

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Уповоровского муниципального района Уповоровский детский сад "Солнышко"
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей
627180, с. Уповоро, ул. Б. Янтимилова 33, тел./факс : 3-22-86

Психологические занятия для родителей детей с ОВЗ с элементами тренинга «Открытый мир!».

Подготовила:

Мусина Елена Николаевна,

Педагог-психолог МАДОУ УМР

Уповоровский детский сад

«Солнышко»

Уповоро, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Занятие на тему: «Я такой как ты! Ты такой как Я!».....	3
2. Занятие на тему: «Мы одно целое!».....	5
3. Занятие на тему: «Новогоднее чудо!».....	7
4. Занятие на тему: «Сохранение здоровья родителей».....	9
5. Список использованной литературы.....	11

ЗАНЯТИЕ – 1

Тема занятия: «Я такой как ты! Ты такой как Я!»

Количество участников тренинга: не более 14 человек.

Цель: Развитие личностной готовности родителей к воспитанию и развитию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

1. Формировать позитивное отношение к детям с ОВЗ.
2. Развивать позитивное отношение к себе.

План тренинга:

1. Знакомство участников с целями и задачами занятия, групповые нормы (5 мин).
2. Упражнение «Комплементы» (5 мин).
3. Упражнение «Поводырь» (10 мин).
4. Упражнение «Стихотворение» (10 мин)

1. Вступительное слово. Ознакомление участников с целями тренинга

Принятие групповых норм

- Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.
- Говорить максимально искренне.
- Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа «здесь и сейчас». Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.
- В группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

2. Упражнение «Комплименты»

Цель: поднять настроение, включение в групповую работу.

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «*Дима, ты очень справедливый человек*» или «*Катя, у тебя замечательная прическа*». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

Вывод: Молодцы! Все хорошо справились с упражнением. Давайте друг другу похлопаем.

3. Упражнение «Поводырь» (ролевая игра)

Участники разбиваются на пары, и внутри каждой пары решается, кто будет ведущим, а кто ведомым. Ведомый закрывает глаза и при помощи ведущего ходит по комнате, слушая его команды, дотрагивается до различных предметов. По окончании участники меняются ролями.

Обсуждение: Скажите, уважаемые коллеги, когда вы с закрытыми глазами двигались по залу, какие ощущения вы испытывали? Комфортно ли было ходить с закрытыми глазами?

- Какие у вас были трудности в процессе выполнения упражнения?
- Как вы себя чувствовали, когда были в роли слепого и когда были в роли поводыря?
- На что вы ориентировались, выбирая средства «управления» партнером, играющим роль слепого?

Первый из перечисленных вопросов дает возможность отвечающему отреагировать эмоциональную напряженность, которая могла возникнуть во время упражнения, а также сделать шаг на пути осознания тех своих качеств и особенностей поведения, которые могут затруднять взаимодействие с другими людьми.

Ответы на второй и третий вопросы позволяют перейти к обсуждению характера взаимодействия в паре, выявить те факторы, которые способствуют выбору подходящих средств взаимодействия. Это прежде всего понимание и чувство партнера. Бывает так, что один «слепой» говорит о том, что ему хотелось бы, чтобы им управляла более твердая рука, чтобы степень его свободы была меньше, а другой, наоборот, сообщает о том, что испытал дискомфорт от излишнего давления. За тем и другим впечатлением стоит непонимание со стороны «поводыря», проявленное по отношению к ведомому.

Кроме того, отвечая на второй вопрос, участники развивают способность вербально выразить свои чувства и состояния, а также рефлексивные способности.

2. Упражнение: Стихотворение (дискуссия)

Я сейчас прочитаю вам стихотворение постарайтесь прочувствовать каждое слово.

Мир «особого» ребенка
Интересен и пуглив.
Мир «особого» ребенка
Безобразен и красив.
Неуклюж, порою странен,
Добродушен и открыт.
Мир «особого» ребенка

Иногда он нас страшит.
Почему он агрессивен?
Почему он так закрыт?
Почему он так испуган?
Почему не говорит?
Мир «особого» ребенка –
Он закрыт от глаз чужих.
Мир «особого» ребенка
Допускает лишь своих!

Что вы почувствовали? Что вы испытываете, прослушав это стихотворение?

Вывод: Мир ребенка он есть и у особого ребенка он тоже есть, и он свой, он особенный в свой мир он допускает только тех кому он доверяет, кто ему близок. Кого он хорошо знает. Так как каждый маленький ребенок имеет свой жизненный опыт. Опыт не всегда радостный, положительный, позитивный.

Занятие завершается рефлексией, подводятся итоги.

ЗАНЯТИЕ – 2

Тема занятия: «Мы одно целое!»

Количество участников тренинга: не более 14 человек.

Цель: Развитие личностной готовности родителей к воспитанию и развитию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

1. Формировать позитивное отношение к детям с ОВЗ.
2. Развивать позитивное отношение к себе.

План занятия:

1. Упражнение «Погружение» (15 мин).
2. Упражнение «Чего хотят дети?» (10 мин).
3. Упражнение «Мы похожи?» (10 мин).
4. Упражнение «Импульс» (5 мин).

1. Вступительное слово.

Психолог: Дети с ограниченными возможностями – это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь. Синонимами данного понятия могут выступать следующие определения таких детей: "дети с проблемами", "дети с особыми нуждами", "нетипичные дети", "дети с трудностями в обучении", "исключительные дети". В данную группу можно отнести как детей-инвалидов, так и не признанных инвалидами, но при наличии ограничений жизнедеятельности. Итак, дети с **ограниченными возможностями здоровья** – это определенная группа детей, требующая особого внимания и подхода к воспитанию.

1. Упражнение «Погружение»

Родился он долгожданным и желанным. Мама и папа его очень любят, но так случилось, что он не такой, как все. (*Пауза*). Особый. Он плохо слышит, у него текут слюни, ещё он много прыгает на месте, улыбается и говорит что-то не понятное нам взрослым, желая при этом увидеть искорку понимания. Он не умеет играть с детьми, общаться со взрослыми, но ему так хочется этому научиться и быть рядом с нами. В этот мир он пришел таким не понятным и сейчас он с нами.

Сейчас, я предлагаю, по кругу, каждому из нас ответить на вопрос: Какое чувство родилось у вас при встрече с ОВЗейкой (или с похожими детьми)?

Вывод: Дети с ОВЗ – не любят, когда с ними сюсюкаются, проявляют чувство жалость.

2. Упражнение «Чтого хотят дети?»

Примечание. Для упражнения понадобится рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику.

Слово педагога-психолога: «Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой». Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после чего зачитывают и анализируют написанное. Затем педагог-психолог предлагает из полученных частей собрать мозаику и делает вывод:

«Чтого на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки».

Вывод: Дети с ОВЗ – не любят, когда с ними сюсюкаются, проявляют чувство жалость.

3. Упражнение «Мы похожи?»

Цель: Формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; - создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...

- Я отличаюсь от тебя тем, что...

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

4. Упражнение «Передай импульс»

Предлагаю перед активной работой немного зарядиться энергией. Давайте создадим большой круг. Закройте глаза, представьте радостное солнце, свежий зеленый лес, нежный ветерок играет в ваших волосах, улыбнитесь. Почувствуйте, как Вы заряжаетесь от энергии природы. А теперь, возьмитесь за руки. Сейчас спокойно, уверенно начнем передавать импульс радости, духовных сил друг другу. Вот мы с вами образовали круг добра и энергии. Встряхните руки и активно выдохните, на счет «Три». Раз, два, три!!! Замечательно! (релаксационная музыка).

Занятие завершается рефлексией, подводятся итоги.

ЗАНЯТИЕ – 3

Тема занятия: «Новогоднее чудо!»

Количество участников тренинга: не более 14 человек.

Цель: снятие эмоционального напряжения, повышение чувства собственнo значимости, развитие навыков эффективной коммуникации и взаимодействия.

План занятия:

1. Упражнение: «Дыхательная релаксация» (10 мин).
2. Упражнение «Прогулка по сказочному лесу» (20 мин).
3. Упражнение «Письмо деду морозу» (15 мин).

1. Вступительное слово.

Психолог: Дорогие коллеги скоро Новый год! Пара чудес и волшебства! Давайте и мы с вами сегодня окунемся в мир детства и радости! Успокоимся и расслабимся!

2. Упражнение: «Дыхательная релаксация»

1. Устройтесь поудобнее, закройте глаза.
2. Следите за дыханием. С каждым вдохом ощущаете расслабление. Некоторое время продолжайте лежать, следя за дыханием.
3. Теперь сосредоточьтесь на вздохе. В кульминационной точек задержите дыхание и мысленно сосчитайте до трёх. Потом сделайте спокойный выдох и вновь на три счёта задержите дыхание.
4. Повторите подобную процедуру 5 – 10 раз.
5. Медленно откройте глаза, дождитесь, когда вам захочется переменить положение.

3. Упражнение «Прогулка по сказочному лесу»

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и дышите спокойно. Прислушайтесь к своему дыханию... оно спокойное, ровное и легкое. Вы чувствуете себя легко и умиротворённо. Впереди новогодние праздники, предновогодняя суeta и подарки! Прекрасный Новый год и Чудесное Рождество ждет вас!!! Вам хорошо, спокойно и тепло! Теперь вы готовы к путешествию в сказочный лес!!! Раз... два... три...ссссшшшшшшшш...

Вы находитесь в заснеженном и прекрасном лесу, в котором во всю правит Зима. У вас под ногами белоснежный снег, который стелется вам под ноги. Вы смотрите вперед и видите тропинку, которая куда-то ведет? Вам хочется прогуляться по ней. Вы делаете шаг и слышите этот до боли знакомый с детства скрип...хрхрр... Вам легко, вам хочется бежать, улыбаться и сметаться! В лесу замело все дорожки. Как прекрасен и загадочен этот зимний лес. Вокруг летят, кружатся белоснежные, лёгкие снежинки. Куда не глянь по всюду белым бело, чистый снег ложится на холодную землю. Повсюду сугробы и метель.. Зима - это сказочное и

волшебное время года, особенно в лесу. Это зрелище похоже на сказку. Огромные деревья-великаны, стоят в белых снежных шубах, пушистые ветви покрыты охапками снега, кое-где на земле видны следы животных.

А вы тем временем гуляете по лесу и дышите морозным и свежим воздухом! И тут ваша тропинка привила Вас к маленькому домику, в котором топится печка, а из дома тянется приятный, сладкий запах только что испеченного свежего хлеба, мандарин, ели, и вам так хочется зайти внутрь! Вы подходите к домику. Стучите в дверь, а дверь никто не открывает! Вы слегка толкнули, а дверь сама и открылась! Вы не спеша входите внутрь дома. Оглянитесь, что вы видите, какой он дом, мебель, посуда? Подумайте, а кто в нем живет? В углу дома стоит ёлка – красавица!!! На ней так много игрушек! Подойдите к ёлке рассмотрите игрушки, потрогайте их. И вдруг на этой елке вы видите игрушку, которая привлекает ваше внимание очень сильно. Посмотрите её, возьмите в руки. Какая она? Как она выглядит и из чего сделана игрушка? Вас переполняет чувства радости и счастья! Вам как в детстве хочется смеяться и бегать! Вы чувствуете, что вам пора уходить из домика чудесного незнакомца, но игрушка вас не оставляет в покое. И тут раздается голос незнакомца: «Я могу подарить тебе эту игрушку, так как сейчас время чудес, а эта игрушка не простая, она ключ к мечте, цели! Но за то, что я тебе ее подарю ты, пожалуйста, спой мне или станцуй или стишок расскажи, и будет тебе счастье! Подумайте, что вы подарите загадочному хозяину дома... Подумали? Решили? Действуйте! Ох... и порадовали вы всех и себя в первую очередь! Ну что игрушка ваша! Держите ее крепко! Посмотрите на неё и загадайте свое заветное желание, и оно обязательно сбудется! А теперь медленно открываем глаза и просыпаемся!

4. Упражнение «Письмо деду морозу»

Приготовьте листочки и карандаши. У всех людей есть мечта, желание, которое непременно должно сбыться! Многие психологи считают, что мысли материальны и поэтому о своих желаниях нужно думать, проговаривать про себя, отображать их в рисунках и письмах. Мы предлагаем вам сегодня написать письмо деду Морозу и попросить Вас исполнить свою мечту!

Занятие завершается рефлексией, подводятся итоги.

ЗАНЯТИЕ – 4

Тема занятия: «Сохранение психологического здоровья родителей»

Количество участников тренинга: не более 14 человек.

Цель: активизация осознания некоторого единства психологических проблем; снятие эмоционального напряжения, углубление знаний о способах и приёмах сохранения психологического здоровья.

План занятия:

1. Упражнение: «Отслеживание позитивных перемен» (15 мин).
2. Упражнение: «Что во всем плохом может быть и хорошего?» (15 мин).
3. Упражнение: «Дыхательная релаксация» (10 мин).

1. Вступительное слово.

Любой человек хочет быть счастливым. Он стремится к успеху, благополучию, комфорту. Человек хочет, чтобы его любили и уважали. Всё это необходимо для здоровой и счастливой жизни. Когда мы счастливы, нам лучше работается, мы ощущаем себя более здоровыми, наши чувства острее и тоньше. Каждый день – это смешение добра и зла. В мире и личной жизни постоянно присутствует различные факторы, которые создают дисбаланс в нашем мире. Этот мир давит на нас и приносит переживания, неудачи, стрессы, конфликты и т.д.

Сегодня мы с вами попробуем научиться некоторым способам защиты своего психологического здоровья от внешних факторов.

2. Упражнение: «Отслеживание позитивных перемен»

Приготовьте тетрадь, в которую будите записывать, позитивные перемены. Присуждайте им порядковые номера, человек больше радуется, если точно знает, сколько всего изменилось к лучшему.

(Пример: в городе стало чище, у многих людей на балконе цветы, наступила весна, Петров, Иванов, Сидоров получили 5, я купила себе платье и т.д.).

3. Упражнение: «Что во всем плохом может быть и хорошего?»

Расположитесь поудобнее. Приготовьте бумагу и карандаш. Запишите по порядку всё то плохое, что приходит вам в голову. Теперь ваша задача – найти хорошее в том, что вы по пунктам прописали. Не убеждайте себя в том, что в изложенных фактах нет ничего «положительного». Большинство жизненных ситуаций не являются ни плохими, ни хорошими.

(Пример: «Дождь для садовода – это положительный момент, а для человека, который приехал отдохнуть на природу – это отрицательный момент и так во всем.).

4. Упражнение: Дыхательная релаксация.

1. Устройтесь поудобнее, закройте глаза.
2. Следите за дыханием. С каждым вдохом ощущаете расслабление. Некоторое время продолжайте лежать, следя за дыханием.
3. Теперь сосредоточьтесь на вздохе. В кульминационной точке задержите дыхание и мысленно сосчитайте до трёх. Потом сделайте спокойный выдох и вновь на три счёта задержите дыхание.
4. Повторите подобную процедуру 5 – 10 раз.
5. Медленно откройте глаза, дождитесь, когда вам захочется переменить положение.

Занятие завершается рефлексией, подводятся итоги.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРА

1. Афонькина Ю.А. Справочник педагога-психолога школы / Ю.А. Афонькина – Волгоград: Учитель, 2019. – 173 с.
2. Возняк И.В. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности учителя: мониторинг, анализ, консультации; электронный диагностический комплекс / И.В. Возняк, И.М. Узянова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 150 с.
3. Горубева Ю.А. Тренинг с подростками: программы, конспекты занятий / Ю.А. Горубева. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Методкнига, 2019. – 196 с.
4. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активизаторы / Павлова М.А. Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2019. – 87 с.
5. Свешникова Л.В. Рефлексивные техники эмоционального состояния детей / Л.С. Свешникова. – Изд. 3-е. – Волгоград: Учитель, 2019. – 79 с.