Департамент освіти і науки, молоді та спорту

Чернівецької обласної державної адміністрації

Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

Науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

**Рішенням обласної Експертної комісії**

**НМЦППСР ІППОЧО**

**від** 27 лютого 2013 року

**протокол № 23**

**голова Експертної комісії**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Д. Романовська**

***Програма***

***психологічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в інклюзивному класі***

Упорядник: практичний психолог

Чернівецької ЗОШ № 24,

ім. О.Кобилянської

Мігован О.А.

Чернівці - 2013

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

За офіційними даними Департаменту медичної статистики Міністерства охорони здоров’ я України за останні п’ять років рівень дитячої інвалідності в Україні збільшився на 9,4% .

За даними ПМПК обласного та міського рівня значна частина дітей даної категорії навчається сьогодні в масових школах і потребує особливої уваги як педагогів, так і психологів.

Найчастіше до інклюзивної чи індивідуальної форми навчання залучаються діти з особливими освітніми потребами, кількість яких у популяції досить численна – це діти із затримкою психічного розвитку, з мовленнєвими вадами, з дитячим церебральним паралічем, з сенсорними порушеннями, з порушеннями поведінки та емоцій. Труднощі, які перешкоджають таким дітям успішно увійти у навчальний процес можна згрупувати наступним чином:

* труднощі пов’язані зі зниженим інтелектуальним розвитком;
* труднощі пов’язані з не сформованістю мотивації до навчання;
* недостатня саморегуляція;
* труднощі пов’язані з особливостями особистісного розвитку дитини.

Тому актуальним стає питання організації та проведення корекційно-розвивальної роботи з даною категорією дітей, спрямованої на гармонізацію їх внутрішнього світу, покращення соціально-психологічної адаптації, підвищення рівня загального розвитку.

Дана програма може використовуватися у груповій та індивідуальній формі з учнями початкових класів. Вправи програми зручні і прості у використанні, із задоволенням виконуються учнями. Їх можна використовувати по декілька раз, поступово ускладнюючи умови. Запропоновані вправи універсальні, так як сприяють підвищенню психічного розвитку дитини, формуванню довільності та саморегуляції, тому їх можна використовувати у роботі з дітьми різної нозології.

*Мета програми:* гармонізація внутрішнього світу; зниження тривожності; розвиток пізнавальних процесів; сприяти інтелектуальному розвитку дитини через естетичне виховання; підвищення соціальної – психологічної адаптації та навчальної мотивації.

*Завдання:*

1. Розвиток концентрації, розподілу та переключення уваги.
2. Розвиток уяви, мислення.
3. Зниження емоційної напруги, відновлення емоційної рівноваги.
4. Удосконалення рухів та сенсорно-моторного розвитку.
5. Розвиток самосвідомості.
6. Навчання прийомів ауторелаксації.
7. Формування самостійності та впевненості.

*Форми та методи роботи*

1. Окорухові вправи (розвиток взаємодії півкуль головного мозку, активізація процесу навчання)
2. Візуалізація (активізація роботи головного мозку, активізація емоційної пам’яті, відновлення емоційної рівноваги).
3. Функціональні вправи (розвиток уваги, довільності, самоконтролю, елімінація гніву та агресії)
4. Метафоричні казки (розвиток уяви, інтуїції, мислення, формування уявлень про норми поведінки та моральні цінності, активізація діяльності правої півкулі)
5. Арт-терапевтичні вправи (забезпечення психологічного комфорту, сприяння гармонійному розвитку, розвиток творчих здібностей).
6. Когнітивні вправи (емоційний розвиток).
7. Релаксація.

*Тривалість заняття – 45 хвилин.*

На початковому етапі психологічного супроводу дитини з особливими потребами обов’язково проводиться комплексне діагностичне обстеження, яке включає :

1. Оцінка, висновки та рекомендації обласної або міської ПМПК.
2. Ведення щоденника спостережень за поведінкою дитини.
3. Вивчення індивідуальних особливостей інтелектуальної та когнітивної сфери. ( методики які пройшли експертну оцінку)
4. Визначення «зони актуального розвитку дитини» та «зони найближчого розвитку». (НижникЛ., Сагірова О**.** Допомога дітям з особливими потребами. – К.: Ред. Загальнопед. газ., 2004. – 120с. – (Б-ка «Шк. Світу»). – Розділ 3. Психолого-педагогічне обстеження учнів.)

*Очікувані результати*

* Зниження тривожності;
* Підвищення соціально-психологічної адаптації та мотивації ;
* Підвищення розвитку пам’яті, уваги, мислення,

**Тематичне планування**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема та мета заняття** | **тривалість** |
| Початковий етап | Вивчення індивідуальних особливостей інтелектуальної та когнітивної сфери, визначення «зони актуального розвитку дитини» та «зони найближчого розвитку». | 45 хв. |
| 1 | *Тема*: «Подорож у світ самопізнання.»  *Мет*а: зняття емоційного напруження, розвиток уяви та  фантазії. | 45 хв. |
| 2 - 4 | *Тема:* «Секрети уважності»  *Мета*: розвиток слухового сприйняття, уваги, уяви,  рухового контролю, елімінація імпульсивності, зняття емоційного напруження, формування емоційної рівноваги. | 45 хв. |
| 5 | *Тема*: «Вчуся запам’ятовувати»  *Мета****:*** розвиток уваги, тактильної та рухової пам’яті | 45 хв. |
| 6 | *Тема:*«Краса людини – це і досконалість її тіла, і сила волі.»  *Мета:*формування уміння дотримуватися певних правил, контролювати власну діяльність, розвиток саморегуляції, зняття м’язової напруги. | 45 хв. |
| 7 | *Тема:* «Золота рибка»  *Мета****:*** розвиток навичок комунікації, здатності розуміти зміст запропонованого тексту, активізація інтелектуальної діяльності. | 45 хв. |
| 8 | *Тема:* «Нових друзів май, старих не забувай.»  *Мета*: розвиток уваги, пам’яті, формування самосвідомості та навичок ауторелаксації. | 45 хв. |
| 9 | *Тема:* «Із другом легше в світі жити,  Але й дружити треба вміти.»  *Мета:* зняття емоційного напруження, встановлення емоційної рівноваги розвиток самосвідомості. | 45 хв. |
| 10 | *Тема :* «Вчуся мислити позитивно».  *Мета:* встановлення емоційної рівноваги, розвиток адекватної самооцінки та самосвідомості, формування навичок позитивного мислення. | 45 хв. |
| 11 | *Тема:* « Я - частинка природи!»  *Мета:*розвиток уяви та вербального інтелекту, формування навичок комунікації, встановлення емоційної рівноваги. | 45 хв. |
| 12 | *Тема:*«Світ моїх захоплень та інтересів».  *Мета:*встановлення емоційної рівноваги, актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів, формування прагнення до самосвідомості та самопізнання. | 45 хв. |
| 13 -14 | *Тема:*«Пізнаю свій внутрішній світ».  *Мета:* встановлення емоційної рівноваги, актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів, формування самосвідомості та самопізнання. | 45 хв. |
| 15 | *Тема:*«Подорож у світ казки».  Мета:встановлення емоційної рівноваги, актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів, розвиток творчих здібностей. | 45 хв. |
| 16 | Вивчення індивідуальних особливостей інтелектуальної та когнітивної сфери, визначення «зони актуального розвитку дитини» та «зони найближчого розвитку». | 45 хв. |

**Заняття № 1.**

***Тема: «Подорож у світ самопізнання.»***

***Мета*:** зняття емоційного напруження, розвиток уяви та фантазії.

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Зняття емоційного напруження встановлення атмосфери довіри та комфорту.**
2. **Розминка для очей** – 10 хвилин. **(див. додаток 1.)**
3. **Когнітивна вправа «Візуалізація кольору» -** 10 хв.

*Мета:* розвиток міжпівкульної взаємодії.

Дитині пропонується заповнити мозок яким-небудь кольором (червоним, синім, зеленим) за їх вибором. Необхідно сконцентрувати увагу на збереженні кольору ясним і чистим. Можна сконцентруватися на схожості чи відмінності кольорів, тоді вони стануть яснішими. Для кожного кольору можна підібрати тілесну позу, яка допоможе візуалізувати колір.

1. **Спонтанне малювання . Обговорення малюнка.** -15хв.

Пропонується з кольору, що побачений під час виконання попередньої вправи, створити будь-який образ, спробувати викликати себе асоціації з отриманим образом. Після виконання малюнка слід запропонувати дитині прокоментувати свою роботу.

1. **Релаксація «Кораблик» . Прощання. -** 10хв

*Мета:* розслаблення м'язів рук, ніг, корпусу.

Психолог: "Уявіть собі, що ви на кораблі. Качає. Щоб не впасти, розставте ноги ширше і притисніть їх до підлоги. Руки зчепіть за спиною. Уявіть, що палуба похитнулася, притисніть до підлоги праву ногу (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається підлоги). Випрямися! Розслаб ноги. Палуба похитнулася в інший бік, притисни до підлоги ліву ногу. Випрямися. Вдих - пауза, видих - пауза.

Після навчання розслабленню ніг рекомендується ще раз повторити позу спокою:

Кладем руки на коліна,

Додаємо трохи ліні ...

Вся напруга відлетіла,

В нас розслаблено все тіло ...

**Заняття 2**

***Тема: «Секрети уважності»***

***Мета:*** розвиток слухового сприйняття, уваги, уяви, зняття емоційного напруження.

***Хід заняття.***

1. **Вітання. Розминка для очей** – 5 хвилин. **(див. додаток 1.)**
2. **Когнітивна вправа «Візуалізація квітки» -** 10 хв.

Закриваємо очі, думок немає ніяких, дихання вільне, легке. Тепер з’являється білий промінь, ми направляємо цей промінь до наших очей, відчуваємо як тепло підходить до очей і вони розслабляються, уявляємо квітку (троянду) і концентруємося на цьому зображенні. Наше бачення поліпшується, зображення стає все чіткіше, ясніше.

1. **Функціональна вправа-гра «Зроби навпаки».** – 10 хв.

Психолог пропонує якийсь рух, а дитина виконує його але в зворотному напрямку. Наприклад:

Психолог: « Права рука – вгору, ліва рука - вперед.»

Дитина: «Права рука – вперед, ліва рука - вгору»

Поступово різноманітність та кількість рухів слід збільшувати.

1. **Когнітивні вправи «Скажи слово навпаки» «Скажи речення навпаки»** - 10хв.

Психолог говорить дитині якесь слово, потім речення, а дитина говорить його з кінця. Наприклад:

* Слова *«ліс» - «сіл», дерево –оверед;*
* *Речення «На дворі осінь» - «Осінь дворі на»*

Починати слід з простих слів та речень, поступово ускладнюючи завдання.

1. **Релаксація «Музична мозаїка» Прощання. -** 10 хв.

Для даної релаксації необхідно мати аудіо програвач та диски з музикою для релаксації.

**Заняття 3.**

***Тема: «Секрети уважності»***

***Мета:*** розвиток концентрації уваги та рухового контролю, елімінація імпульсивності, формування емоційної рівноваги.

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Розминка для очей. –** 5 хв.
2. **Когнітивна вправа «Візуалізація водопаду». –** 10 хв.

В.п. - сидячи на підлозі. Пропонується уявити водопад. Необхідно розглянути високе блакитне небо, яскраве сонце, вершини гірських хребтів і величезну лавину води. При цьому тіло повинне відчути прохолоду гірської води, тисячі найдрібніших бризок на обличчі і запах свіжості. Вуха можуть почути шум падаючої води і стук каменів.

1. **Функціональна вправи «Ковпак ти мій трикутний», «Що чути?»**

- 15 хв.

**Старовинна гра «Ковпак ти мій трикутний»**

Створити коло. Психолог виголошує по одному слову з фрази:

«Ковпак ти мій трикутний,

трикутний мій ковпак.

А якщо не трикутний,

то це не мій ковпак».

Потім фраза повторюється дитиною, але коли їй випадає говорити слово «ковпак», його замінюють жестом (легке ляскання долонькою по голові). Потім фраза повторюється ще раз, але при цьому жестами замінюються вже два слова: «ковпак» (легка ляскання долонькою по голові) і «мій» (показати рукою на себе). При повторенні фрази втретє замінюються жестами три слова: «ковпак», «мій» і «трикутний» (трикутник зображується руками).

**Вправа «Що чути?»**

Вихідне положення — сидячи на підлозі. Інструкторові необхідно підготувати декілька однакових наборів коробочок, заповнених різними матеріалами (пісок, крупа, скріпки, паперові кульки і ін.), які при струшуванні створюють різні шуми. Дитина із закритими очима прислухається до шуму однієї з коробочок, яку трясе психолог, потім перебирає свої коробочки і знаходить аналогічну.

1. **Релаксація «Музична мозаїка». Ауторелаксація під музичний супровід. –** 10хв.
2. **Рефлексія стану. Прощання. –** 5 хв.

**Заняття 4.**

***Тема: «Секрети уважності»***

***Мета:*** розвиток слухового сприйняття, уваги, мислення.

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Розминка для очей. –** 5 хв.
2. **Когнітивна вправа «Візуалізація великих об’єктів» -** 5 хв.

Пропонується візуалізувати будинок, квартиру, вулицю. Для цього необхідно уявити себе тим, хто відчиняє двері заходить в квартиру. Запропонуйте дитині сконцентруватися на деталях фурнітури, штор, картин і так далі. Потім необхідно повернутися назад і ретельно досліджувати зовнішній вигляд будівлі.

1. **Функціональна вправи «Ритм», «Зайве слово» -** 20 хв.

**Вправа «Ритм»** (сидячи на підлозі).

Психолог задає ритм, відстукуючи його однією рукою, наприклад «2-2-3» (на початку освоєння дається зорове підкріплення — дітина бачить руки, а в процесі освоєння поступово переходить лише до слухового сприйняття, тобто із закритими очима). Потім пропонується повторити ритмічний малюнок правою, лівою рукою, двома руками одночасно (ляскання або удари перед собою), комбінований (наприклад, «2» — правою рукою, «2» — лівою рукою, «3» — одночасно двома. Можна завдання ускладнити, попросивши дитину повторити даний ритм у зворотному порядку.

**Вправа «Зайве слово»**

Вихідне положення — сидячи на підлозі. Інструктор пропонує дітям з групи слів (можна на картках) вибрати зайве, не відповідне за значенням: тарілка, чашка, стіл, чайник; червоний, синій, красивий, жовтий, сірий; багато, чисто, мало, наполовину; вчора, сьогодні, вранці, післязавтра; кома, крапка, тире, займенник; старий, високий, молодий, літній, юний. (Можна використовувати програмовий матеріал підручників).

1. **Релаксація «На лісовій галявині» з використанням музичних засобів.** – 10 хв.
2. **Рефлексія стану. Прощання. –** 5хв.

**Заняття 5.**

***Тема: «Вчуся запам’ятовувати»***

***Мета:*** розвиток уваги, тактильної та рухової пам’яті

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Розминка для очей. -**5хв.
2. **Когнітивні вправа «Візуалізація чарівної вісімки» -** 10 хв.

Вихідне положення — сидячи на підлозі. Спробуємо уявити лежачу вісімку, яка розташовується усередині голови і тягнеться від вуха до вуха. Спробуй подумки стежити очима за траєкторією вісімки.

1. **Функціональні вправи «Рух», «Поза» -** 20 хв.

**Вправа «Рух»** (формування рухової пам'яті).

Психолог пропонує дитині виконати декілька послідовних рухів (танцювальних, гімнастичних і ін.). Дитина відтворює точно і послідовно дані рухи. Можна запропонувати дитині виконати ці рухи у зворотному порядку.

**Вправа «Поза»** (формування тактильної пам'яті).

Дитині, що сидить із закритими очима, по черзі на дається яка-небудь поза (ускладнений варіант — послідовні 2—3 пози). Дитині потрібно відчути і запам'ятати їх, а потім відтворити в потрібній послідовності. Гру можна ускладнити, запропонувавши – виконати пози у зворотному порядку.

1. **Етюд - релаксація «Врятуй пташечку». –** 10 хв.

Уяви, що у тебе в руках маленька беззахисна пташка. Витягни руки долонями догори. А тепер зігрій її своїм рівним, спокійним подихом, повільно, по одному пальчику склади долоні, приклади їх до своїх грудей, віддай пташці доброту свого серця. Розкрий долоні, і ви побачиш, що пташка радісно злетіла, посміхнися їй і не сумуй, вона ще прилетить до тебе.

1. **Рефлексія стану. Прощання.** – 5 хв.

**Заняття 6.**

***Тема: « Краса людини – це і досконалість її тіла, і сила волі.»***

***Мета:*** формування уміння дотримуватися певних правил, контролювати власну діяльність, розвиток саморегуляції, зняття м’язової напруги.

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Розминка для очей. –** 5 хв.
2. **Когнітивна вправа «Візуалізація геометричних фігур» -** 10 хв.

Запропонуйте дитині уявити коло (квадрат, трикутник і т.д.), потім подумки змінити його розмір, колір, форму, обертати навколо своєї осі, віддалити і наблизити фігуру.

1. **Функціональні вправи «Біля вогнища», «Море хвилюється», «Зроби навпаки». –** 15 – 20 хв.

**Гра «Біля вогнища»**

Мета: формування уваги і довільної регуляції власної діяльності.

Запропонувати дитині сісти на килим навколо уявного "багаття" і виконати відповідну команду психолога. За командою (словесної інструкції)

* "жарко"- відсунутися від "вогнища",
* "руки замерзли" - простягнути руки до "багаття",
* "ой, який велике багаття" - встати і махати руками,
* "іскри полетіли" – поплескати в долоні

"багаття приніс дружбу й веселощі" - взятися за руки і ходити навколо уявного "багаття".

**Гра «Море хвилюється…»**

Запропонувати дитині інтенсивно рухатися по кімнаті, приймаючи різні пози. Психолог вимовляє лічилку:

Море хвилюється - раз!

Море хвилюється - два!

Море хвилюється - три!

Морська фігура - замри!

Діти завмирають в одній із поз. За командою : "відімри!" гра триває далі.

**Вправа «Зроби навпаки»**

1. **Релаксація «Золота рибка» з використанням музики. –** 5хв.

Дитині пропонується сісти зручно, опущені руки з’єднати долонями за спиною. Закрити очі. Уявити себе біля моря, біля чистої прохолодної води. Тиша. Хвилі ледь-ледь хлюпочуться біля берега. А у воді рибки плавають. Вода така прозора, що всіх рибок видно. Серед них є і золота., Попросіть дитину уявити, як виглядає золота рибка. Розплющіть очі.

1. **Рефлексія стану. Прощання. –** 5 хв**.**

**Заняття 7.**

***Тема: «Золота рибка»***

***Мета:*** розвиток навичок комунікації, здатності розуміти зміст запропонованого тексту, активізація інтелектуальної діяльності.

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Розминка для очей. –** 5хв.
2. **Когнітивна вправа «Золота рибка». –** 10 хв.
3. Початкове положення — сидячи на підлозі. Дитині пропонується описати відомий сюжет, наприклад «Казку про рибака і рибку», від імені якогось персонажа: старого, старого, рибки, море та ін. При цьому решта учасників, або психолог повинні уважно стежити за тим, щоб в розповіді звучало саме те, в чому дійсно брав участь даний персонаж, і ставити провокаційні питання:

* «А що ти при цьому відчував?»,
* «Звідки ти це знаєш, адже тебе там не було?»

1. **Метафорична казка «Рибак і рибка». Бесіда за темою казки. –** 15 хв.

*Рибак і рибка*

*Рибак закинув невід і витягнув маленьку рибку. Рибка стала благати, щоб він відпустив її - адже вона така маленька, - а зловив би потім, коли вона підросте і від неї більше буде користі. Але рибак сказав: "Дурнем би я був, якби випустив здобич, яка вже в руках, і погнався б за невірною надією".*

Байка вчить нас, що краще отримати малу вигоду тепер, а ніж – примарну велику в майбутньому. Як то кажуть: «Краще синиця в руках, ніж журавель у небі»

1. **Релаксація «Море» -** 10 хв.

В.п. - сидячи на підлозі або стоячи. Дитина разом з психологом розповідає історію і супроводжує її відповідними рухами: "На морі плескалися хвилі маленькі і великі (спочатку однією, а потім іншою рукою в повітрі малює маленькі хвилі; руки зчеплені в замок - малює в повітрі велику хвилю). По хвилях пливуть дельфіни (здійснює синхронні хвилеподібні рухи всією рукою вперед). Вони спочатку разом, а потім по черзі пірнають у воду - один пірнув, інший пірнув (здійснюємо почергові хвилеподібні рухи руками). За ними пливуть їх дельфінята (руки зігнуті в ліктях, притиснуті до грудей, кисті рук виконують синхронні хвилеподібні рухи вперед). Вони пірнають разом і по черзі (виконує одночасні і почергові хвилеподібні рухи кистями рук). Ось так рухаються їх хвостики (кожен палець по черзі здійснює хвилеподібні рухи). Разом з дельфінами плавають медузи (руки, стиснуті в кулачки, різко розтискаємо). Всі вони танцюють і сміються.(обертання рук в променезап’ясткових суглобах)

1. **Рефлексія стану. Прощання. –** 5 хв.

**Заняття 8.**

***Тема: «Нових друзів май, старих не забувай.»***

***Мета:*** розвиток уваги, пам’яті, формування самосвідомості та навичок ауторелаксації.

***Хід заняття.***

1. **Розминка для очей. –** 5хв.
2. **Візуалізація «Чаша доброти» .** – 5 хв.

Психолог пояснює: «Сядьте зручно, закрийте очі. Уявіть перед собою свою улюблену чашку. Подумки наповніть її до країв своєю добротою. Уявіть поруч іншу, чужу чашку, вона порожня. Відлийте в неї зі своєї чашки доброти. Поруч ще одна порожня чашка, ще і ще. Відливали зі своєї чашки доброту в порожні. Не шкодуйте! А зараз подивіться в свою чашку. Вона порожня, повна? Додайте в неї своєї доброти. Ви можете ділитися своєю добротою з іншими, але ваша чашка завжди буде залишатися повною. Відкрийте очі. Спокійно і впевнено скажіть: "Це я! У мене є така чашка доброти!"

1. **Метафорична казка «Дикі кози та пастух». Бесіда за темою казки. –** 15 хв.

*Дикі кози та пастух*

*Пастух вигнав своїх кіз на пасовище. Коли він побачив, що вони пасуться там разом з дикими, то увечері всіх загнав у свою печеру. На другий день на вулиці розігралася негода. Пастух не зміг вивести усіх кіз на луг. Він доглядав за ними в печері, але своїм козам він давав значно менше ніж чужим. Своїх кіз він годував лише для того, щоб ті не померли з голоду. Для того, щоб приручити до себе диких кіз, пастух годував їх до схочу.*

*Негода вщухла і пастух знову погнав усіх кіз на пасовище. Дикі кози кинулися в гори і втекли. Пастух почав їм докоряти за невдячність: « Доглядав я за вами якомога краще, а ви мене і покинули!».*

*На це кози йому відповіли: "Через це ми тебе і остерігаємося: ми тільки вчора до тебе прийшли, а ти за нами доглядав краще, ніж за своїми власними тваринами. Адже, коли до тебе прийдуть інші, то ти доглядатимеш їх краще ніж нас.»*

1. **Релаксація « У аквапарку». –** 10 хв**.**

Заплющіть очі. Відведіть руки назад і складіть за спиною у «замочок». Зведіть лопатки. Повільно прогинайте спину назад. Зупиніться. Станьте рівно. Розслабте м’язи. Уявіть себе в аквапарку. Багато свіжого повітря й води. Простежте очима за уявним водоспадом. А тепер ви опускаєтесь водяною гіркою. Зупиніться. Повільно розплющіть очі. Сідайте на місця. Повільно переведіть погляд угору, вниз, потім навпаки. Повторіть тричі. Заплющіть із силою очі (на рахунок 3), розплющіть їх і подивіться вниз.

1. **Рефлексія стану. Прощання. –** 5 хв**.**

**Заняття 9.**

***Тема: «Із другом легше в світі жити,***

***Але й дружити треба вміти.»***

***Мета:*** зняття емоційного напруження, встановлення емоційної рівноваги розвиток самосвідомості.

***Хід заняття.***

1. **Вітання. Розминка для очей -**5 хвилин
2. **Когнітивна вправа «Візуалізація людини» -** 10 хв.

Дитині пропонується уявити образ знайомої

людини . Для цього необхідно сконцентрувати увагу на її обличчі і ретельно вивчити кожну деталь. Потім подумки наблизитися до людини, віддалитися, подивитися на нього праворуч, ліворуч, ззаду і спереду.

1. **Гра - інтерв’ю «Що значить вірний товариш?» -** 10 хв.

Питання для обговорення:

* «Чиє у тебе справжній друг ?»;
* «Скільки ти його знаєш?»
* «Чим він займається?»
* «Які риси його характеру тобі подобаються?»
* «Які риси характеру тобі не подобаються?»
* «Чи вважаєш ти його своїм найкращим другом?»
* «Що значить вірний товариш?»

1. **Арт-терапевтична вправа «Товариш». Бесіда за малюнком. –** 15 хв.

Попросити дитину намалювати свого товариша в минулому, тапер, та майбутньому.

1. **Релаксація «В парку біля озера». Прощання.** – 5 хв**.**

Закрийте очі. Уявіть себе в парку біля озера. Там стоїть колесо огляду. Колесо з різнокольоровими кабінками повільно обертається. Оберіть собі одну і стежте за нею очима. Обертається колесо — опускається повільно кабінка. Стоп. Повільно розплющіть очі і подивіться у низ.

**Заняття 10.**

***Тема : «Вчуся мислити позитивно».***

***Мета:*** встановлення емоційної рівноваги, розвиток адекватної самооцінки та самосвідомості, формування навичок позитивного мислення.

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Розминка для очей. –** 5 хв.
2. **Когнітивна вправа «Візуалізація троянди, що розпускається» -** 10 хв.

Дитину просять уявити троянду, яка росте у чарівному саду. Побачити, як вона розпускається під променями ласкавого сонця, уявити, як пелюстки рози вмиваються вранішньою чистою росою, спробувати побачити на пелюстках цієї рози прозорі краплини ранішньої роси. Відчути запах квітки, спробувати подумки торкнутися її пелюсток, відчути, які вони на дотик.

1. **Метафорична казка «Звіздар». Бесіда за темою казки. –** 20 хв.

*Звіздар*

*Один звіздар мав звичку кожного вечору виходити з дому та споглядати зірки. Якось , гуляючи околицею свого міста, полинувши подумки далеко в небеса, він ненавмисно провалився в колодязь. Потрапивши у таку халепу, звіздар здійняв сильний галас і плач. Почувши крик, якийсь перехожий прийшов йому на допомогу і сказав: "Ти прагнеш роздивитися те, що знаходиться далеко на небі, а того, що відбувається на землі не помічаєш?"*

Ця байка вчить нас, захоплюватися не лише недосяжними речами,але й помічати прекрасне і позитивне навколо себе .

1. **Вправа – релаксація «Чарівний мішечок». –** 5 хв.

Психолог обговорює з дитиною, який у неї настрій, що вона відчувають на даний момент. Потім пропонує скласти в чарівний мішечок усі негативні емоції (злобу, образу, сум тощо) і викинути його. А з іншого чарівного мішечка взяти позитивні емоції, які захоче дитина, а потім \*намалювати їх.

1. **Рефлексія стану. Вправа «Чарівна каблучка»** - 5 хв.

Пропонується дитині одягти чарівну каблучку і висловити власні бажання щодо заняття.

**Заняття 11.**

***Тема: « Я - частинка природи!»***

***Мета:*** розвиток уяви та вербального інтелекту, формування навичок комунікації, встановлення емоційної рівноваги.

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Розминка для очей.**  - 5 хв.
2. **Когнітивна вправа «Візуалізація трьохвимірних об’єктів». –** 10 хв.

Дітям пропонується позначити будь тривимірний об'єкт (м'яч, стілець, глобус) перед собою і вивчати кожну частину об'єкта, потім представити її цілком. Потім необхідно змінити розмір, форму, колір.

1. **Арт-терапевтична вправа «Чотири стихії». Обговорення малюнку. –**

20 хв.

Запропонувати дитині створити один або декілька малюнків, які пов’язані з різними природними стихіями:

* земля (печера, будинок, двір, поле, і т.д.);
* вода (джерело,річка, озеро, море);
* повітря (вітер, шторм, хмари,)
* вогонь (факел, комин, лампа, світло, вогнище)

1. **Релаксація «Пляж» з використанням музики. –** 5 хв.

Запропонуйте дитині лягти, закрити очі і уявити, що вона лежить на теплому піску. Ласкаво світить сонечко й зігріває його. Віє легкий вітерець. Дитина відпочиває, слухає шум прибою, спостерігає за грою хвиль і танцями чайок над водою. Нехай прислухається до свого тіла. Відчує позу, в якій лежить.

Запропонуйте дитині змінити свою позу так, щоб було максимально зручно, щоб вона була максимально розслабленою. Нехай запам'ятає образ, який виник у її уяві . Потім потрібно потягнутися, зробити глибокий вдих і видих, відкрити очі, повільно сісти і акуратно встати.

1. **Рефлексія стану. Прощання.** – 5хв.

**Заняття 12**

***Тема: «Світ моїх захоплень та інтересів».***

***Мета:*** встановлення емоційної рівноваги, актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів, формування прагнення до самосвідомості та самопізнання.

1. **Привітання. Розминка для очей. –** 5 хв.
2. **Когнітивна вправа «Візуалізація переміщення». –** 10хв.

Запропонуйте дитині уявити себе в будь-якому місці земної кулі. Для цього необхідно відчути себе у легкому польоті над Землею, уявити тепло сонячних променів та подих вітерця, помічати запахи і звуки.

1. **Арт-терапевтична вправа « Мій герб». Обговорення малюнку. –** 20 хв.

Попросити дитину зобразити свій герб або символ, який відображає найхарактерніші властивості особистості дитини.

1. **Релаксація «Вогонь і лід». –** 5 хв.

Мета:розвиток м'язового контролю, елімінація імпульсивності.

Вправа містить у собі чергування стану напруги і розслаблення всього тіла. Вправа виконується лежачи. По команді "вогонь" - починаються інтенсивні рухи всім тілом. Плавність і ступінь інтенсивності рухів кожна обирається довільно. По команді "лід" дитина застигає у позі, в якій їх застала команда, напружуючи до межі все тіло. Кожна команда виконується декілька раз. Тривалість та інтенсивність обох команд – довільні.

1. **Рефлексія стану. Прощання. –** 5 хв.

**Заняття 13.**

***Тема: «Пізнаю свій внутрішній світ».***

***Мета:*** встановлення емоційної рівноваги, актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів, формування самосвідомості та самопізнання.

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Розминка для очей.** – 5 хв.
2. **Візуалізація «Місце де мені найкраще». –** 10 хв.

Дитина повинна уявити місце, де б їй було найкраще на даний момент. Варто звернути увагу на наступні деталі:

* Що це за місце?
* Як воно виглядає ?
* Хто іще знаходиться у цьому місці на даний момент?
* Які почуття викликає у дитини дане місце?

1. **Арт- терапевтична вправа «Бажання». Обговорення . –** 20 хв.

Психолог просить дитину намалювати місце , де б вона хотіла побувати на даний момент.

1. **Релаксація «Дерево, що розгойдується» -** 5 хв.

В.п. - стоячи. Психолог пропонує дитині уявити себе деревом. Подумати що це за дерево. Коріння - це ноги, стовбур - тулуб, крона - руки і голова. Ось подув вітер, і дерево плавно розгойдується - нахиляється вправо і вліво (3-5 разів), вперед і назад. Під час виконання рухів необхідно прагнути дотримуватися ритмічності дихання. В результаті виконання даної вправи посилюється діяльність внутрішніх органів, покращується еластичність нижніх відділів легень, кровообіг головного мозку.

1. **Рефлексія стану. Вправа «Чарівна каблучка» (**див. заняття 10) – 5 хв.

**Заняття 14.**

***Тема: « Пізнаю свій внутрішній світ».***

***Мета:*** встановлення емоційної рівноваги, актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів, формування самосвідомості та самопізнання.

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Розминка для очей. –** 5 хв.
2. **Вправа – візуалізація «Слухаю тишу». –** 10 хв.

Вихідна позиція — лежачи на спині. Закрити очі і послідовно послухати звуки на вулиці за вікном, потім в кімнаті, своє дихання, серцебиття.

1. **Арт-терапевтична вправа « Метафоричний автопортрет». Обговорення за малюнком. –** 20 хв.

Психолог пропонує дитині зобразити себе у вигляді якогось предмету, тварини чи рослини. Після створення такого образу дитину просять скласти оповідання про нього від І-ої особи.

1. **Релаксація «Паросток» -** 5 хв.

В. п. – присядки. Дитина уявляє себе маленьким паростком, який тільки пробився крізь поверхню землі. Паросток росте, тягнеться до лагідного теплого сонця, поступово розправляє свої молоді листочки. Психолог говорить: «Я допоможу тобі рости, рахуючи до п’яти , а ти спробуй рівномірно розподілити стадії росту»

* на рахунок «один» - повільно випрямляються ноги;
* на рахунок «два» - ноги продовжують випрямлятися, поступово розслабляються руки;
* на рахунок «три» - поступово вирівнюється хребет;
* на рахунок «чотири» - розводяться плечі та вирівнюється шия;
* на рахунок «п’ять» - руки підіймаються у гору, погляд спрямовується до сонця, неба.

1. **Рефлексія стану. Прощання. –** 5 хв.

**Заняття 15.**

***Тема: «Подорож у світ казки».***

***Мета:*** встановлення емоційної рівноваги, актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів, розвиток творчих здібностей.

***Хід заняття.***

1. **Привітання. Розминка для очей.**
2. **Арт-терапевтична вправа «Ілюстрації». Бесіда за темою малюнка.**

Дитині запропоновано створити малюнок або колаж на тему: «Казкові, фантастичні герої.» Придумати свою власну історію даного героя.

1. **Релаксація «Музична мозаїка».**
2. **Рефлексія стану. Прощання.**

***Методи моніторингу та оцінки ефективності програми:***

1. Метод спостереження.
2. Проективна методика «Дім – дерево – людина»
3. Дослідження особливостей пізнавальної та емоційної сфер дитини.

Спостерігаючи за поведінкою дитини під час уроку та у позаурочний час дитини, варто враховувати наступні критерії:

* наявність навичок самоконтролю;
* ознаки довільності поведінки;
* наявність навичок взаємодії з дорослими та однолітками;
* наявність прагнення дитини до самостійності;

Початкове обстеження проводиться до початку занять, повторне - після закінчення роботи. Порівняння результатів діагностики можна подати за допомогою діаграм.

*Додаток 1.*

***Окорухові вправи для розминки очей.***

*Вправа № 1*. Сісти або лягти. Розслабитися. Скосити очі на кінчик носа (очі відкриті). Робимо повний вдих, а потім повний видих. Спочатку ставимо вказівний палець на правої руки на кінчик носа.

*Вправа № 2.* Поставити вказівний палець на лоб в області третього ока. Скосити очі на кінчик цього пальця. Зробити одне повне дихання

*Вправа № 3*. Вказівний палець - на кінчик носа. На повному вдиху відводимо палець від кінчика носа якнайдалі продовжуючи дивитися на нього. На повному видиху підводимо палець до кінчика носа, продовжуючи дивитися на нього (на кінчик носа)

*Вправа № 4.* Вказівний палець - на лоб в області третього ока. На вдиху відводимо палець як можна далі, продовжуючи дивитися на область третього ока, на видиху підводимо палець до чола, продовжуючи дивитися на область третього ока.

*Вправа № 5.* Голову відкинути як можна далі назад. Дивитися на кінчик носа. Зробити повне дихання.

*Вправа № 6.* Голову відкинути як можна далі. Зробити повне дихання. Дивитися на область третього ока.

**Список використаної літератури.**

1. **Колупаєва А.А. Діти з особливими потребами та організація їх навчання. Видання доповнене та перероблене:**

наук. –метод. Посіб./А.А. Колупаєва, Л.О. Савчук.,К.: Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. - 273с. – (Серія «Інклюзивна освіта»)

1. **Туріщева Л.В.** Увага! Особливі літи. – Х.: Вид.група «Основа», 2010. – 128с. – (Серія «Тренінги у педагогічній практиці»).
2. **Туріщева Л.В.** Діти з особливостями розвитку, у звичайній школі/ Автор – укладач Л.В. Туріщева. – Х.: Вид.група «Основа», 2012.
   * 111, [1] с. – (Серія «Психологічна служба школи»).
3. **Винник М.О.** Задержка психического развития у детей: методологические принципы и технологи диагностической и коррекционной работы/ М.О.Винник. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 154, (1) с.: ил. – (Школа развития)
4. **Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина**. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.: ил. – (Серия « Практикум по психологии»).
5. **Шипицына Л.М.,Мамайчук И.И.** «Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. -368 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).
6. **Система профілактичних та психокорекцій них вправ для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. /**За редакцією В.Д. Жукотинської, Н.В. Зюзіної, і.К. Унгурян, С.М. Комісарової. – Чернівці: Технодрук, 2008. – с.88
7. **Программа по корекции гипперактивности. zip.** (материал скачан с ресурса coolreferat. com)
8. **НижникЛ., Сагірова О.** Допомога дітям з особливими потребами. – К.: Ред. Загальнопед. газ., 2004. – 120с. – (Б-ка «Шк. Світу»). – Розділ 3. Психолого-педагогічне обстеження учнів.)
9. **Індивідуальне оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному класі:** навч. Курс та науково-мет. Посіб./Сак Т.В. – К.:СПД-ФО Парашин І.С. 2011. – 100 с.