

**Методическая разработка занятия для детей с ограниченными  
возможностями здоровья  
«Я такой как все, и все мы разные»**

**Составила:  
педагог-психолог МАОУ сош№30  
Бирюкова Е.В.**

Основной целью данного занятия является осознание ребенком с ОВЗ своего творческого потенциала, который заложен в каждом ребенке, и развитие личностных качеств, необходимых для успешности реализации своих потенциальных возможностей; позитивное отношение к себе и миру; умение посмотреть по проблеме со стороны; чувство юмора, решительность, настойчивость, уверенность в себе; способность фантазировать и др.

При разработке занятия мы ставили перед собой задачи:

- помочь каждому ребенку с ДЦП в осознании своего творческого потенциала, развитии креативности;
- изменить мнение ребенка о собственной значимости, ценности своего Я;
- повысить уверенность в себе и самооценку, так как без должной уверенности в себе невозможно творить, выражать чувства полно и конструктивно;
- сформировать мотивацию саморазвития.

В развивающем занятии представлены упражнения, направленные на проявление отдельных сторон креативности: гибкости, оригинальности, беглости мышления, воображения и др., а также упражнения, направленные на развитие самосознания, получение участниками более полного представления о своей уникальности, о своих сильных и слабых сторонах, принятия их в себе, развитие адекватной самооценки и уверенности в себе.

Значительную часть упражнений составляют разминки, так как в силу своего здоровья дети не способны долгое время концентрироваться на выполнении основных упражнений. Использование таких эмоциональных разрядок приводит к улучшению психоэмоционального состояния детей с диагнозом ДЦП, к умению управлять ими, повышать работоспособность. Двигательные переменки также помогают сплотить группу участников.

**Целевая группа:** дети с ограниченными возможностями здоровья вместе со здоровыми детьми.

**Количество участников: 8-10 человек**

**Психологическое назначение таких упражнений:** развитие наблюдательности. Внимания, памяти, умения слушать и слышать, смотреть

и видеть, понимать себя и других, умение понимать друг друга без слов, с помощью движений (невербальное общение), умение общаться, сопереживать и помогать друг другу.

**Средства фиксации эффективности занятия:** наблюдения психолога, применение опросников, обсуждения в конце занятия, образный отчет.

**Требования к помещению** для занятия предполагает наличие сидячих мест для участников, пространства, достаточного для подвижных игр и обсуждения в кругу участников, доски для представления наглядного материала. Содержание занятия может меняться в зависимости от состава группы, потребности ее участников.

Работа в группе руководствуется определенными правилами, вырабатываемыми каждой группой отдельно.

#### **Правила поведения во время тренинга**

1. Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени)
2. Общение по принципу “здесь и теперь”
3. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга.
4. Говорим только от своего имени и только лично кому-то.
5. Уважение к говорящему.

#### **Содержание и структура развивающего занятия**

№	Девиз	Цель	Приобретенные навыки, достигнутый результат	Предлагаемые упражнения
1.	«Я не такой как все, и все мы разные»	- самопознание; повышение самооценки, уверенности в себе.	осознание собственной неповторимости в рамках существующей общности.	Приветствие. 1. Чем мы с вами сегодня будем заниматься? Играми и упражнениями.
2.			Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания. Мы будем учиться выражать свои чувства и желания	2. Какую пользу это нам принесет?

			так, чтобы другие люди лучше понимали нас.	
3.		Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения – например, координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом.	Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга.	Упражнение – разминка «Карандаши»
4.			Осознание собственной неповторимости в рамках существующей общности	Процедура знакомства. «Имя-движение». Участник и встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя.
5		Сплочение, диагностика межличностных отношений (для психолога).	Навыки уверенного поведения, доверия друг к другу	Основная часть тренинга. Упражнение «Скала»
6.		Сплочение, диагностика	Навыки уверенного	Упражнение «Слепой и поводырь»

		межличностных отношений (для психолога).	поведения, доверия друг к другу	
7		Сплочение	Навыки саморегуляции; принятие себя	Упражнение «Аплодисменты по кругу»
8		Сплочение		Подведение итогов. Ритуал прощания. Занятие завершено. Спасибо за работу.

### **Начальный этап работы**

**Приветствие.** 1. Чем мы с вами сегодня будем заниматься? Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т. п.. Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

2. Какую пользу это нам принесет? Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания. Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас. Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать. Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время

1. Чем мы с вами сегодня будем заниматься? Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т. п..Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

2. Какую пользу это нам принесет? Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания. Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас. Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать. Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время!

#### **Упражнение – разминка «Карандаши»**

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–

90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение: сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки); использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы; держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью; выполнять упражнение с закрытыми глазами.

**Психологический смысл упражнения.** При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

**Обсуждение.** Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

От этого обсуждения делаем переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения – например, координировать совместные действия, устанавливая взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (примеры ситуаций приводят сами дети).

### **Процедура знакомства**

**«Имя-движение».** Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением. После того как представились все участники, возможно повторение процедуры, но имена и

движения воспроизводятся в кругу уже по памяти, без повторной демонстрации.

### Основная часть тренинга

#### **Упражнение «Скала»**

**Цель:** Сплочение, диагностика межличностных отношений (для психолога).

Время проведения: 10-15мин.

Один участник - альпинист, группа выстраивается в шеренгу, имитируя скалу. Задача альпиниста пройти вдоль скалы, преодолевая препятствия. Пройдя путь, альпинист встает в конце шеренги и примыкает к скале, путь начинает следующий участник.

#### **Упражнение «Слепой и поводырь»**

**Цель:** Доверие, осознание своих страхов во взаимоотношениях с другими

Время проведения: 10 мин.

Упражнение в парах. Участники договариваются, кто какую играет роль.

"Слепой" завязывает глаза платком.

Задание ведущего: поводырь знакомить своего подопечного с окружающим миром, передать свое отношение 5-7 минут, меняемся ролями.

В конце - обсуждение. Что было легче, комфортнее. Какие мысли и чувства возникали во время игры.

### Завершающая часть

#### **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Подведение итогов.

1. Что нового я узнал на занятии...

2. Какие эмоции я испытывал во время занятия...

3. Мне понравилось во время занятия...

4. Мне не понравилось на занятии...

5. Неожиданным для меня на занятии было...

6. Пожалуйста, оцените свое самочувствие в конце занятия по шкале от 1 до 10 баллов... \

Ритуал прощания.

Занятие завершено. Спасибо за работу.