

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Сопровождение семьи, воспитывающей ребенка с РАС и сопутствующими ментальными нарушениями в рамках проекта «Родительский клуб»»

Разработчики:

Грушевская Анжела Борисовна
педагог-психолог I категории
Иванова Ксения Валерьевна
педагог-психолог I категории

Оглавление

Введение. Актуальность.....	3
Содержательная часть.....	6
Заключение.....	15
Список литературы.....	16
Приложение 1.....	17
Приложение 2.....	20
Приложение 3.....	22

Введение

Актуальность

Воспитание ребенка с расстройством аутичного спектра – это большой стресс для всей семьи. На сегодняшний день, широко известно, что семьи, воспитывающие детей с нарушениями в развитии, нуждаются в психологической поддержке.

Даже если у такой семьи нет выраженных психологических проблем, проживаемая ими жизненная ситуация является достаточно сложной и психотравмирующей. Многие семьи, не имея определенного запроса, испытывают психологический дискомфорт и интуитивно ищут поддерживающую среду.

Авторы отечественных и зарубежных исследований доказали, что тяжелая или длительная болезнь ребенка затрудняет функционирование семьи и ставит ее членов перед необходимостью совладания с неблагоприятными изменениями. [4]

В специальной психологии рассматривается проблема эмоционального реагирования и социальной адаптации родителей детей с сенсорными и интеллектуальными нарушениями, а также уделяется внимание психологической поддержки родителя. (Мастюкова, Московкина, 2003; Смирнова, 1996; Ткачева, 1999; Шипицына, 1997). [5]

Родители детей со специальными нуждами помимо переживаний событий и ситуации, свойственных большинству семей, испытывают воздействие и других факторов, многие из которых являются стрессорными, имеющими хронический характер, что может привести к родительскому выгоранию. [5]

Родительское выгорание - это защитная реакция организма на нервное и физическое напряжение в течение долгого времени. Такая реакция может проявляться в форме отстранённости от семьи и друзей, ощущения беспомощности, безысходности, раздражительности, в снижении мотивации и интереса к заботе о ребёнке, низкой самооценки и чувстве стыда за своё родительство, ощущении одиночества, подавленности, ослаблении эмоционального контакта с ребёнком. Находясь в постоянном напряжении, снижается жизненный тонус семьи, что ведет к искажению восприятия окружающего мира. Если ничего не предпринимать и скрывать свои чувства, выгорание может привести к депрессии.

«Специалист, работающий с аутичным ребенком, должен знать и об особой ранимости его близких. Напряженностью своих переживаний семьи аутичных детей выделяются даже на фоне семей, имеющих детей с другими тяжелыми нарушениями развития...» [6]

Ситуация, когда в семье воспитывается ребенок с ограниченными возможностями здоровья безусловно является сложной. При этом целенаправленная помощь самой семье, как правило, отсутствует. Важное место в адаптации к стрессу и к сложным жизненным

событиям, занимают семейные ресурсы. Семейные ресурсы – это особенности семьи, которые позволяют ей легче приспособиться к неблагоприятным условиям. [2]

Такую помощь семья может получить на регулярных встречах с психологом.

Цель: активизация внутренних и внешних ресурсов семьи, профилактика потенциально возможных психологических трудностей.

Задачи:

- Проводить систематические встречи с родителями в рамках «Родительского клуба»;
- Способствовать снятию телесного и психического напряжения с помощью методов арт-терапии;
- Обучать поиску и актуализации личностных ресурсов;
- Обучать приемам рефлексии, умению слышать и слушать друг друга;
- Способствовать сплочению триады «родитель- ребёнок- педагог-психолог».

Адресат: Родители, воспитывающие ребенка РАС с ментальными нарушениями.

Материально-техническое обеспечение:

1. Метафорические ассоциативные карты
2. Картотека притч, сказок, высказываний известных философов, психологов
3. Картотека кинезиологических упражнений
4. Краски: гуашь, акварель.
5. Кисти: синтетика и натуральный ворс.
6. Карандаши акварельные, масляная пастель, восковые мелки, линнеры, маркеры.
7. Бумага: для акварели и чертежная А4 и А3, папирусная или для записей, декоративная для коллажа.
8. Бросовый и природный материал (крышечки, салфетки, вырезки из журналов, семена и сухие цветы и т.п.)
9. Клей, стаканчики для воды, клеенка, влажные и сухие салфетки.

Планируемые результаты

- Использование приобретенного опыта на занятиях в «Родительском клубе» в семье и окружающем социуме;
- Стабилизирование ресурсного состояния родителя;
- Самостоятельное определение ресурсов для гармонизации собственного состояния;
- Применение телесных и арт-терапевтических техник в семье.

Критерии оценки результативности и оценочные процедуры

- Самодиагностика эмоционального состояния в начале и в конце встречи в «Родительском клубе»;
- Отзывы родителей;
- Активность участников в группе родительского клуба в социальной сети «Сферум»;
- Интерес родителей к встречам в «Родительском клубе», регистрация новых участников.

Содержательная часть

На базе нашего образовательного учреждения был создан «Родительский клуб» для встреч с родителями воспитывающих ребенка с РАС и ментальными нарушениями. На сегодняшний день Клуб существует уже третий год. За это время мы накопили ценный профессиональный опыт сопровождения семьи в формате групповой работы.

Основная идея Клуба – это пространство постоянной психологической поддержки семьи, поиск и активация внешних и внутренних ресурсов. Встречи в Клубе проходят один раз в месяц, в удобное для родителей время. Длительность встречи составляет 1- 1,5 часа.

Встречи проводятся с соблюдением определенных ритуалов, что дает участникам ощущение стабильности и спокойствия. Это могут быть притчи, стихи, вступительные слова, афоризмы, аффирмации, отрывки сказочных произведений и т.д.

В начале встречи каждому предоставляется слово, возможность поприветствовать остальных участников, заполнить анкету самообследования, отметить с каким настроением родитель пришел на встречу. В конце мероприятия участники отмечают свое настроение после проведенной встречи и сравнивают его. Мы предлагаем по желанию поделиться полученным результатом с другими участниками, отметить изменения, которые произошли. Такое самообследование сближает участников, это дает возможность почувствовать значимость не только чужих, но и своих эмоций.

Важно отметить что занятия в клубе – это не лекции и не вебинары, а встречи поддерживающей группы, в которой всегда допустимы изменения, если родитель почувствовал дискомфорт.

После общего приветствия психолог переходит к теме занятия. Темы встреч анонсируются заранее, чтобы родители могли сориентироваться и подготовить материалы. Сами родители высоко оценивают такую возможность. Это позволяет им активно включаться в работу что, безусловно, делает психологическую поддержку более эффективной.

Создавая темы для занятия мы прежде всего ориентируемся на задания, которые направлены на активизацию внутренних и нахождение внешних ресурсов участников. Встречи могут включать в себя элементы мастер-класса, тренинга, телесно-ориентированных упражнений, приемы и направления арт-терапии, такие как изо-терапия, библиотерапия, сказкотерапия, МАК-карты, проективные методики. Изобразительное творчество позволяет участнику ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также - освободиться от негативных переживаний прошлого.

Обязательный компонент, который включен в каждое занятие, это ресурсная коррекционно-развивающая техника для совместной работы с ребенком дома.

Изготовление карты ресурсов, коллажа «Мой день», «Моя история», «Путешествие», изготовление из подручного материала средств для активизации сенсорного восприятия, шарики для фольгового и бумажного массажа.

Наши занятия проходят динамично, благодаря включенным телесным и дыхательным упражнениям направленных на саморегуляцию эмоционального состояния, снятия напряжения с мышц тела, способствуют релаксации и восполнению энергии.

Творческие работы родителей пробуждают сенсорные ощущения, побуждают анализировать, раскрывают творческие способности, помогают лучше понять себя, повышают самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Рисунки, коллажи, скульптуры являются прямыми сообщениями бессознательного, которые не могут быть закамуфлированы с такой же легкостью, как средства вербальной коммуникации [3].

Завершая нашу встречу, родители делятся обратной связью, делятся переживаниями, ощущениями от занятия, заполняют вторую часть анкеты «Самообследование», пишут отзыв.

В заключение подчеркнем, что Родительский клуб возможность почувствовать поддержку от других родителей, от психолога, тем самым, предотвратив нарастание отгороженности, замкнутости в своей проблеме. Эти встречи помогают восстановить поврежденные стрессом социальные отношения, получить отклик на свои переживания. Родители получают заряд оптимизма, стойкости, терпения.

Структура занятия

I Вводная часть включает в себя:

Приветствие, представление себя, ознакомление с планом занятия, самодиагностика в начале встречи, телесные упражнения на активизацию общего состояния.

II Основная часть включает в себя:

Вхождение в сказку, чтение притч, стихов, аффирмации, творческая часть, включающая в себя элементы арт-терапии и упражнения на релаксацию.

III Заключительная часть включает в себя:

Рефлексия, самодиагностика в конце встречи, отзывы.

Ориентировочный тематический план на первое полугодие

№	Тема встречи	Цель	Кол-во часов
1.	«Осенняя сказка»	Применять специально подобранную литературу для нормализации или оптимизации психического состояния. Способствовать сопереживанию, пониманию себя, своего внутреннего мира.	1-1,5
2.	«Рисуем вместе»	Научить применять телесные упражнения на активизацию и расслабление организма, использовать новый прием в технике правополушарного рисования для совместной деятельности с ребенком дома.	1-1,5
3.	«Букет ресурсов»	Активизировать внутренние и внешние ресурсы участников группы, профилактика потенциально возможных психологических трудностей. Научить родителей применять новую технику рисования в семье.	1- 1,5
4.	«Совсем нескучный зимний вечер»	Создать атмосферу эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. Научить родителей использовать новые приемы творческого взаимодействия с ребенком.	1-1,5

Встреча I «Осенняя сказка»

Цель: Применять специально подобранную литературу для нормализации или оптимизации психического состояния. Способствовать сопереживанию, пониманию себя, своего внутреннего мира.

Наглядный материал: Планшет с образцом рисунка.

Практический материал: Бумага А3, акварельные краски, кисти, кленовые листья с

аффирмациями, мешочек.

Приветствие, представление себя, ознакомление с планом занятия: Добрый день! Давайте представимся! По первой букве вашего имени назовите прилагательное, которое может вас охарактеризовать, например, Ксения –креативная! Сегодня мы с вами окунемся в теплую осеннюю сказку, послушаем приятную музыку, помедитируем, нарисуем картину и поделимся впечатлениями.

Самодиагностика в начале встречи: Прежде чем начать наше путешествие в осеннюю сказку, мы хотим предложить вам оценить свое состояние по 10 бальной шкале, где 10 баллов подразумевают, что вы сейчас полностью счастливы и чувствуете себя превосходно, ощущаете прилив сил, соответственно 1 балл - самое неудовлетворительное ваше состояние.

Вхождение в сказку: Звучит спокойная музыка, психолог предлагает немного прикрыть глаза и представить что-то очень теплое и светлое. Почувствовать, как окутывает все тело чем-то приятным, побыть в этом состоянии и запомнить его.

Психолог: Предлагаем участникам начать рисовать. Для этого необходимо взять тёплые светлые тона краски и закрасить лист бумаги по кругу, начиная с внешних углов, оставив небольшой участок посередине.

Рефлексия: Как вы себя чувствовали, когда слушали музыку, что вы представляли? Что вы испытывали, когда вы заполняли лист бумаги по кругу? Как, вы думаете, на что это похоже? Что будем рисовать?

Чтение отрывка из сказки М. Козлова «Ежик в тумане»

Психолог: «Тук-тук!» - постучал Ёжик. Положил узелок и, перебирая по палке лапами, увидел перед собой дерево с огромным дуплом. «Ага!» - осторожно выдохнул в дупло Ёжик. «А-а-а-а!» - загудело дерево. Ёжик попятился и вдруг вспомнил про узелок. Он метнулся назад, обежал дерево, крутнулся на месте... Узелка не было...

Рефлексия: Что нащупал ежик палкой? Дупло! Именно его мы с вами уже изобразили, это может быть не только дупло, но и нора, домик, любое пространство где можно укрыться и переждать предстоящую зиму.

Психолог: А, сейчас возвращаемся к нашему рисунку. Ваша задача, нарисовать любое живое существо в центре рисунка.

Рефлексия: Что у вас получилось? Как назвали свое живое существо? Можете рассказать подробнее о нем. Что вы чувствовали, когда рисовали? Что вы сейчас ощущаете, глядя на рисунок, хочется что-то изменить или добавить? Хотели бы поставить свою работу на видное место? Поделитесь пожалуйста по желанию!

Обязательный компонент: Ресурсная техника интуитивного рисования «Кто спрятался

в дупле?» который родители смогут по желанию провести с ребенком дома.

Игра «Всё, что надо душе...» Давайте вспомним, что же случилось с ежиком в лесу, что он потерял в тумане? Правильно узелок! Вот он! Интересно, что же там спрятано? Участникам предлагают вытянуть свой осенний листочек, на котором написаны теплые слова аффирмации.

Психолог:

Ёжик в тёмном лесу потерял узелок

В узелке – всех счастливых мгновений залог.

В узелке – всё, что надо душе для паренья...

Л.Е.Миллер

Самообследование в конце занятия: Психолог предлагает участникам обратиться к листку самоанализа и оценить свое состояние по 10 бальной шкале, проанализировать, как оно изменилось.

Обратная связь: Родители делятся своими впечатлениями и пишут отзыв.

Встреча II «Рисуем вместе»

Цель: Научить применять телесные упражнения на активизацию и расслабление организма, использовать новый прием в технике правополушарного рисования для совместной деятельности с ребенком дома.

Наглядный материал: планшет с образцом рисунка.

Практический материал: Бумага А4, краски гуашь, кисти, ресурсные авторские МАК-карты.

Приветствие, представление себя, ознакомление с планом занятия: Добрый день! Давайте представимся! Предлагаем вам по очереди передавая осеннюю веточку соседу, назвать пару слов-ассоциаций на тему осени. Сегодня мы с вами окунемся в творчество и сочиним сказку, послушаем приятную музыку, помедитируем, нарисуем картину и поделимся впечатлениями.

Самодиагностика в начале встречи: Прежде чем начать наше путешествие в осеннюю сказку, мы хотим предложить вам оценить свое состояние по 10 бальной шкале, где 10 баллов подразумевают, что вы сейчас полностью счастливы и чувствуете?

Упражнение на активизацию, самомассаж: «Похлопывания по рукам», «Фонарики», «Массаж ушных раковин»

Психолог: Предлагаем участникам начать рисовать, следуя подсказкам на планшете. Рисуем фон гуашью.

Игра с ресурсными картами «Сочиним историю»: По очереди каждый участник берет

ресурсную карту показывает другим участникам и смотрит на нее, сочиняя, и дополняя историю и кладет ее вниз колоды, и передает следующему, и так по кругу 3 раза. Таким образом коллективно сочиняется сказка, история.

Рефлексия: что понравилось в игре? Сложно ли было сочинять продолжение?

Психолог: Наш фон подсох и сейчас мы будем рисовать картину следуя моим подсказкам. Психолог, используя технику правополушарного рисования помогает родителям выполнить картину до конца.

Рефлексия: Как вы назовете свой рисунок? Что вы чувствовали, когда рисовали? Что вы сейчас ощущаете, глядя на рисунок, хочется что-то изменить или добавить? Хотели бы поставить свою работу на видное место? Поделитесь пожалуйста по желанию!

Обязательный компонент: Ресурсная техника интуитивного рисования «Кто спрятался в дупле?» который родители смогут по желанию провести с ребенком дома.

Упражнение на релаксацию «Оркестр»: Звучит спокойная музыка, психолог предлагает немного прикрыть глаза и прислушаться к музыке и интуитивно начать двигать руками представляя себя дирижером оркестра. Почувствовать, как меняется ритм тела вместе с музыкой побыть в этом состоянии и запомнить его.

Вопросы к участникам: Как вы себя чувствовали, когда выполняли задание? Что вам представилось? Понравилось ли вам быть дирижером воображаемого оркестра?

Обязательный компонент занятия: Упражнения на активизацию и расслабление организма и техника правополушарного рисования для совместной деятельности с ребенком дома.

Самодиагностика в конце встречи Психолог предлагает участникам обратиться к листку самоанализа и оценить свое состояние по 10 бальной шкале, проанализировать, как оно изменилось.

Обратная связь: Родители делятся своими впечатлениями и пишут отзыв.

Встреча III «Букет ресурсов»

Цель: Активизировать внутренние и внешние ресурсы участников группы, профилактика потенциально возможных психологических трудностей. Научить родителей применять новую технику рисования в семье.

Наглядный материал: планшет с образцом рисунка.

Практический материал: Бумага А4, краски гуашь, кисти, МАК-карты ресурсные.

Приветствие, представление себя, ознакомление с планом занятия: Добрый день! Давайте представимся! Предлагаем вам по очереди передавая цветок соседу скажем комплемент.

Сегодня мы окунемся в теплую атмосферу творчества, послушаем приятную музыку, помедитируем, нарисуем картину и поделимся впечатлениями.

Самодиагностика в начале встречи: Прежде чем начать наше путешествие в осеннюю сказку, мы хотим предложить вам оценить свое состояние по 10 бальной шкале, где 10 баллов подразумевают, что вы сейчас полностью счастливы и чувствуете себя превосходно, ощущаете прилив сил, соответственно 1 балл- самое неудовлетворительное ваше состояние.

Вхождение в занятие. Звучит «Вальс цветов» П. Чайковского, участники импровизируют танец.

Рефлексия: Как вы себя чувствовали, когда слушали музыку и исполняли танец, что вы представляли? Как называется ваша импровизация?

Арт-техника с ресурсными МАК-картами

1. Предлагаем участникам группы вертикально на середине листа написать своё полное имя.
2. Каждый участник из ресурсной колоды выбирает по одной карте-подсказке и кладет напротив каждой буквы.
3. Затем открываем по одной карте смотрим, находим на ней ресурс, который начинается с той буквы, на которую выпала карта.
4. Написать название каждого ресурса.
5. Затем предлагаем родителям подумать и подписать для какой сферы его жизни ему необходим тот или иной ресурс.
6. Анализируем, по желанию предлагаем поделиться.

Телесное упражнение на активизацию, самомассаж

«Паровозик», «Волны шипят».

Рисунок в технике интуитивного рисования «Букет из ресурсов»

Психолог: сейчас мы соберем букет. Каждый цветок посвящаем одному ресурсу. Выбираем его, из получившейся техники, берем кисть и любую краску. Опираясь на рисунок ведущего, рисуем свой букет. Затем, когда букет собран, отмечаем, как мы этот ресурс изобразили в каком цвете и где или как, в реальной жизни его найти.

Рефлексия: Как вы назовете свой букет? Можете рассказать подробнее о нем. Что вы чувствовали, когда рисовали? Что вы сейчас ощущаете, глядя на рисунок, хочется что-то изменить или добавить? Хотели бы поставить свою работу на видное место? Поделитесь пожалуйста по желанию!

Обязательный компонент занятия: Ресурсная техника интуитивного рисования «Букет ресурсов» который родители смогут провести с ребенком дома.

Самодиагностика в конце встречи: Психолог предлагает участникам обратиться к листку самоанализа и оценить свое состояние по 10 бальной шкале, проанализировать, как оно изменилось.

Обратная связь: Родители делятся своими впечатлениями и пишут отзыв.

Встреча IV «Совсем нескучный зимний вечер»

Цель: Создать атмосферу эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. Научить родителей использовать новые приемы творческого взаимодействия с ребенком.

Наглядный материал: презентация.

Практический материал: Бумага А4, краски гуашь, акварель, карандаши, фольга, кисти,

Приветствие, представление себя, ознакомление с планом занятия: Добрый день! Давайте представимся! Берем из волшебного мешочка фант с изображением сказочного персонажа и от его имени представляемся. Сегодня мы с вами окунемся в зимнее волшебство, послушаем приятную музыку, нарисуем картину, поиграем в снежки, обучимся волшебному самомассажу и поделимся впечатлениями.

Самодиагностика в начале встречи: Прежде чем начать наше путешествие в осеннюю сказку, мы хотим предложить вам оценить свое состояние по 10 бальной шкале, где 10 баллов подразумевают, что вы сейчас полностью счастливы и чувствуете?

Упражнение на активизацию «Игра в снежки» Разбиваемся на две команды, сминаем бумагу в комочки и разыгрываем игру в снежки.

Притча «Волшебная встреча»

Жил-был один человек. Он, как и все, надеялся на чудо, и оно произошло... Однажды, по пути на работу он увидел... настоящего Волшебника. «Сегодня волшебный день и я могу исполнить три твоих желания!», - сказал он...

Рефлексия: Что вы поняли из притчи? Как она вам откликнулась? Что вы чувствовали, когда ее слушали?

Упражнение «фольговый самомассаж»: Из одного кусочка фольги скатываем шарик диаметром 2-3см. Важно, чтобы шарик получился круглым и мог кататься. Катайте шарик от центра ладони к каждому пальцу до самого его кончика. Важно, чтобы вся ладонь получила немножко колючий фольговый массаж. Повторите эти манипуляции с другой рукой. Перейдите на внешнюю сторону кисти и точно так же сделайте массаж обеих рук.

Психолог: Сядем по удобнее, закроем глаза, слушаем расслабляющую музыку и переносимся в приятное. уютное для вас место. Посмотрите, что вас окружает, какие

растения, деревья вокруг, какое время года сейчас, как вы себя ощущаете...посмотрите какое растение вам, нравится больше всего...сейчас мы заканчиваем слушать музыку, открываем глаза и начинаем рисовать то дерево, место в котором мы побывали.

Рисуем «Волшебное Чудо-дерево»: Родителям прилагаем взять любые материалы для рисования и изобразить «Чудо-дерево», как они это понимают.

Рефлексия: Как вы назовете свое дерево? Можете рассказать подробнее о нем. Что вы чувствовали, когда рисовали? Что вы сейчас ощущаете, глядя на рисунок, хочется что-то изменить или добавить? Хотели бы поставить свою работу на видное место? Поделитесь пожалуйста по желанию!

Обязательный компонент занятия: техника «**фольговый массаж**», родители смогут провести его с ребенком дома.

Самодиагностика в конце встречи: Психолог предлагает участникам обратиться к листку самоанализа и оценить свое состояние по 10 бальной шкале, проанализировать, как оно изменилось.

Обратная связь: Родители делятся своими впечатлениями и пишут отзыв.

Заключение

Основная направленность встреч в «Родительском клубе» дает возможность для активизации внешних и внутренних ресурсов, создает пространство постоянной психологической поддержки семьи.

Занятия ориентированы на создание психологически благоприятной творческой среды, обучение участников группы навыкам телесных и дыхательных упражнений, направлены на саморегуляцию эмоционального состояния, снятия напряжения с мышц тела. Родители приобретают новые навыки в изобразительном творчестве, обучаются новым приемам творческого взаимодействия с ребенком. Разнообразные формы работы с родителями обучающихся в родительском клубе благоприятно сказываются на эмоциональном состоянии, снижается напряжение, повышается жизненный тонус, что ведет к позитивному восприятию окружающего мира, способствуют пониманию и принятию своих чувств, это может являться профилактикой родительского выгорания семьи воспитывающей особого ребенка.

Список литературы:

1. Боровикова, Е. Ю. Авторская программа "Волшебные движения" – [Электронный ресурс] / Е. Ю. Боровикова, Л. М. Крапивина //
2. Варга А. Я. Введение в системную семейную психотерапию / А. Я. Варга — «Когито-Центр», 2009 — (Современная психотерапия (КогитоЦентр))
3. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — Речь, 2007. — 336 с.
4. Мазурова Н.В., Подольская Т.А. Психолого-педагогическая помощь родителям детей с тяжелыми нарушениями здоровья: основные направления и возможности. // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 1(21).
5. Мастюкова Е. М., Московкина А. Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. В.И.Селиверстова. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 408 с.
6. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи»: Теревинф; Москва; 2007.
7. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. - 12-е изд. –М.: Генезис, 2023. - 474с.

Приложение 1

Картотека упражнений для активизации общего состояния.

Упражнения очень просты, их можно выполнять где угодно без требований к пространству, они интересны, забавны, их можно проводить в форме игры. На их выполнение не требуется много времени, а также они эффективны для любого возраста. Телесные движения напрямую влияют на деятельность головного мозга. Двигательные упражнения позволяют перейти от движения к мысли. [7]

В этом состоит основная цель предлагаемых упражнений, простые и доступные упражнения активизирует определенные участки тела и мозга, способствуют общей координации тела и улучшению осанки, снимают напряжение, помогают справиться со стрессом и регулировать поведение.

Самомассаж. Проводится на занятии в качестве первого упражнения. Похлопывания по вытянутой руке от ладони к плечу и обратно. То же самое с другой рукой.

Массаж ушных раковин

Можно добавлять речевку:

«Чтоб весь день я мог работать

Нужно ушки разминать,

Вверх потянем

Раз, два, три четыре, пять

Вниз потянем

Раз, два, три, четыре, пять

И немножко пощипать!»

«Перекрестные шаги»

Его можно использовать в качестве разминочного. Делается это упражнение довольно просто: одна нога сгибается в колене, локтем противоположной руки дети пытаются достать до колена согнутой ноги. Потом нога пускается и поднимается другая нога, дети снова пытаются достать локтем противоположной руки до согнутого колена.

«Кулачки-ладошки»

Еще одно базовое упражнение. Сжимаем обе руки в кулак и произносим какое-либо слово. Потом разжимаем руки и произносит другое слово.

Упражнения с мячами

Можно придумать огромное количество самых разнообразных упражнений с мячами. Основная идея — согласованные движения и координация движений.

«Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая десять кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Волны шипят»

Исходное положение: стоя на пятках, руки вниз. Вставая на носки, плавно поднять руки вперед-вверх (вдох); на выдох через рот со звуком «ш-ш-ш» плавно опустить руки, вернуться в исходное положение. Выполняется 3–4 раза.

«Фонарики»

Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

Упражнения на релаксацию:

«Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями, и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом, и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру

бурные аплодисменты за столь превосходный концерт. [1]

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными. [1]

Дыхательные упражнения:

«Свеча»

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом»

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Спящая лошадка»

Закрываем глаза, делаем глубокий вдох через нос выдох через рот с вибрацией, звуком «Брр...»

Приложение 2

Отзывы родителей.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа №755 «Региональный центр аутизма»
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Ф.И.О. участника _____

дата мероприятия: 09.10.2024 Мастер-класс: «Рисуем вместе, занятие 1»

Оцените пожалуйста, по 5- бальной шкале:

№	Вопрос	Ваша оценка
1	На сколько комфортно вы себя чувствовали на мероприятии?	отрицно!
2	На сколько предложенный материал обладает для вас практической деятельностью?	максимально
3	Понравилось ли в целом мероприятие?	да
	Готовы ли вы рекомендовать такие встречи для других родителей или своим коллегам?	да

знакомому): можно получить новую информацию по взаимодействию с ребенком, создали удивительную атмосферу на время семинара.
Деликатные вопросы

4. Какая информация на тренинге была наиболее интересной и полезной для Вас?
Мне понравился неизвестный мне ранее массаж фаллоидом, общение родителей между собой и с психологом, обмен опытом, знакомство с психологом, поужинать в свое горе. Хорошо бы семинар для родителей одного класса, мы третий год в школе, но знакомство шло бы.

5. Готовы ли Вы рекомендовать участие в мастер-классах для других родителей: Да / Нет

6. Ваши пожелания по организации и проведению тренингов в будущем:
Написать в графе 4.

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!!!

Ф.И.О. участника Иванова Иван Иванович

Дата и название мероприятия: 15.11.2023 арт-терапевтическое занятие с родителями
«Осенняя сказка»

Оцените, пожалуйста, по 5-бальной шкале:

№ п/п	Вопрос	Ваша оценка
1	На сколько комфортно вы себя чувствовали на мероприятии?	5
2	На сколько предложенный материал обладает для вас практической ценностью?	5
3	Понравилось ли вам в целом мероприятие (мастер-класс)?	5
4	Готовы ли рекомендовать встречи в «Университете» для других родителей?	5

Ваши пожелания: Пожелание для себя: находить время для таких встреч, заложить и сохранить ощущение от встречи, общения

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

знакомому): можно получить новую информацию по взаимодействию с ребенком, создать удивительную атмосферу на время семинара.
Деликатное вопрос

4. Какая информация на тренинге была наиболее интересной и полезной для Вас?

Мне понравилась неизвестный мне ранее массаж фаллою, общение родителей между собой и с психологом, обмен опытом замкнутой и необщительной, подружки в свое горе. Хорошо бы семинар для родителей организовывать, мы третий год в школе, но знакомство мамочки не за

5. Готовы ли Вы рекомендовать участие в мастер-классах для других родителей: Да Нет

6. Ваши пожелания по организации и проведению тренингов в будущем:

Написала в графе 4.

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!!!

«УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

«СОВСЕМ НЕСКУЧНЫЙ ЗИМНИЙ ВЕЧЕР!»



Иванова К.В. (педагог-психолог, арт-терапевт)

Грушевская А.Б. (педагог-психолог)

ПРИТЧА «Волшебная встреча»



ТЕХНИКА «ФОЛЬГОВЫЙ МАССАЖ»

Цель: снять мышечное напряжение, улучшить контакт ребенка со своим телом.

Из одного кусочка фольги ребенок скатывает шарик диаметром 2-3см.

Важно, чтобы шарик получился круглым и мог кататься.

Попросите ребенка дать вам руку ладонкой вверх. Расскажите, что шарик из фольги – это волшебный пылесос, которым вы сейчас будете собирать все негативные эмоции. Катайте шарик от центра ладонки к каждому пальцу до самого его кончика.

Важно, чтобы вся ладонка получила немножко колючий фольговый массаж.

Повторите эти манипуляции с другой рукой. Если ребенок говорит, что ему шекотно, значит вы делаете все верно.

Перейдите на внешнюю сторону кисти и точно так же сделайте массаж обеих рук.



