остальные члены группы должны поговорить с участником как с избранным предметом.  Задача говорящего: осознавать какие эмоции он испытывал, когда говорил о себе как о предмете (5 мин.).  Задача остальных двух участников: постараться отразить, какие эмоции испытывает говорящий и как откликается в вас его рассказ. |
| 1. **«Правило ВО!»** | | | | 1. **«Я хочу»** (загибается мизинец) 2. **«Я могу»** (загибается безымянный палец) 3. **«Я справлюсь»** (загибается средний палец) 4. **«У меня получиться»** (загибается указательный палец и итого должен остается большой палец) |
| 1. **Обида** | | | | 1. **Упражнение «Что помогает и что мешает нам выражать эмоцию обиды»**   **Цель**: Определение внутренних и внешних факторов, влияющих на выражение эмоции.  **Форма работы**: групповая по 4-5 человек.  Инструкция: Запишите вопросы и обсудите их.  Что нам мешает выражать обиду своему обидчику?  Что нам помогает выражать обиду своему обидчику?  Что нам хотелось бы выразить, сказать или сделать своему обидчику? На обсуждение в группах 10 минут.  В общем кругу один человек от каждой микрогруппы рассказывает к чему вы пришли, а мы это запишем на доске, и мы это обсудим ( 20 мин.).  Что дало вам это упражнение? Что вы поняли?   1. **Упражнение «Беседа с обидчиком». (90 мин.)**   **Цель** : трансформировать эмоцию обиды, посмотреть на ситуацию обиды со стороны  **Форма работы**: в парах.  **Инструкция**: Разбейтесь по парам и сядьте пары так , чтобы друг другу не мешать.  **Партнёр А** ставит перед собой стул и представляет в своем сознании образ того человека на которого он обижен. Мысленно сажает его на этот стул и говорит ему всё, что он хотел бы ему сказать, но по каким-либо причинам не сделал этого. Сказать (на что обижается, за что обиделся, какие чувства испытывает к нему и т. д.). Затем партнер А пересаживается на стул, где сидел обидчик (теперь партнер А находиться в образе обидчика) и от лица обидчика говорит Партнёру А всё то, что по его мнению ему, на эти слова ответил бы обидчик. И так повторяем несколько раз.  **Партнер Б** стоит сзади партнера А и следит затем , чтобы партнер А говорил от первого лица и непосредственно обращался к воображаемому человеку. Поддерживает его словами: Говори, говори... Не стесняйся... Вырази ему свои чувства... Ещё что-то хочешь сказать ему? Наблюдает за своими чувствами и чувствами партнера А ( 5-7 минут).  Упражнение выполняется зеркально.  **Примечание**: перед тем, как группа начнет выполнять упражнение, тренер демонстрирует его с одним из участников.  Вопросы для обсуждения: (15мин)  Что переживали, когда говорили о своей обиде?  Как изменилось ваше состояние после упражнения?  Что заметил партнер, когда вы говорили о своей обиде?  Что он чувствовал?  Обсуждение на общем кругу (20 минут).   1. **Выражение негативных эмоций и чувств с помощью техники «Я-высказываний»** 2. Объективно, без оценок, описать ситуацию, поведение слова, которые доставили неприятные переживания. 3. Опишите переживаемые (пережитые) вами эмоции или чувства. 4. Выскажите пожелания по поводу поведения, которое, по-вашему, могло бы быть приемлемым для вас, приятным вам. |
| 1. **ЖеланиеСчастья** | | | | В начале все сидят.   1. **Я хочу быть счастливым**. Встаньте те, кто хочет быть **счастливым(ой)**. Встают, кто хочет. 2. **Я достоин быть счастливым**. Сядьте те, кто считает, что по какой-то причине **недостоин быть счастливым(ой)**. 3. **Я могу быть счастливым**. Сядьте те, кто считает, что какой-то причине **неможет быть счастливым(ой)**. 4. **Я буду счастливым**. Сядьте те, кто считает, что все равно так или иначе **небудет счастливым(ой)**. |
| 1. **Рефлексия «здесь и теперь»** | | | | • Предложить каждому участнику выразить свое представление о том, что происходит с ним и в группе.  • Оценить степень своей усталости, активности и интереса к происходящему. Можно использовать семибалльную шкалу. |
| **Часть II. Эмоции**. Цель - Работа с эмоциями страха и состоянием тревоги. Развитие уверенности. | | | | |
| 1. **Вводная часть. Разогрев.** | Объявить цель - ознакомление с приемами работы с эмоцией страха и состоянием тревоги. | | | |
| 1. **Рефлексия «здесь и теперь»** | • Предложить каждому участнику выразить свое представление о том, что происходит с ним и в группе.  • Оценить степень своей усталости, активности и интереса к происходящему. Можно использовать семибалльную шкалу. | | | |
| 1. **Настрой на позитив** | Каждый должен сказать, что-то хорошее.  «**Скажите что-нибудь хорошее**». | | | |
| 1. **«Коллективный счет» (Техника на каждый день)** | Участники стоят по кругу, опустив головы и не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия:  • никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербальным или невербальным образом);  • нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд;  • если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.  Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. | | | |
| 1. **«Красная кнопка»** | **Создание якоря**. Вспомнить самый лучший, самый счастливый момент в жизни. зафиксировать путем втирания (как крем для рук) в одну точку на кисте руки между большим и указательным пальцем. | | | |
| 1. **«Обретение силы»** | Релаксационная суггестия «Поляна – космос – поляна» | | | |
| 1. **Работа со**   **страхами** | 1. **Предварительная информация.**   Виды страхов:  «**позитивные**» - разумная сторона осторожности, являющаяся естественным позитивным фактором в жизни каждого человека, приносящая большую пользу;  «**негативные**» - боязнь того, чего бояться не следует.  По природе:  «**Биологические**» - непосредственно связанные с угрозой жизни человеку (например, страх пожара)  «**Социальные**» - угроза социальному статусу или самооценке личности (например, страх публичных выступлений, социальных контактов, ответственности и т.д.)  «**Экзистенциальные**» - связаны с интеллектом и вызываются размышлениями над вопросами, затрагивающими проблемы жизни, смерти и самого существования человека (например, страх перед смертью, перед временем, перед бессмысленностью человеческого существования и т.д.)   1. **Упражнение «Мои страхи»**   **Работа** сначала индивидуально, затем в микрогруппах по 3-4 человека.  **Индивидуально** – запищите свои страхи, все сколько вспомните.  • определите, какие из ваших страхов «позитивные», а какие «негативные»;  • какие страхи относятся к «биологическим», к «социальным» и «экзистенциальным»;  Заполните таблицу своих страхов   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Виды страхов | «Биологические» | «Социальные» | «Экзистенциальные» | | «позитивные» |  |  |  | | «негативные» |  |  |  |   • какие приемы используете для преодоления страхов; что делаете чаще – проявляете агрессию, спасаетесь бегством (пытаетесь избежать), или замираете (впадаете в ступор).  **В микрогруппах** по 3-4 человека – обсудите и проанализируйте свои страхи.   1. **Рисуем страх**   **Работа** – индивидуально, в парах.  Нарисовать страх. Объясните что это. Затем дорисуйте то, что хочется, чтобы рисунок стал для вас забавным.   1. **«Поём свой страх»**   **Работа** – в парах. Спойте мысли, которые вызывают у вас страх.   1. **Откладывание страха (Скарлетт О'Хара - "Я подумаю об этом завтра")**   Первым этапом является признание того, что у вас может быть страх, и вы его не игнорируете, а откладываете на время. Т. е. вы развешаете себе побояться, побеспокоиться – через определенное время в будущем, например, через 2 часа, когда вернетесь домой. Проходит 2 часа, вы на самом деле начинаете сознательно думать о своих страхах или снова откладываете мысли о них – на время. Вначале даже если вам удастся отложить свой страх **на несколько секунд** – это уже маленькая победа над ним, т. к. это указывает на то, что вы стали контролировать свой страх, и это решаете вы, когда вам бояться, а когда оставаться спокойным. Цель данного метода – научиться откладывать страх. Т. е. когда приходит отведенное время, в которые вы решили дать волю страху – снова отложить страх на время…и так каждый раз. В результате такого манипулирования страхом вы сможете воздвигнуть «стену» между моментом возникновения страха и его воплощением. Чем больше проходит времени между ними, тем сильнее снижается интенсивность страха – и вы обретает больший контроль над своим состоянием.   1. **«Выселяем» страх**   Сядьте. Расслабьтесь. Прислушайтесь к своему телу. Постарайтесь определить где, в какой части тела находится (локализуется) тот или иной страх.  Представьте, что достаете страх рукой – сделайте такое движение. Обратитесь к свое страху: поблагодарите его за заботу о вас и объясните ему что теперь вы справитесь самостоятельно с тем, от чего вас оберегал страх и дайте понять, что для этого вам спокойствие.  (Так же и с обидой можно: достать, поблагодарить за заботу и отпустить, освободив место прощению – «я хочу чувствовать прощение, вместо обиды»).   1. **Отпускаем страх**   **Работа** - индивидуально, в группе.  Ваш страх – это стул. Возьмите его двумя руками и держите перед собой (локти согнуты). Держите до тех пор не почувствуете усталость и с ней желание поставить стул и «оставить, избавиться» свой страх.   1. **Сенсорное обесценивание страха**   Закройте глаза и представьте образ своего страха.  Убрать из образа цвет (сделать ч/белым).  Убрать из образа звук.  Убрать из образа запах.  Отодвиньте от себя образ, еще, еще, дальше… До тех пор пока образ не превратится в точку и не исчезнет совсем. | | | |
| 1. **«Красная кнопка»** | **Создание якоря**. Вспомнить самый лучший, самый счастливый момент в жизни. зафиксировать путем втирания большим пальцем (как крем для рук) в одну точку на кисте другой руки между большим и указательным пальцем. | | | |
| 1. **«Правило ВО!»** | 1. **«Я хочу» -> Я захотела** 2. **«Я могу» -> Я смогла** 3. **«Я справлюсь» -> Я справилась** 4. **«У меня получиться» -> У меня получилось** | | | |
| 1. **«Я молодец»** | Похвалить себя за все, за что можете похвалить. Каждый раз, начиная так:  «**Я молодец потому, что…**» | | | |
| 1. **Рефлексия «здесь и теперь»** | • Предложить каждому участнику выразить свое представление о том, что происходит с ним и в группе.  • Оценить степень своей усталости, активности и интереса к происходящему. Можно использовать семибалльную шкалу. | | | |
| **Часть III. Стресс.** Цель - Работа со стрессом. Развитие уверенности. | | | | |
| 1. **Вводная часть. Разогрев.** | | | Объявить цель - ознакомление с приемами преодоления стресса. Развитие уверенности. | |
| 1. **Рефлексия «здесь и теперь»** | | | • Предложить каждому участнику выразить свое представление о том, что происходит с ним и в группе.  • Оценить степень своей усталости, активности и интереса к происходящему. Можно использовать семибалльную шкалу. | |
| 1. **Настрой на позитив** | | | Каждый должен сказать, что-то хорошее.  «**Скажите что-нибудь хорошее**». | |
| 1. **«Коллективный счет» (Техника на каждый день)** | | | Участники стоят по кругу, опустив головы и не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок.  **Три-четыре (пять) попыток** | |
| 1. **«Красная кнопка»** | | | **Создание якоря**. | |
| 1. **«Правила здорового образа мыслей»** | | | 1. Формулировать мысли без «не». Вместо «не ссориться» - «договариваться». 2. Принимать (принятие). Стараться избегать оценок, особенно негативных. 3. Искать во всем положительную сторону. 4. Искать повод порадоваться. 5. Благодарить. Быть благодарным. | |
| 1. **Работа со стрессом** | | | 1. **Анализ тест на стрессоустойчивость.**   Анализ и обсуждение теста в группе.   1. **Предварительная информация.**   **Про стресс**.  Независимо от источника стресса организм всегда реагирует одинаково.  **Фаза 1. Реакция тревоги**. В результате первичного столкновения со стрессо­ром в организме происходят изменения. Сопротивляемость организма снижается и, если стрессор достаточно силен (серьезный ожог, крайне высокая температу­ра), может наступить смерть.  **Фаза 2. Стадия сопротивления**. Если стрессор не прекращает своего воздейст­вия и к нему можно адаптироваться, в организме зарождается сопротивление. Признаки реакции тревоги в организме практически исчезают. Сопротивление становится выше нормы.  **Фаза 3. Стадия истощения**. В результате длительного взаимодействия со стрессором, к которому организм уже привык, энергия, затрачиваемая на адапта­цию, иссякает. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь их уже нельзя изменить, и индивид умирает.  Стресс – это универсальная реакция организма на раз­личные по своему характеру раздражители. Это значит, что хорошие собы­тия (например, повышение на работе), к которым мы должны приспосабливать­ся, и плохие (например, смерть близкого человека), к чему мы тоже должны приспосабливаться, физиологически выражаются совершенно одинаково.  Обратите вни­мание на ощущения и положение вашего тела.  Вы можете опустить плечи? Если да, то ваши мышцы без видимой надобности поддерживали их в поднятом состоянии.  Вы можете расслабить предплечья? Если да, то они находятся в ненужном напряжении. Вы сидите в таком положении, которое отражает вашу полную готовность заняться активной деятельностью? Если да, то ваши мышцы, вероятно, зря находятся в напряжении. Вы можете еще больше расслабить лоб? Если да, то вы без видимой необходимости поддерживали эти мышцы в напряжении.  Проверьте состояние вашего живота, ягодиц, бедер и икр. Напряжены ли они так же без видимой надобности?  Ненужное напряжение мышц называется зажимом. Многие из нас грешат зажимами и потому страдают от головных болей, болей в шее или спине.   1. **Тренинг общей стрессоустойчивости**    1. Расслабление мышц. Индивидуально, в группе.   Стоя: «Вытяните вперед одну руку – сожмите сильно и полностью расслабьте, несколько раз». «Другую руку - сожмите сильно и полностью расслабьте, несколько раз»  Сидя: «Одну ногу». «Другую ногу». «Шею». «Теперь все вместе».  «Обратите внимание, есть ли где-нибудь в теле участки напряжения – доведите напряжение там до максимума и затем расслабьте (повторите это несколько раз). Есть ли еще такие участки – проделайте это с каждым».   * 1. Контроль физического и эмоционального состояния. В подгруппа по 3 человека А,Б,В.   Задача – разделить ощущения, чувства и переживания на телесные и эмоциональные.  Один («А») отвечает на вопросы других («Б» и «В», по очереди). «Б» задает вопросы про ощущения и чувства в различных частях тела («Что ты ощущаешь в левой коленке; что ты чувствуешь в горле и т.д.»). «В» задает вопросы про эмоциональное состояние («Какая эмоция у тебя сейчас в левой коленке», «Какая эмоция у тебя сейчас в горле»). После нескольких вопросов меняются, и теперь на вопросы отвечает «Б». «В» спрашивает про тело, «А» про эмоции. Потом опять поменяться: В –отвечает, А – про тело, Б – про эмоции.   * 1. Методика самосозерцания. Индивидуально, в группе.   «Посмотреть на правую руку, подумайте о ней, почувствуйте ее, поблагодарите ее»  «Левую руку»…  «Правую ногу»…  «Левую ногу»…  В конце подойти к зеркалу и улыбнуться своему отражению (вариант – можно скорчить смешную рожицу, показать себе язык, потянуть за уши и изобразить мартышку)   * 1. Рационализация и альтернативный взгляд. Работа в парах.   «А» представляет ситуацию вызывающую стресс, а «Б» задает вопросы:  «А что собственно здесь плохого?»  «Как ты думаешь это продлиться вечно?»  «Кто ты думаешь, будучи на твоем месте, кто смог бы справиться лучше тебя, а кто не смог бы ни при каких обстоятельствах»  «А если бы на ситуацию вызывающую у тебя стресс тебе было бы не жалко потратить ни времени, ни сил, никаких других ресурсов, она так же тебя беспокоила?»  «Представь что ситуация вызывающая у тебя стресс прошла, что бы ты почувствовала?»  «Как ты думаешь, что тебе поможет пережить стрессовую ситуацию?»  «Ты можешь сказать, что в принципе это у меня есть то, что поможет пережить стрессовую ситуацию»?   * 1. Восстановительные техники. «ГТО» (3-4 раза). Индивидуально, в группе.   «Исходное положение – сидя в расслабленной позе. Почувствуйте желание и готовность что-то сделать. Сразу, как только желание и готовность что-то сделать достигнут нужного уровня, решительно и быстро (опираясь руками на колени) встаньте и всем своим видом покажите свои решимость действовать, можно сделать 2-3 твердых шага вперед. (Пауза, вернуть назад). Теперь спокойно и очень медленно (опираясь руками на колени) мягко садитесь».   * 1. Медитационные техники   «Я сосуд, Я ветер, Я пространство, Я время, Я душа» | |
| 1. **«Царь»** | | | Группа выполняет «любые» (пределах разумного и возможного в данных условиях) желания каждого члена группы. | |
| 1. **«Красная кнопка»** | | |  | |
| 1. **«Правило ВО!»** | | | 1. **«Я хочу» -> Я захотела…** (продолжить фразу) 2. **«Я могу» -> Я смогла…** (продолжить фразу) 3. **«Я справлюсь» -> Я справилась…** (продолжить фразу) 4. **«У меня получится» -> У меня получилось…**(продолжить фразу) | |
| 1. **«Я молодец»** | | | Похвалить себя за что-то. Каждый раз, начиная так: «**Я молодец потому, что…**» | |
| 1. **Рефлексия «здесь и теперь»** | | | • Предложить каждому участнику выразить свое представление о том, что происходит с ним и в группе.  • Оценить степень своей усталости, активности и интереса к происходящему. Можно использовать семибалльную шкалу. | |
| **Часть IV.**Уверенность. Цель - Развитие уверенности. | | | | |
| 1. **Вводная часть. Разогрев.** | | Объявить цель – Развитие уверенности. | | |
| 1. **Рефлексия «здесь и теперь»** | | • Предложить каждому участнику выразить свое представление о том, что происходит с ним и в группе.  • Оценить степень своей усталости, активности и интереса к происходящему. Можно использовать семибалльную шкалу. | | |
| 1. **«Приветствие»** | | В двух шеренгах по команде ведущего участники двигаются навстречу друг другу и невербально приветствуют другого. После каждого контакта необходимо сдвинуть шеренгу на один шаг. В каждой новой пробе нужно использовать новую форму приветствия. | | |
| 1. **Настрой на позитив** | | Каждый должен сказать, что-то хорошее.  «**Скажите что-нибудь хорошее, похвастайтесь**». | | |
| 1. **«Коллективный счет» (Техника на каждый день)** | | Участники стоят по кругу, опустив головы и не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок.  **Три-четыре (пять) попыток** | | |
| 1. **Развитие уверенности** | | 1. **«Благодарность».**   **Работа** - индивидуально, в группе.  Выберите человека, которого точно уважаете, который для вас важен. Напишите его наиболее важные характеристики. За­черкните его имя, напишите свое. Осознайте, какие из этих ха­рактеристик действительно относятся к вам.   1. **«Африка».**   **Работа** - в группе.  Участники группы представляют, что все они волшебным об­разом переместились в Африку, причем каждый стал либо жи­вотным, либо растением, либо элементом ландшафта. Далее си­стема может спонтанно организоваться, и каждому участнику нужно попробовать в своей роли устроить свою жизнь наибо­лее подходящим образом. Задание выполняется без слов в те­чение 5-7 минут.   1. **«Мои сильные стороны».**   Инструкция: Все садятся в круг. Каждый участник группы в течение 2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах; о том, что он любит, ценит и принимает в себе; о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных си­туациях. Важно, чтобы говорящий не «брал в кавычки» свои сло­ва, не умалял своих достоинств, не критиковал себя, не говорил о своих ошибках и недостатках. Это упражнение направлено и на умение мыслить о себе в положительном ключе.  Если человек говорит о себе меньше 2 минут, оставшееся вре­мя все равно принадлежит ему. Это значит, что остальные чле­ны группы остаются только слушателями, не могут высказывать­ся, уточнять детали, просить доказательств или разъяснений. Мо­жет быть, значительная часть этого времени пройдет в молча­нии. Ведущий может, если почувствует в этом смысл, спросить молчащего: «А еще какие-нибудь свои сильные стороны ты мог бы назвать? » По истечении двух минут начинает высказываться следующий участник группы, сидящий справа от предыдущего, и так до тех пор, пока не выскажутся все по очереди.   1. **«Агрессивное, неуверенное и уверенное поведение».**   Инструкция: Разыграть ситуацию тремя способами – с помощью агрессивного, неуверенного и уверенного поведения.   1. **«Техника вежливого отказа».**   Инструкция: Предположим, к вам пришел рекламный агент с целью вынудить вас что-нибудь купить или еще с каким-то подобным навязчивым намерением. Вы торопитесь и, кроме того, совершенно не заинтересованы в том, что вам предлагается. Как быть? Выгнать – неудобно... А время идет... Рекламный агент специально обучен, действует расчетливо, используя все ваши слабые стороны. Нужно как-то решить эту проблему.  У вас три цели:  1. Не потерять время.  2. Не выйти из себя.  3. Не поддаться на уговоры.  Предлагаем поиграть в эту игру в парах. Один из вас – рек­ламный агент, другой сопротивляющийся клиент. Стратегия агента - всеми способами пытаться «зацепить клиента», не давать ему возможность повторять один и тот же «заезженный отказ», пытаться тем или иным способом переиграть его. Стра­тегия клиента - отвечать таким образом, чтобы в ответе про­звучало «да» человеку: «Вы очень любезны», «Вы так вниматель­ны и добры» - и «нет» делу: «Спасибо, но я в этом не заинтере­сован». При попытках агента расширить каким-либо образом круг обсуждаемых проблем, чтобы все-таки навязать свою «игру», применяется «принцип заезженной пластинки»: что бы ни говорил человек, ему с неизменной вежливостью повторяет­ся одна и та же фраза, например: «Спасибо, но меня это не инте­ресует». Если коротко, то схема поведения клиента может быть сведена к трем пунктам:  1. Что вам надо?  2. Спасибо, вы очень любезны.  3. «Заезженная пластинка».  Итак, попробуйте провести первый раунд этой игры. Во втором раунде поменяйтесь местами: пусть клиент станет агентом и наоборот.   1. **Источников уверенности – неуверенности.**   Любой процесс, любое состояние имеют свои источники. Задача – разобрать источники уверенности и неуверенности.   |  |  | | --- | --- | | Уверенность | Неуверенность | | Определенность | Неуверенность другого | | Ясность цели | Неопределенность, угроза | | Хорошее настроение | Просьба, нахождение собеседников на разных уровнях | | Положительный опыт | Отрицательный опыт, его  отсутствие | | Адекватная самооценка | Плохое настроение | | Одинаковое положение собеседников | Ответственность  перед кем-то |  1. **«Паровозик».**   В игре участвуют 2–3 группы по 3 человека. Три участника встают друг за другом: первый и второй закрывают глаза, а третий управляет движением «состава». Через 1–2 мин участники меняются местами и т. д. После игры следует обсуждение: кто, когда и почему чувствовал себя более (или менее) уверенно?   1. **«Продавец – покупатель».**   Выбирается продавец и три покупателя. Разыгрывается ситуация: продавец не додал покупателю сдачу. Задача покупателя – вернуть деньги, задача продавца – деньги не отдавать. Проигрываются три ситуации.  После сценок обсуждается поведение участников по предложенной ранее формуле, происходит обмен впечатлениями.   1. **Права человека на уверенность.**   Чтобы чувствовать себя уверенным, человек должен иметь «внутреннее разрешение» на это – права на уверенность. (**Параллельно с зачитыванием прав они кратко комментируются**).  1. Право быть независимым.  2. Право побыть одному.  3. Право на успех.  4. Право быть выслушанным и принятым всерьез.  5. Право получить то, за что платишь.  6. Право иметь права.  7. Право отказать в просьбе, не чувствуя вины.  8. Право просить то, что хочешь.  9. Право делать ошибки и быть ответственным за них.  Параллельно с зачитыванием прав они кратко комментируются. | | |
| 1. **«Царь»** | | Группа выполняет «любые» (пределах разумного и возможного в данных условиях) желания каждого члена группы. | | |
| 1. **«Я хорошо умею...»** | | Участникам предлагается завершить фразу: «Я хорошо умею...» | | |
| 1. **«Красная кнопка»** | |  | | |
| 1. **Рефлексия «здесь и теперь»** | | • Предложить каждому участнику выразить свое представление о том, что происходит с ним и в группе.  • Оценить степень своей усталости, активности и интереса к происходящему. Можно использовать семибалльную шкалу. | | |

**Приложение 4**

**Сценарии групповых развивающих занятий с детьми - Арт-терапия**

**(по методикам Рыбаковой С. Г. )**

**Занятие №1** «**Мой дом - моя крепость**»

Ход занятия: Предложить детям нарисовать сказочный, волшебный, несуществующий дом (что внут­ри этого дома? что его окружает? где твоя комната?). На рисование отводится 15 минут.

Создать историю про волшебный дом, ответив на вопросы:

1. Почему твой дом волшебный?
2. В чем проявляются волшебство и необычность дома?
3. Чем твой дом отличается от других, в чем его цен­ность?
4. Обсуждение в группе. Задание на дом: «Достройте свой волшебный дом самостоятельно».

ЗАНЯТИЕ №2 «**Мячи взаимодействия**»

Цель: установление контакта и снятие тревожности перед началом занятия.

Ход занятия: «Передавая мячик по кругу, слева направо, называем свое имя, добавляя прилагательное, которое начинается с первой буквы имени. Например, **В**итя - **в**ол­нительный, Саша - спонтанный, Таня - таинственная ит.д.» После того как мяч вернулся к тренеру, можно встать в круг и, перекидывая мяч, называть имя с прила­гательным того, кому кидаешь, и запомнить, от кого сам получил мяч.

Проверка домашнего задания. Презентация своих домов (самопрезентация) проводится сидя за столом или стоя около него. Выбор делает сам ребенок.

Групповая работа в пространстве класса: размести­те ваши рисунки с домами в одном месте (стена, дверь). Слова тренера: «Вот у нас и получился город домов, город, которому необходи­мо дать название, создать герб или флаг. Подумайте об этом дома. Продолжим на следующем занятии ».

**ЗАНЯТИЕ № 3** «Рисунок по кругу»

Цель: активизация творческой деятельности, формирование стремления к конструктивному взаимодействию с людьми.

Ход занятия: Сначала обсудить в группе название и герба города, затем предложить в пространстве общего города каждому нарисовать своим цветом (на выбор) дорогу к тем домам, с которыми вы хотели бы взаимодействовать, ходить в гости или дружить.

Перед началом выполнения задания необходимо расставить парты так, чтобы получился круг. Желательно, чтобы за каждой партой находился один участник.

Слова тренера: « Перед вами лист бумаги A3, гуашь, кисть. Нарисуйте свой волшебный дом так, как вам хо­чется сейчас».

Рисование длится две минуты, затем через две минуты передаем рисунок соседу слева по кругу. Участник разви­вает или дополняет рисунок первого участника, передает следующему и т. д. до тех пор, пока первый участник не получит рисунок обратно. После этого результаты работы обсуждаются. Участники могут рассказать о том, какие части рисунка им понравились, а какие - нет.

* + 1. Что вы чувствуете, когда видите рисунок, который вернулся к вам?
    2. Что с ним произошло и как вы думаете почему?
    3. Что происходило с вами в процессе создания, до­бавления, внесения изменений в рисунок других участников?
    4. О чем вы думали, что чувствовали в этот момент?

В процессе рисования важно обращать внимание на высказывания учащихся относительно своих рисунков, к кому они обращены, с какой целью.

Домашнее задание: «Определить материал, из которого вы будете создавать ваши «волшебные дома» в простран­стве в объеме, и принести их на следующее занятие

(картон, клей, ножницы, коробки различной величины). Обсудите это с родителями, они вам обязательно подска­жут, что лучше подойдет для строительства дома».

**ЗАНЯТИЕ № 4** «**Мое настроение**»

Цель: снижение уровня тревожности, формирование стремления к самопознанию, стабилизация психоэмоцио­нального состояния участников группы.

* + - 1. Ход занятия: «Продолжите фразу:

„Мое настроение сегодня похоже на..."».

* + - 1. Самопрезентация материала для творческой деятель­ности (создания «волшебного дома»).
      2. Начало индивидуальной работы по созданию дома.

Обсуждение в группе. Ответы на вопросы:

* Что сегодня удалось сделать?
* Чем еще вы хотите дополнить свой дом?
* Какие материалы будете использовать?

**ЗАНЯТИЯ №5, 6, 7** «**Мое настроение**»**,** «**Мой дом**»

1. Рисунок «Мое настроение сегодня похоже на..». Время выполнения - 10 минут.

2. Продолжение работы по созданию «волшебных до­мов».

Обсуждение в группе.

Домашнее задание: придумать историю, сказку, притчу о жизни вашего дома:

* в чем его особенность;
* чем отличается от других;
* где он располагается;
* с кем «общается».

Дополнительные материалы для творческой деятель­ности с целью создания герба дома: бумага, картон, нож­ницы, клей, цветная бумага, фольга, краски, карандаши, журналы, пластилин, цветной скотч.

**ЗАНЯТИЕ № 8** «**Мой дом**»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка и улучшению взаимоотношений между детьми.

Самопрезентация созданных домов в группе рассказом сказки или истории.

Ход работы: детям предлагается создать символ или герб, отражающий как можно полнее свойства его «волшебного дома».

После выполнения этого задания необходимо про­вести обсуждение. Каждый должен представить свой герб или символ, расшифровать образы, включенные в него. Можно сделать выставку гербов и символов.

**ЗАНЯТИЕ № 9** «**Наш общий город - дом**»

Цель: создание психологического пространства для повышения коммуникативных навыков и приобретение опыта эффективного взаимодействия и сотрудничества.

Ход работы: Для работы необходимы два склеенных по длине листа ватмана, цветные и простые карандаши, ластики, краски, журналы и т. д. Задание: создать коллаж «Наш общий город - дом», разместив в этом пространстве все ваши дома.

Обсуждение результата:

* 1. Как работала группа?
  2. Довольны ли вы результатом?
  3. Какое имя можно присвоить дому и почему?
  4. Хотел бы ты жить в этом доме?
  5. Хотелось бы что-то исправить, поменять?
  6. Что получилось?
  7. Что понравилось? Что не понравилось?

**ЗАНЯТИЕ №10** «Вернисаж»

Цель: выявление индивидуальных стилей взаимодейс­твия с окружающими.

Оформление выставки всех работ: «Вернисаж».

Все, раннее выполненные работы приносятся в класс и размещаются в пространстве всего класса с использо­ванием школьной доски, окна, двери.

Работа в кругу: «В некотором царстве, в некотором государстве...» - следующий участник присоединяет к сказанному 2-3 фразы, не повторяя предыдущие, и т. д. Сочинить историю жизни и будущее этого волшебного города-дома.

Желательно, чтобы сказка сложилась за три круга; заключительная фраза за тренером, окончание настраивает на положительное развитие города.

Такая групповая работа сплачивает коллектив и позво­ляет увидеть и еще раз осознать всю проделанную работу, что способствует повышению собственной значимости и ценности как личности.

**Приложение 5**

**Сценарии групповых развивающих занятий с детьми - работа с кинетическим песком.**

При работе с детьми **важно** стараться давать ребенку возможность самому объяснять, комментировать процесс выполнения упражнений. Старайтесь не поправлять ребенка, не навязывать ему своего мнения, а,  напротив, всячески поощрять и хвалить его.   
Сценарии занятий с кинетическим песком можно составлять из следующих упражнений:

**Упражнение 1. Знакомство с песком** Попросить детей пропустить песок сквозь пальцы и назвать одно свойство песка. Какой он? Мягкий, приятный и т д.   
Попросить детей поздороваться с песком. Оставить след своей руки на песке.  
 **Упражнение 2. "Прятки"**  
Попробовать спрятать в песке мелкие предметы  и предложить ребенку найти предмет  
 **Упражнение 3. "Следы"**1. Начертить линию на песке и попросить ребенка повторить.  
2. Начертить зигзаг и попросить малыша повторить змейку.  
3. Начертить круг и попросить повторить.

Обсудить с ребенком разницу в оттисках, постараться дать ребенку возможность самому объяснить, в чем разница.

Если получается, то переходим к упр.4

**Упражнение 4.**  **"Буквы"**

Учимся лепить буквы. Слепить из песка букву А  или О и предложить малышу  повторить за вами так, как у него получается.   
  
 **Упражнение 5.** **"Ощущения"**

Набрать песок в ладошки и высыпать его тонкой струйкой, проговаривать ощущения, испытываемые при этом. Сделать это правой, затем левой ладошкой, затем обеими сразу. Попросить ребенка повторить за вами.   
**Упражнение 6. "Прятки 2"**

Закопать ладошки в песок и потом «найти» их. Все это проделывается в игровой форме. Задается вопрос «куда подевались наши ручки?», а затем радуемся вместе с ребенком от того, что ручки найдены.  
**Упражнение 7. "Ощущения 2"**

Раскрытую ладошку положить на песок и закрыть глаза. Затем взрослый насыпает песок на пальчик, а малыш должен угадать, на какой палец насыпан песок, и пошевелить им, как бы здороваясь с песком.  
 **Упражнение 8. "Следы 2"**

Пробежаться пальчиками по песку, оставляя на нем следы или поиграть на песке, как на пианино.  
**Упражнение 9.** **"Весенние  цветы для мамы"**

Попросить ребенка слепить из песка цветы для мамы. Дальше просим рассказать ребенка о чувствах. Что ты чувствуешь когда  выполняешь работу? Можно немного подсказать - любовь к маме, радость.  
  
 **Упражнение 10. "Счет"**

Делаем из песка несколько "горок" и в одной из них прячем предмет  (можно камешек). Просим детей найти предмет в первой или второй по счету "горке". Постепенно увеличиваем количество "горок".

**Упражнение 11. "Карта сокровищ"**

Нарисовать набросок карты на листе бумаги. Например речка, дерево, кустик. Потом совместно с ребенком повторяем композицию  на песке. После просим  отвернуться и прячем какой-то предмет в песке возле определенного объекта. Отмечаем крестиком на карте "клад". Зовем ребенка и просим по карте найти объект.