** Министерство образования и науки**

 **Республики Татарстан**

**государственное автономное профессиональное**

**образовательное учреждение**

 **«Казанский строительный колледж»**

***Ресурсный учебно-методический центр***

***Из опыта работы педагогических работников
 Республики Татарстан***

**МАТЕРИАЛЫ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**

 Автор-составитель:

 педагог-психолог, ГАПОУ

 «Азнакаевский политехнический

 техникум»

 Шайхлисламова

 Гульнара Фаритовна



 **2020 г.**

 **АННОТАЦИЯ**

 Инвалидность у детей означает существенное ограничение жизнедеятельности, она способствует социальной дезадаптации, которая обусловлена нарушениями в развитии, затруднениями в самообслуживании, общении, обучении, овладении в будущем профессиональными навыками. Освоение детьми-инвалидами социального опыта, включение их в существующую систему общественных отношений требует от общества определенных дополнительных мер, средств и усилий .

 В данной работе представлено описание опыта педагога-психолога по психолого-педагогическому сопровождению учащихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях общеобразовательного учреждения.

 В работе представлены основные технологии, тренинги психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ОВЗ, специальные методы и приемы коррекционного воздействия на эмоциональную и познавательную сферу детей с ОВЗ и практика их применения.

 Наиболее эффективнее, я считаю, тренинги, чем же консультации, беседы и классные часы. И поэтому я подобрала материалы именно для тренинга.

**Рецензия**

**На психологическое сопровождение инвалидов и лиц с ОВЗ**

 Составитель программы: Шайхлисламова Г.Ф., педагог-психолог Государственного автономного профессионального образовательного учреждения "Азнакаевский политехнический техникум".

 Материалы по психологическому сопровождению инвалидов и лиц с ОВЗпроводится со студентами групп 591, 592.

 В социально-психологической и профессиональной адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ значимая роль принадлежит его семье, которая составляет его ближайшее окружение с детского возраста, а в некоторых случаях на протяжении всей жизни. Оказание психологической помощи семье инвалида является необходимым условием успешности его производственной адаптации в целом.

 В работе конкретно сформулированы цели и задачи.

 Психологический тренинг решает более локальные задачи по сравнению с другими методами психологического сопровождения.

**Психологическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Социально-психологическое сопровождение студентов с ОВЗ и инвалидов опирается на федеральные законы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ  «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ  «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»

Федеральный закон от 03 мая 2012 г. N 46-ФЗ  «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»

Федеральный закон от 28 декабря 2013 г. N 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»

Федеральный закон от 1 декабря 2014 г. N 419-ФЗ  «О внесении изменений в отдельные законодательные акты  Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»

 **Целью** психологического сопровождения обучающихся с ОВЗ и инвалидов является - создание оптимальных социально-психолого-педагогических условий для коррекции недостатков развития обучающихся, установление благоприятного морально-психологического климата, успешная адаптация и социализация.

 **Задачами**  психологического сопровождения обучающихся с ОВЗ и инвалидов является:

- Создание среды, способствующей успешному становлению обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ как субьекта социальной жизни;

- Создание условий для психологического комфорта и безопасности обучающихся с ОВЗ;

- Удовлетворение потребностей обучающихся с ОВЗ с помощью социальных, правовых, психологических, медицинских, педагогических механизмов, предупреждение и преодоления негативных явлений в семье, техникуме, ближайшем окружении и других социумах;

- Защита прав личности обучающегося, обеспечение его социальной, психологической и физической безопасности, социально-психологическая поддержка и содействие обучающимся лицам с ОВЗ в проблемных ситуациях.

 **Психолого-педагогическое сопровождение** обучающихся с инвалидами и с ОВЗ включает в себя следующее:

 Педагог-психолог обеспечивает создание благоприятных условий для интеллектуального, социального и личностного развития обучающихся с учётом их возрастных и ограниченных возможностей здоровья посредством:

- коррекции и развития основных психических процессов (внимания, памяти, мышления);

- коррекции и развития познавательных и коммуникативных способностей;

- коррекции и развития эмоционально-волевой сферы;

- коррекции и развития личности;

- профилактика аддиктивного и отклоняющегося поведения;

- расширения социального опыта обучающихся с ОВЗ в специально организованных психолого-педагогических условиях.

 **Работа со студентами с инвалидамии** **ОВЗ** осуществляется через индивидуальные и групповые занятия (беседы, круглый стол, тематические вечера) и вовлечения обучающихся в активное участие в мероприятиях разной направленности и уровня.

 **Работа с родителями** студентов с ОВЗ включает в себя

*-*психологическую  поддержку семьи в сложной жизненной ситуации, связанной с воспитанием и обучением детей-инвалидов и с ОВЗ;

*-* консультативная и коррекционная работа по запросу семьи;профилактика личностной тревожности, эмоционального выгорания.

 **Работа с педагогическим коллективом**, обучающихся студентов с ОВЗ осуществляется через психологическое просвещение по вопросам особенностей студентов с ОВЗ; консультативная и просветительская работа по направлениям: взаимодействие со студентами с ОВЗ; психологические особенности проблемных студентов.

 Предполагаемый результат для студентов с ОВЗ: создание психологически комфортных условий для эмоционально-личностной сферы и развития познавательных процессов у обучающихся; создание условий для социализации их в обществе.

 Предполагаемый результат для семьи, воспитывающей студента с ОВЗ: повышение психологической и педагогической компетентности родителей; систематизация психолого-педагогической помощи и поддержки родителей.

 Предполагаемый результат для педагогов техникума: повышение психологической компетентности педагогов;

 Предполагаемый результат для образовательного учреждения: создание системы комплексного психолого-педагогического    сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях образовательного процесса.

 С первых дней пребывания студента с ограниченными возможностями в нашем техникуме, проблеме их социализации уделяется большое внимание. Для успешной адаптации таких детей к новому виду обучения и коллективу, проводится социально– психологическая работа в комплексе педагогов: психолога, заместитель директора по УВР, классным руководителем и кураторо. Все вместе они ищут способы для того чтобы эти студенты, как можно скорее и безболезненнее влились в коллектив и чувствовали себя в нем комфортно.

 Для этого проводятся следующие исследования:

– Адаптационная анкета **(**[**Приложение 1**](https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/610845/pril1.doc)**)**– Карта социальных связей– Методика «Выход из трудных жизненных ситуаций»**(**[**Приложение 2**](https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/610845/pril2.doc)**)**– Методика «Тревожность и депрессия»– «Исследование самооценки личности» **(Приложение 3)**и многое другое.

 С целью вовлечения детей-инвалидов в общественную жизнь техникума и обеспечения развития их личности организуются:

– экскурсии;
– классные часы;
– концерты и внутри техникума мероприятия и т.д., в которых дети-инвалиды принимают активное участие.

 Так же хотелось бы отметить, что работа ведется не только с детьми, но и преподавателями техникума. Ежемесячно у нас проходит школа педагогического мастерства для преподавателей, где они не только делятся опытом работы, но и демонстрируют свои достижения в области профессиональной деятельности. Проводится тренинги с преподавателями по эмоциональному выгоранию. Ежеквартально проводятся педагогические советы, на которых присутствуют все преподаватели техникума. Обязательной частью педагогического совета, является выступление психолога и заведующего отделением, с тем как необходимо работать с детьми с ограниченными возможностями.

 Социальная работа с обучающимися-инвалидами, помощь семье, в которой растет такой ребенок – очень важная и ответственная задача, стоящая не только перед государством, но и учебном заведении.

 Ежемесячно студенты– инвалиды получают социальную стипендию.

 В заключении хотелось бы сказать, что весь педагогический состав техникума стремиться к тому, чтобы обучающиеся из числа детей– инвалидов, чувствовали себя полноценными членами коллектива техникума. И если мы будем каждый день видеть на их лицах улыбку, интерес к учёбе и стремление к дальнейшим достижениям, можно считать, что наша цель: «Жить инвалидом, но не быть им» достигнута.

**Приложение 1**

**Адаптационная анкета**

**«Адаптация студентов нового набора к условиям обучения»**

**Уважаемый студент!**

**Просим Вас заполнить данную анкету, с целью создания наиболее благоприятных условий для Вашего обучения в техникуме. Мы просим Вас поделиться своими впечатлениями и трудностями, возникшими в процессе обучения.**

1. **Укажите Ваш пол и возраст:**

1. Мужской

2. Женский

3. Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Укажите номер группы :**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **3. Связан ли кто-то из Ваших родственников с данной профессией?**

1. Нет
2. Если «Да», то кто и кем работает\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Вы поступили в данный техникум:**

1. По интересам, хотите связать профессиональную жизнь
2. По настоянию родителей
3. Мне было все равно, где учиться
4. Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Пытались ли Вы поступать в другие учебные заведения?**

1. Нет

2. Если да, то в какое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Планируете ли Вы после окончания техникума поступать в ВУЗ?**

1. Да, в мед. ВУЗ
2. Да , в другие ВУЗы
3. Нет
4. Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Вы выбрали данную профессию, потому что она (не более трёх вариантов)**

1. Гарантирует постоянную работу

2. Обеспечивает хороший, стабильный заработок

3. Престижна

4. Гуманна (призвана помогать людям)

5. Другое, что именно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8. Вы оцениваете первый год учебы как:**

1. Успешный

2. Скорее успешный, чем неуспешный

3. Неуспешный

4. Другое, что именно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Какими источниками информации по медицинской тематике вы пользуетесь, для расширения кругозора?**

1. Печатные издания (газеты, журналы, книги и т.д.)

2. Радио

3. Телевидение

4. Интернет

5. Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Никакими

**10. Посещаете ли Вы какие- либо мероприятия, связанные с вашей профессиональной деятельностью: кружки, конференции, выставки и т.д.?**

1. Нет

2. Да, укажите какие именно и где \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Что Вам больше всего нравится в техникуме?**

1. Уровень преподавания

2. Педагогический состав

3. Позитивный психологический климат в группе

4. Возможность реализовать свои способности

5. Наличие внеурочных мероприятий

6. Другое, что именно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. Удовлетворяет ли Вас уровень обучения в техникуме?**

1. Да

2. Скорее да, чем нет

3. Скорее нет, чем да

4. Нет

**13. Вы чувствуете себя в техникуме:**

1. Комфортно

2. Не комфортно

3. Очень комфортно

4. Затрудняюсь ответить

**14. С какими трудностями Вы столкнулись в техникуме:**

1. Высокая требовательность

2. Большая учебная нагрузка

3. Новая форма проведения занятий

4. Временной интервал занятия

5. Необходимость соблюдать установленную форму одежды и обуви

6. Необходимость соблюдать установленный внутренний режим

7. Взаимоотношения с администрацией, преподавателями, классным руководителем

8. Взаимоотношения в группе

9. Другое, что именно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15. Встречались ли вы в колледже с элементами неуважения к себе со стороны:**

1. Преподавателей

2. Старшекурсников

3. Сокурсников

4. Других лиц (написать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Нет

**16. Укажите, пожалуйста, учебные дисциплины, изучение которых Вам дается легко: (не более 3 шт.):**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

**17. Укажите, пожалуйста, предметы, изучение которых вызывает у Вас сложности: (не более 3 шт.):**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

**18. Укажите, пожалуйста, изучение каких предметов вызывает у Вас наибольшей интерес: (не более 3 шт.):**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

**19. Выберите, пожалуйста, по Вашему мнению, пять наиболее важных учебных дисциплин для мед.сестры/фельдшера.**

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**20. Какие виды внеаудиторной работы вам нравятся больше всего?**

1. Подготовка доклада

2. Решение или составление кроссвордов

3. Написание сочинения

4. Выпуск газеты

5. Другое, что именно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **21. Ваши наиболее яркие впечатления от техникума:**

1. Концерты

2. День «ЮМОРА»

3. Классные часы

4. Спортивные мероприятия

5. Экскурсии

6. Другое, что именно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**22. Если бы Вам пришлось вновь выбирать профессию, то:**

1. Поступил (а) бы в этот же техникум

2. Выбрал (а) бы учебное заведение другого профиля, какое именно

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 2**

**Методика "Выход из трудных жизненных ситуаций"**

Люди по-разному выходят из затруднительных жизненных ситуаций, в том числе таких, которые связаны с педагогической работой. Одни мирятся с проблемами, неприятностями, приспосабливаются к ним, предпочитают «плыть по течению». Другие проклинают судьбу, эмоционально разряжаются и, в конечном счете, также успокаиваются, фактически не решая никаких проблем. Третьи замыкаются в себе и предпочитают «не видеть» проблем. Четвертые поступают как-то по-другому. Следующий опросник позволяет выявить доминирующий у данного человека способ решения жизненных проблем. Ознакомившись с ним, необходимо на каждое суждение выбрать один из возможных вариантов ответов.

**1. Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:**

а) нет, так как считаю, что это не поможет;

б) да, если для этого есть подходящий собеседник;

в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них, не то, что рассказывать другим.

**2. Насколько сильно вы переживаете неприятности:**

а) всегда и очень тяжело;

б) это зависит от обстоятельств;

в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности, в конечном счете, придет конец.

**3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:**

а) для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;

б) для того чтобы как-то отвлечься от них;

в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.

**4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:**

а) позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;

б) идете в гости к друзьям;

в) сидите дома и жалеете самого себя.

**5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:**

а) замыкаетесь в себе и ни с кем не общаетесь;

б) требуете от него объяснений;

в) рассказываете об этом каждому, кто готов вас выслушать.

**6. В минуту счастья вы:**

а) не думаете о перенесенном несчастье;

б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;

в) не забываете о том, что в жизни есть немало неприятного.

**7. Что вы думаете о психиатрах:**

а) вы бы не хотели стать их пациентом;

б) многим людям они могли бы реально помочь;

в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.

**8. Судьба, по вашему мнению:**

а) вас преследует,

б) несправедлива к вам,

в) благосклонна к вам.

**9. О чем вы думаете после ссоры с супругом или любимым человеком, когда ваш гнев уже проходит:**

а) о том приятном, что у вас было в прошлом;

б) мечтаете тайно ему отомстить;

в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели.

Ниже дан ключ для перевода ответов испытуемых в баллы.

**Способ перевода ответов, выбранных испытуемым по данной методике, в баллы**

|  |  |
| --- | --- |
| Выбранный  | Порядковый номер суждения  |
| ответ  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| а  | 3  | 4  | 5  | 0  | 3  | 1  | 4  | 5  | 1  |
| 6  | 1  | 0  | 3  | 2  | 0  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| в  | 2  | 2  | 1  | 4  | 1  | 5  | 3  | 1  | 3  |

На основании общей суммы баллов, набранных испытуемым, судят о типичных для него способах выхода из затруднительных ситуаций.

При сумме баллов **от 7 до 15** делают вывод о том, что данный человек легко примиряется с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие.

При сумме набранных баллов **от 16 до 26** приходят к заключению, что не всегда данный человек с достоинством выдерживает удары судьбы. Часто он срывается, проклинает ее, т.е. расстраивается при возникновении проблем и расстраивает других.

Если сумма баллов оказалась в пределах **от 27 до 36,** то это дает основание сделать вывод о том, что данный человек не может нормально переживать неприятности и обычно реагирует на них психологически неадекватно.

**Приложение 3**

**Самооценка студентов 1-2 курсов и готовность к обучению в техникуме**

**Инструкция:** Поставьте «**+»** напротив выбранноговами варианта ответа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержаниевопросов | сентябрь | июнь |
| да | нет | Затруд.ответить | да | нет | Затруд.ответить |
| 1 | Умеете ли вы пользоваться справочной литературой? |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Умеете ли вы готовиться и выступать с докладами? |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Умеете ли вы писать реферат? |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Умеете ли вы готовиться к семинару? |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Умеете ли вы составлять конспекты? |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Умеете ли вы записывать лекции? |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Имеете ли вы навыки подготовки к зачету, к экзамену? |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Умеете ли вы пользоваться Интернет? |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Имеете ли вы навыки пользования ПК? |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Принимали ли вы участие в научно-практических конференциях? |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Участвовали ли вы в конкурсе творческих работ? |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Принимали ли вы участие в олимпиадах и марафонах? |  |  |  |  |  |  |

**План работы по психологическому сопровождению инвалидов и детей ОВЗ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы по направлениям сопровождения | Сроки | Ответственный |
| **Социальная реабилитация (**обеспечить социальное, эмоциональное, интеллектуальное и физическое развития ребенка, и попытаться максимально раскрыть его потенциал для обучения) |
| 1 | Составление списков детей, обучающихся на дому и детей-инвалидов, обучающихся в школе | Сентябрь | Классный руководитель |
| 2 | Посещение обучающегося ребёнка-инвалида на дому (определение условий проживания ребёнка, его готовности к учебному году: наличие учебников, школьно-письменных принадлежностей, рабочего места). | Сентябрь | Классный руководитель |
| 3 | Консультирование детей и родителей по проблемам | При необходимости в течение года | Классный руководитель, педагог-психолог |
| **Психолого-педагогическая реабилитация** (своевременно оказывать психологическую помощь и поддержку ребенку и родителям информировать, обучать реабилитационным мероприятиям, корригировать семейные взаимоотношения.) |
| 1 | Взаимодействие с семьей с целью ознакомления с социальным статусом и социально-бытовыми условиями, в которых проживает учащийся | в течение года (сентябрь-май) | Классный руководитель, педагог-психолог |
| 2 | Консультативная помощь в плане взаимодействия по организации процесса обучения и воспитания, его коррекционной направленности, социальной адаптации ребенка:а) психологическая поддержка и психологическое консультирование ребенка и взрослых членов семьи. Ознакомление их с основами психологических знаний, спецификой воспитания ребенка-инвалида;б) решение семейных психологических проблем с участием, как взрослых членов семьи, так и ребенка-инвалида. Обучение рациональным способам самостоятельного решения внутрисемейных проблем. | При необходимости в течение года | Классный руководитель, педагог-психолог |
| **Психолого-педагогическая реабилитация** |
| 1 | Диагностическое обследование обучающегося. | Сентябрь-май | Педагог-психолог |
| 2 | Составление программы коррекционно-психологической помощи данному обучающемуся. Проведение коррекционных занятий работы с детьми, обучающихся на дому и детьми-инвалидами, обучающимися в школе | При необходимости | Педагог-психолог |
| 3 | Подведение итогов работы с детьми, обучающихся на дому и детьми-инвалидами, обучающимися в школе за 2018-2019 учебный год | Май | Заместители директора по УВР, учителя-предметникипедагог-психолог |
| 4 | Составление плана работы с детьми, обучающимися на дому и детьми-инвалидами, обучающимися в школе на  2018-2019 учебный год | Август | Заместители директора по УВР, учителя-предметникипедагог-психолог  |

Материалы для проведения тренингов

**Занятие 1. Уверенное и неуверенное поведение**

Цели:

- Развитие навыков уверенного поведения;

- Развитие уверенности в себе;

- Создание позитивного эмоционального фона в группе;

Начало работы

Обсуждение эмоционального состояния участников, впечатлений от предыдущего занятия.

Если, оглянувшись на наших знакомых, мы попытаемся понять, что же позволяет человеку преуспевать в жизни, то немало удивимся. Оказывается, процветание, уважение и даже любовь гораздо благосклоннее вовсе не к тем, кто здоровее, умнее, красивее, богаче…Нет, рецепт счастья иной и он прост - решительность.

Обсуждение в группе вопроса: какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого.) Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других.) Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, запуганное, нерешительное, стеснительное, зажатое, с ощущением собственной неполноценности.)

**Упражнение «Зубы и мясо»**

Цель. Развитие умения различать слабые и сильные стороны людей.

Участникам предлагается выбрать качества, которых не хватает им, и записать их в столбик «Себе», а в другой записать те качества, которых не хватает им в окружающих людях («Другим»).

После того как участники выполнят задание, ведущий сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (условно можно обозначить, как «зубы»); определения «нежный», «отзывчивый» характеризуют доброту и мягкость человека (условно можно обозначить, как «мясо»).

При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя волевые качества -- «зубы», а другим предлагает быть «мясом». Обсуждение в группе, почему большинство считает, что им не хватает сильных качеств, а в других они видят мало доброты?

**Упражнение «Город неуверенности»**

Цель. Развитие умения отличать уверенное поведение от неуверенного.

**Занятие 2. Уверенное и неуверенное поведение**

Участники сидят в кругу. «Давайте все вместе составим рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Каждый скажет одну - две фразы по кругу, по часовой стрелке».

Обсуждение в группе получившегося рассказа, эмоционального состояния участников.

Упражнение «Самый-самый»

Цель. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Каждый человек - уникальная личность. В чем-то он неподражаем и неповторим. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Пусть каждый участник расскажет о своих достоинствах и подтвердит их фактами. На подготовку отводится пара минут.

Обсуждение в группе эмоционального состояния участников.

Что можно сделать, чтобы чувствовать себя более уверенно?

1. Перестаньте сравнивать себя с другими. Человек может быть убежден в том, что он проигрывает в сравнении с окружающими. Однако человек вообще неважный объект для сравнения. Каждый в чем-то превосходит другого, а в чем-то уступает. Надо не преувеличивать свои недостатки и осознавать достоинства. Осознав свои достоинства, легче найти в них опору в сложных ситуациях

2. Не позволяйте старым огорчениям порождать новые. С любым человеком случаются неприятности. Для многих это становится непреодолимым препятствием к новым достижениям. Обычно человек в таких ситуациях ждет, что неприятности, которые были раньше, обязательно повторятся. Вовсе не обязательно! Каждый человек может ошибиться, главное просто не повторять больше своих ошибок.

3. Не принимайте на свой счет недоброжелательность других людей. Чаще всего грубость, агрессивность, злая ирония -- это выражение каких-то внутренних переживаний и конфликтов того человека, который так себя ведет. Если вас кто-то обидел, это не значит, что вы плохой. Скорее всего, самому обидчику плохо. Это у него плохо, а не у вас.

4. Расширяйте свой круг общения. Не избегайте общения с теми, кто к нему стремится. Порой достаточно принять приглашение в какую-то компанию, чтобы понять: никакие опасности мне не грозят, я могу чувствовать себя спокойно.

5. Цените свои успехи. Люди обычно склонны воспринимать свои промахи и огорчения как закономерность, а удачи -- как случайность. Если изменять свой взгляд -- фиксировать успехи и вознаграждать себя за них, скоро станет ясно: оснований для уныния не так уж много.

Обсуждение в группе предложенных советов.

Обсуждение занятия

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, какие выводы они для себя сделали.

**Занятие 3. Мои права и права других людей**

Цели:

- Закрепление навыков уверенного поведения;

- ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми.

Начало работы

Обсуждение эмоционального состояния участников, впечатлений от предыдущего занятия.

В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь удачно складывается у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии

**Упражнение «Самое-самое»**

Участники перечисляют, что для них самое важное и самое ценное в жизни, каждая ценность обсуждается в группе. Вывод: самое важное и самое ценное в жизни человека - это сам человек. Каждый человек неповторим и представляет собой ценность. Любить себя - это значит и признавать право на любовь к себе других людей. Все перечисленные ценности нужны нам самим, а значит, мы самые важные и ценные для себя. Однако это не значит, что нужно противопоставлять себя другим людям. Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек самоценен. Любить себя - значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и собственные возможности. Но для этого нужно знать, на что мы имеем право. Вы имеете право:

\* иногда ставить себя на первое место;

\* просить о помощи и эмоциональной поддержке;

\* протестовать против несправедливого обращения или критики;

\* иметь собственное мнение и убеждения;

\* совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;

\* предоставлять людям решать их собственные проблемы;

\* говорить «Нет, спасибо», «Извините, нет»;

\* не обращать внимания на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;

\* побыть одному (ой), даже если другим хочется вашего общества;

\* на собственные чувства -- независимо от того, понимают ли их окружающие;

\* менять свои решения или избирать другой образ действий;

\* добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

быть безупречным (ой) на все 100 %; следовать за всеми остальными, если вам этого не хочется;

любить людей, которые причиняют вам боль; делать приятное людям, которые вам неприятны; извиняться за то, что вы были самим собой; выбиваться из сил ради других; чувствовать себя виноватым за свои желания; мириться с неприятной для вас ситуацией; жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;

сохранять отношения, ставшие для вас оскорбительными;

делать больше, чем позволяет вам время; делать что-то, что на самом деле вы не можете сделать; выполнять чьи-то неразумные требования; отдавать что-то, что на самом деле вам не хочется отдавать;

нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;

\* отказываться от своего Я ради кого бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, необходимо помнить: они есть и у всех остальных людей. Нужно учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Обсуждение в группе предложенных личных прав.

Обсуждение в группе вопроса: как часто мы говорим себе: «Я должен» и какие испытываем при этом чувства? Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее. Он говорит себе: «Я должен быть гордым» -- и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен быть заботливым» и заботится о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженизмами» - это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут просто не соответствовать конкретной ситуации. В любом случае решение принимается не нами.

Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга. Когда мы слышим от кого-то: «ты должен», внутри само по себе возникает чувство сопротивления - «не буду». Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида.

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого нужно сознательно сосредоточиться на наилучшем варианте мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Каждый раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Для этого нужно заменить утверждения, вынуждающие нас на что-либо, на утверждения, содержащие личный выбор. Например: «Моя мама разозлится, если я не пойду с ней» на «Я хочу доставить маме радость тем, что я пойду с ней». тренинг социальная адаптация поведение

Переход от «Я должен» к «Я хочу» означает, что нам будет легче бороться не только со своими долгами, но с «долгами», возложенными на нас другими. Может быть, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но поскольку вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы ни выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Обсуждение занятия

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, какие выводы они для себя сделали.

**Занятие 4. Правила сильного человека**

Цели

- Активизация процесса рефлексии;

- развитие навыков саморегуляции;

- развитие благоприятного отношения к себе и окружающему миру.

Начало работы

Обсуждение эмоционального состояния участников, впечатлений от предыдущего занятия.

Вопрос для обсуждения в группе: как часто у вас возникают мысли, подобные следующим:

1. «Это эгоистично -- говорить о том, что я хочу».

2. «Люди не должны сообщать всем о своих чувствах».

3. «Это неправильно -- менять свое мнение».

4. « Если я буду отказывать людям в их просьбах. Они перестанут уважать меня».

5. «Если я буду говорить только то, что я думаю, я потеряю всех друзей».

6. «Я не должен обременять других людей своими проблемами».

7. «Другие люди должны сами догадываться о том, что мне нужно».

Обсуждение в группе предложенных стереотипов мышления, мешающих человеку быть самим собой.

Вопрос для обсуждения в группе: какими качествами должен обладать человек для того, чтобы быть сильным?

Это прежде всего человек, который умеет управлять своим поведением. И это человек, который положительно реагирует на все, что с ним происходит.

Правила сильного человека

Первое правило сильного человека: не бегите от страха.

Очень часто наши жизненные страхи оказываются выдуманными. Мы боимся потерять работу, когда реальной опасности ее потерять не существует. Мы боимся заболеть, когда поводов бояться нет. Мы боимся неприятностей, хотя они могут и не случиться. Конечно, бывают страхи и реальные. Но и от них не стоит прятаться, скрываться. Нужно честно посмотреть в лицо своему страху, признаться себе в нем. Нужно разобраться в своем страхе и проанализировать его. Страх, которому вы посмотрели прямо в глаза, уже не страшен. Понаблюдайте за своими страхами. Определите, чего вы в жизни боитесь. Посмотрите страхам в глаза и поймите, что не нужно поддаваться им.

Что значит «открыто посмотреть своему страху в глаза»? Это значит четко представить себе, что может произойти, если то, чего вы боитесь, свершится в реальности. Нужно представить себе самый худший вариант того, что может быть. Представить -- и пережить в своем воображении как можно более полно. Конечно, это доставит вам неприятные мгновения. Но вы сможете избавиться от страха. Ведь то, что мы уже пережили, перестает нас пугать.

На эту тему есть одна притча.

Однажды у ворот города человек встретил Чуму.

- Уходи, - сказал он ей, - в прошлом году ты унесла жизни у половины населения нашего города. Иди в другое место.

- Не могу, - ответила Чума, - меня послали к вам сегодня опять, и я не могу ослушаться. Но я могу тебе обещать, что лишь сто жизней я унесу в этот раз.

Прошел месяц, и, уходя из города, Чума вновь встретила этого же человека.

- Как тебе не стыдно? - спросил он ее. - Вместо ста тысяча человек умерли в нашем городе по твоей милости!

- Неправда, - услышал он в ответ, - лишь сто человек погибло от чумы, все остальные умерли от страха.

Обсуждение в группе предложенной притчи.

Второе правило сильного человека: не тратьте силы на жалость к себе.

Жалость к себе, обиды на жизнь истощают и опустошают нас и абсолютно ничего не дают взамен. Они заставляют нас двигаться по замкнутому кругу, годами возвращаясь к одним и тем же горьким мыслям и не позволяя вырваться к свету, свободе, надежде и оптимизму. Жалость к себе -- напрасная трата сил и энергии.

Третье правило сильного человека: не живите в прошлом.

Помните: никогда не поздно начать все сначала. Но для того, чтобы начать меняться, чтобы начать новую жизнь, нужно отпустить от себя прошлое, не важно, хорошим оно было или плохим. Нельзя жить с грузом прошлых потерь и неудач. Нельзя жить сожалением о прошлом ушедшем счастье. Это отнимает силы и лишает надежды на будущее. Это все уже ушло -- так отпустите ушедшее с миром, не старайтесь вернуть, это вам все равно не удастся. Живите сегодняшним днем.

Четвертое правило сильного человека: не останавливайтесь на мыслях о плохом.

Создайте в своей памяти копилку хороших воспоминаний и почаще возвращайтесь к тому хорошему, что было в вашей жизни, но без сожалений, а только с радостью, что это было, а значит, осталось с вами навсегда. Мечтайте о хорошем. Стройте планы, научитесь видеть хорошее в окружающей вас жизни и не акцентировать внимание на плохом.

Пятое правило сильного человека: научитесь прощать.

Человек, который носит в себе целую гору обид, не может быть здоровым. Прощение -- это прощание с горечью обиды, с болью, с печальными воспоминаниями, со всем нехорошим и нежелательным, что было в вашей жизни. Не держите обид на обидчиков и врагов, не вынашивайте планов мести. Помните, что лучшая месть -- это пренебрежение. Пренебрегайте обидами и обидчиками, не носите их в себе, не думайте о них. Будете здоровыми.

Обсуждение предложенных правил в группе.

Обсуждение занятия

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, какие выводы они для себя сделали.

**Занятие 5. Люди, значимые для меня**

Цели

- Активизация процесса рефлексии;

- развитие способности принимать друг друга;

- развитие благоприятного отношения к себе.

Начало работы

Обсуждение эмоционального состояния участников, впечатлений от предыдущего занятия.

**Упражнение «Приятные слова»**

Цель. Развитие способности принимать друг друга.

Участники группы приветствуют друг друга, подчеркивая индивидуальные особенности партнеров. Например: «Здравствуй, Леша, я рад тебя видеть! Мне нравится то, что ты отличаешься от всех нас своей проницательностью». Смысл этого упражнения в том, чтобы каждый участник группы имел реальную возможность услышать представления, которые сформировались о нем у остальных участников. Во время упражнения происходит настрой на доверительный стиль общения, взаимные приветствия помогают включиться в продуктивную работу, продемонстрировать свое доброе и уважительное отношение ко всем членам группы.

Дружба, как и любая другая форма человеческих отношений, имеет определенный набор правил, которых должен придерживаться человек, если он считает себя другом. Естественно, эти правила не являются юридическими. Они не записаны в законах, а поддерживаются людьми, которые дружат. Именно потому, что правила дружбы нигде не записаны, людям бывает трудно найти настоящего друга. Каким он должен быть? И как он должен себя вести?

**Упражнение «Идеал»**

Каждому участнику предлагается представить свой идеал человека, с которым ему хотелось бы общаться постоянно, который мог бы стать его другом. Каждый участник перечисляет черты характера такого человека. Все варианты записываются.

Обсуждение в группе названных качеств идеального друга.

Проведение теста «Настоящий друг»

Основная цель этого теста - помочь участникам группы задуматься о том, что же такое настоящая дружба и кто такой настоящий друг. Для этого нужно выразить свое согласие или несогласие с 25 утверждениями, которые приведены ниже. Каждый ответ «да» оценивается в 2 балла, ответ «не знаю» - 1 балл, ответ «нет» - 0 баллов. Полученные очки суммируются и сравниваются с интерпретацией результатов.

Я считаю, что настоящий друг:

1. Делится новостями о своих успехах.

2. Оказывает эмоциональную поддержку.

3. Добровольно помогает в трудных ситуациях.

4. Стремится, чтобы другу было приятно в его обществе.

5. Вовремя возвращает долги.

6. Защищает друга в его отсутствие.

7. Терпим к остальным друзьям своего друга.

8. Хранит доверенные ему тайны.

9. Не критикует друга публично.

10. Не ревнует друга к остальным людям.

11. Стремится не быть назойливым, не надоедает.

12. Не поучает, как нужно жить.

13. Уважает внутренний мир друга.

14. Не использует доверенную тайну в своих целях.

15. Не стремится переделать друга по своему образцу.

16. Не предает в трудную минуту.

17. Доверяет самые сокровенные мысли.

18. Понимает состояние и настроение друга.

19. Уверен в своем друге.

20. Искренен в общении.

21. Первым прощает ошибки друга.

22. Радуется успехам и достижениям друга.

23. Не забывает поздравить друга.

24. Помнит о друге, когда того нет рядом.

25. Ни в чем никогда не завидует другу.

Интерпретация результатов и психотехнические упражнения

От 0 до 14 баллов. Вы еще не оценили до конца всех прелестей и достоинств настоящей дружбы. Видимо, вам до сих пор не везло на друзей. Скорее всего, вы не доверяете людям, относитесь к ним настороженно. Из-за этого с вами очень трудно дружить.

**Упражнение «Я тебе доверяю».**

 Вам действительно трудно быть другом, скорее всего, из-за того, что вы не научились доверять людям. В основе дружбы лежит полное доверие друг другу. Вам нужно научиться доверять другому человеку, как самому себе. Начните с того, что рассказывайте о своих интересах, увлечениях, необычных ситуациях, в которые вы попадали, близким людям или знакомым. Делайте это хотя бы раз в неделю. Через некоторое время вы поймете, кто искренне рад за вас, кто готов откровенно поделиться с вами своими увлечениями, мыслями, переживаниями, кто готов помочь в трудную минуту. Если будут неудачи, не останавливайтесь, пробуйте снова и снова. Поверьте, дружба стоит этих усилий. И еще помните о том, что дружбе можно научиться, если очень-очень захотеть!

От 15 до 37 баллов. У вас есть определенный опыт настоящей дружбы, но были и серьезные ошибки, в результате которых вы разочаровались в друзьях. Хорошо, что вы по-прежнему верите в настоящую дружбу и готовы дружить.

**Упражнение «Внимание, друзья!».**

Вы уже знаете, что такое дружба, но успели и разочароваться в некоторых друзьях. Сейчас главное для вас -- сохранить веру в хороших и добрых людей, которыми являются настоящие друзья. А может быть, причина того, что случилось с вами, отчасти в вас самих? Будьте более внимательными со своими друзьями. Возьмите себе за правило, например, поздравлять всех своих друзей с днем рождения, с успехами. Не пытайтесь владеть ими беспредельно, не претендуйте на полное внимание к себе с их стороны. Это может помешать вашей дружбе. И поймите, что дружить можно научиться. У дружбы есть свои законы, один из них -- внимание к друзьям. Помните об этом и удачи вам!

От 35 до 50 баллов. Вы настоящий друг, хорошо понимающий, что значит верная и преданная дружба. С вами тепло и радостно, ваши друзья чувствуют себя спокойно и надежно, доверяют вам, и вы платите им тем же.

**Упражнение «Новый друг».**

 Это прекрасно, что вы стали для кого-то настоящим другом. Поздравляем вас! С вами действительно тепло и радостно вашим друзьям. А остальные знакомые? Оглянитесь вокруг, сколько еще людей, которым нужен настоящий друг, как вы. Станьте им! И вы поможете многим обрести уверенность в себе, увидеть радостные стороны жизни. Но не стремитесь сразу со всеми установить дружеские отношения. Не верьте, что у человека не может быть много друзей. Не забывайте при этом и о своих старых друзьях. Удачи вам!

**Упражнение «Скажи мне, кто твой друг?»**

Участники составляют списки своих настоящих друзей. Сколько их? Почему они попали в этот список? Такая работа поможет участникам группы еще раз посмотреть на себя и свое окружение с точки зрения настоящей дружбы.

**Притча «Трое друзей»**

Один человек имел трех друзей. Первые двое из них пользовались особенной его любовью и уважением, третий же по времени был и забываем.

Случилось так, что это человек попал в беду. К кому обратиться за помощью? - к друзьям. И вот приходит он к первому другу, самому любимому, и излагает причину своего посещения. «Какой ты мне друг? - отвечает тот. - Я тебя даже не знаю. Вот, если тебе угодно, возьми немного одежды и больше ничего от меня не жди».

Опечаленный таким отказом, человек обращается ко второму другу и просит проводить его и сопутствовать ему в пути, который надлежит ему сделать для исправления своего стесненного положения.

Но и этот друг отказал в помощи из-за неимения свободного времени, хотя согласился проводить его недалеко. Оставленный своими близкими и друзьями, он вспомнил о третьем друге и обратился к нему.

Этот, сверх всякого ожидания, принял горячее участие в несчастье, и при его помощи беда миновала.

Обсуждение в группе предложенной притчи.

Обсуждение занятия

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, какие выводы они для себя сделали.

Развитие эмоционально - волевой сферы

**Занятие 6. Вредные привычки**

Цели

- активизация процесса рефлексии;

- развитие навыков саморегуляции;

- развитие благоприятного отношения к себе.

Начало работы

Обсуждение эмоционального состояния участников, впечатлений от предыдущего занятия.

**Упражнение «Вредные привычки»**

Цель. Активизация процесса рефлексии.

У каждого из нас есть привычки, которые не приносят пользы. Мы знаем о них, но привыкли и не пытаемся от них избавиться. Однако они не безвредны и часто являются причиной многих наших проблем, а также могут наносить вред здоровью. Такими привычками можно назвать:

- излишнее увлечение сладким;

- переедание;

- привычку мало двигаться;

- смотреть подряд все телепередачи;

- бесцельно тратить время;

- много говорить по телефону;

- нецензурно выражаться;

- пристрастие к спиртному;

- курение;

- употребление наркотиков

- и т. д.

Участники по очереди называют свои вредные привычки. Обсуждение в группе названных привычек.

Каждый из нас является обладателем огромных запасов внутренней энергии. Но ситуация осложняется тем, что этот энергетический резерв, который мы могли бы тратить разумно и эффективно на самих себя, мы обычно расходуем впустую. Обильное принятие пищи или алкоголя, любовь к сладкому, острому или соленому, бесконечный просмотр телевизионных программ, наркотики, увлечение СМИ - все это веточки одного дерева.

Иногда стоит задать себе вопрос: на каком основании я выбираю работу, друзей; действительно ли мне нравится то, что я привык считать приятным; почему я говорю, думаю, поступаю так, а не иначе? Если на все подобные вопросы ответить искренне, не исключены неожиданные открытия. Может выясниться, что мнение, которое вы с уверенностью считали своим, было вам кем-то тонко навязано, а вы побоялись или поленились настоять на своем. Хобби может оказаться лишь заполнением времени, которое вы не решаетесь потратить на более полезное начинание, так как не уверены в его успехе. Увлечение может быть лишь следствием привычки, общение с кем-то -- лишь ритуалом. Подобные открытия нередко связаны с разочарованием, но трезвый взгляд всегда полезнее розовых очков.

Обсуждение в группе высказывания: «Как мы проживаем один день, так мы проживаем всю жизнь».

У нас пропасть времени - триста шестьдесят пять дней в году. Даже за вычетом времени сна и работы это почти три тысячи часов. Их можно потратить на суррогаты и ленивую дрему, а можно провести с большой пользой. Если по-настоящему ценить свое время, за один только год человек может неузнаваемо перемениться. Мы можем приобретать новые качества, но остаемся на одном и том же уровне -- и все оттого, что незнакомы с собственным «я», не бережем дарованную нам энергию. А с какой легкостью мы идем на то, чтобы просматривать одни и те же фильмы трижды и четырежды, с каким поразительным вниманием следим за телевизионными новостями, в то время как собственные наши новости и собственная жизнь проплывают мимо! Между тем главной новостью для нас может и должен стать наш сегодняшний день. Стоит внести перемены в один-единственный день, и мы получаем явственный шанс повлиять на всю последующую жизнь.

Обсуждение в группе китайской пословицы: «Тот, кто побеждает других, - сильный. Тот, кто побеждает самого себя, - очень сильный».

**Упражнение «Декларация моей самоценности»**

Цель. Развитие адекватной самооценки, позитивного отношения к себе.

«Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, это подлинно мое, потому что именно Я выбрал (а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, радость, напряжение, любовь, раздражение; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос - громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все содействовало моему интересу.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источник того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я чувствую в данный момент, - это мое и в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как чувствовал(а), Я вижу то, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею все, чтобы быть близкой (им) с другими людьми, чтобы быть продуктивной (ым), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, поэтому Я могу развивать себя.

Я - это Я, и это замечательно!»

Обсуждение в группе впечатлений от выполненного упражнения.

Коллаж «Здоровый образ жизни»

Участники составляют групповой коллаж на заданную тему. Каждый участник вырезает из журналов понравившиеся картинки и приклеивает их на ватман. Обсуждение впечатлений от процесса совместной работы и от получившегося коллажа.

Обсуждение занятия

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, какие выводы они для себя сделали.

**Занятие 7. Искусство добиваться своего**

Цели

- Активизация процесса рефлексии;

- развитие навыков уверенного поведения;

- развитие навыков саморегуляции.

Начало работы

Обсуждение эмоционального состояния участников, впечатлений от предыдущего занятия.

Нередко поведение других людей раздражает нас настолько, что мы выходим из себя, сердимся или в лучшем случае всем своим видом демонстрируем недовольство. Ради чего мы это делаем? Казалось бы, такие реакции непроизвольны и являются лишь разрядкой отрицательных эмоций. Однако главная их цель иная -- продемонстрировать партнеру по общению его неправоту и добиться изменения его поведения. Все наши слова, жесты, поступки при этом можно расценить как наказание, направленное на изменение провинившегося. Однако такого рода наказание далеко не всегда достигает цели, а потому и производит впечатление «сотрясания воздуха».

Обсуждение в группе высказывания М. Твена: «Кошка, однажды усевшись на горячую плиту, никогда больше на нее не сядет. Впрочем, не сядет даже на холодную».

Как же добиться того, чтобы демонстрация нашего недовольства приносила пользу?

Пять основных правил «горячей плиты»:

Правило первое. Если вы дотронетесь до горячей плиты, вы тут же обожжетесь.

В отношениях между людьми наша реакция на нежелательное поведение не всегда проявляется немедленно. Часто приходится ждать несколько дней, пока представится возможность сказать другому, что мы не одобряем его действий. Иногда приходится ждать так долго, что тот другой даже не имеет четкого представления, за что потом получает порицание. Известно, что поощрение наиболее действенно, когда оно выражено незамедлительно. Выражение недовольства также должно быть безотлагательным.

Правило второе. Наказание горячей плиты действенно с первого же раза.

В отношениях с людьми мы стараемся первое наказание несколько смягчить. В дальнейшем, если нежелательное поведение повторяется, мы увеличиваем дозу наказания. Если же порицание было достаточно уже в первый раз - по принципу горячей плиты - то у нас реже возникает необходимость повторного действия.

Правило третье. Горячая плита наказывает только руку, которая к ней прикоснулась.

Мы же порой увлекаемся и теряем чувство меры. Порою из-за небольшого проступка мы готовы припомнить человеку все его промахи и недостатки, и наше негодование разрастается до масштабов, несоизмеримых с вызвавшим его поводом. В результате вместо того, чтобы наказать за что-то одно, мы наказываем за все сразу. Цель конкретного порицания -- изменить только поведение, а не личность человека в целом. Осуждению подлежит поступок, а не личность. Если провинившийся это поймет, то постарается впредь воздерживаться от таких поступков. Если же уязвлено его достоинство как личности, ничего, кроме обиды, от него не дождешься. Когда вам удается сохранить объективность и сконцентрироваться только на заслуживающем порицания поведении, ваши действия будут эффективнее.

Правило четвертое. Горячая плита действует на всех без исключения.

Не важно, кто дотрагивается до нее, - результат всегда одинаков. Мы же иногда наказываем за конкретное поведение одного определенного человека, а не всех, кто этого заслуживает. Такое проявление непоследовательности с нашей стороны заставляет других гадать: отчего одним прощается то, за что других наказывают? Поэтому любая наша реакция должна быть последовательной.

Правило пятое. Если вы дотронулись до горячей плиты, у вас должно быть средство ослабить боль.

Мы нередко порицаем других, не давая им понять, какое же поведение приемлемо в данной ситуации. Мы увлекаемся осуждением того поведения, которое нам не нравится, и забываем о необходимости указать на желательное поведение. Нужно говорить другим не только о том, чего они не должны делать, но и о том, что им следует делать, чтобы боль от наказания была не слишком сильной.

Всякая критика или наказание, даже если они научно обоснованы, воспринимаются человеком как неприятность. А если вы выступаете для него источником неприятностей, добиться конструктивных и доброжелательных отношений нелегко: общение так или иначе оказывается окрашено недоверием, опасениями и обидами. Поощрения гораздо лучше помогают избегать нежелательных ситуаций. Человеку необходимо знать, когда он поступает правильно и хорошо, но мы слишком редко говорим ему об этом. А если постоянно подчеркивать положительные моменты в поведении, то отрицательные исчезают сами собой.

Вывод прост: чем больше мы будем хвалить и поощрять друг друга, тем меньше будет у нас поводов для недовольства.

Обсуждение в группе предложенных правил.

Рекомендации по налаживанию отношений

\* Требования к любому человеку нужно предъявлять в соответствии с его возможностями, а не нашими желаниями.

\* Если вас что-то не устраивает в поведении друг друга, выказать свое недовольство вполне допустимо, следует лишь помнить, для чего это делается. А именно: для того, чтобы изменить нежелательное поведение, а не для того, чтобы обидеть или разозлить человека. Критике подлежит поступок, а не личность. Причем данный конкретный поступок. А не все прочие промахи и недостатки. Представьте себе высказывание: «Сегодня ты опять не вынес мусорное ведро, потому что ты человек ленивый и безответственный, никогда от тебя помощи не дождешься...». После такого, казалось бы, пустяка отношения могут осложниться надолго.

\* Самое действенное средство изменить поведение - это не критика, а поощрение. Когда мы за что-то человека хвалим, то побуждаем его почаще поступать именно так, а не иначе. А если на вас самого сыплются упреки, с которыми трудно совладать, то идите навстречу лишь позитивным высказываниям и игнорируйте негативные. Тогда и другой человек вскоре интуитивно поймет, что пряником добьется больше, чем кнутом.

\* Если ваше мнение не совпадает с чужим, то без крайней необходимости лучше воздержаться от того, чтобы его высказывать. О сказанном приходится сожалеть чаще, чем о несказанном.

\* Самое главное - не пытайтесь друг друга переделать. Ведь перевоспитать взрослого человека практически невозможно. Впрочем, чтобы эффективно общаться с ним, этого и не требуется.

Обсуждение в группе предложенных рекомендаций.

Обсуждение в группе высказывания Лао Дзы: «Если я удерживаюсь от того, чтобы приставать к людям, они сами заботятся о себе. Если я удерживаюсь от того, чтобы приказывать людям, они правильно ведут себя. Если я ничего не навязываю людям, они становятся сами собой».

Обсуждение занятия

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, какие выводы они для себя сделали.

**Занятие 8. Как сохранить себя и свои границы**

Цели

- Активизация процесса рефлексии;

- развитие навыков уверенного поведения;

- развитие благоприятного отношения к себе.

Начало работы

Обсуждение эмоционального состояния участников, впечатлений от предыдущего занятия.

Способность отдавать свою и брать чужую энергию была всегда присуща человеку. Не зря мы интуитивно чувствуем, с кем нам хорошо, а с кем плохо. Последние зачастую и есть так называемые энергетические «вампиры». Причин для возникновения подобного рода феномена много, но все они приводят к одному: потере гармонии в энергообмене между человеком и окружающим миром, а раз так, то для гармонии собственной энергетики используются другие люди. Разумеется, далеко не все осознают такие ситуации и отдают себе в этом отчет.

Условно подобных людей можно разделить на две большие группы: активно-агрессивных и пассивно-таинственных. В обоих случаях это приводит к одному и тому же, различны только методы достижения.

Активно-агрессивное поведение - хамство. Самое элементарное, неспровоцированное хамство, которое создает иллюзию вины у «донора»: ты должен, ты обязан и т. д. Должен глобально и всем, начиная с детства -- родителям, а потом -- абсолютно всем: врачам, жене, юристам, учителям, продавцам... список бесконечен.

Пассивно-таинственная группа любит о чем-то умалчивать, утаивать, мучить загадками, а после, доведя «донора» до соответствующего состояния, или тянуть из него энергетику, или переходить в другое, промежуточное состояние: «И это за все, что я для тебя сделал...». Происходит, опять - таки, «комплексование» донора вокруг мнимой вины, а дальше - по наработанной схеме. За свою внутреннюю сущность вампирам приходятся платить. «Чужим богат не будешь» - это и про них тоже: привычка жить за счет чужой энергетики приводит к нарушениям в эмоциональной сфере, на физическом уровне - сердечно-сосудистой патологии, вплоть до инфаркта миокарда (кроме энергии они «снимают» на себя и чужую информацию с чужими заботами, тревогами и болячками).

Если рассмотреть метод любого «вампира», то станет ясно: комплекс его воздействий направлен на человеческую гордость, зависть, страх. В этом виноваты, в первую очередь, «доноры», которые не в состоянии «защититься», а по большому счету - не желают понять, что и почему с ними сделали.

Существуют ли способы защиты? Лучшая защита - это прозрачность, неучастие в любых действиях «вампира» - манипулятора. Ничего нового: любовь, а значит - прозрачность; искренние чувства, значит - отсутствие «подпитки» легко усваиваемой энергией. «Вампир», привыкший к другому обращению с ним, или исчезает с горизонта, или задумывается над своим образом жизни - ему дается шанс.

Техника «Психологическая амортизация»

Психологическая амортизация - это согласие со всеми утверждениями собеседника.

Например: «Вы глупец!» - «Вы абсолютно правы!». При крайней необходимости ответ можно продолжить следующим образом: «Как вы быстро сообразили, что я глупец. Мне столько лет удавалось от всех это скрывать. При вашей проницательности вас ждет большое будущее!»

Сцена, которая произошла в автобусе. Мужчина, пропустив представительниц прекрасного пола, последним протиснулся в переполненный автобус. Когда закрылась дверь, он стал искать в своих многочисленных карманах талоны. При этом он, естественно, доставлял некоторое неудобство стоящей на ступеньку выше женщине, которая гневно спросила:

- Долго вы еще будете ковыряться?! Тут же последовал ответ:

- Долго.

Далее диалог протекал следующим образом: Женщина: Но ведь так мне может пальто налезть на голову!

Мужчина: Может. Женщина: Ничего смешного нет! Мужчина: Действительно, ничего смешного нет. Раздался дружный хохот. Женщина в течение всей поездки больше не произнесла ни одного слова.

Техника «Сквозняк»

Вы встречаете приятеля, садитесь в укромный уголок, и он обрушивает на вас массу проблем: родственники, включая троюродного свояка, кошка, попугай, и все - не любят его, на работе - не ценят, денег - нет, в магазине - обхамили, в транспорте - наорали, и вдобавок у дома привязался какой-то пьяный. Знакомая ситуация? Воспользуйтесь техникой вентиляции эмоций. Как только у вас появляются неприятные ощущения от такого рода беседы, представьте, что вы распахиваете дверцу для гуляющего сквозняка, который легко уносит все услышанные вами слова. Они уже не прилипают к душе, не вонзаются в нее занозами, а выдуваются сквозняком. Вдох -- сквозняк, выдох -- сквозняк. Это вовсе не означает, что вы не должны слушать и откликаться на чужие проблемы. Просто дайте возможность «эмоциональному заряду» пройти сквозь вас и нейтрализоваться.

Теософы утверждали, что «злые чувства и мысли» должны найти в ауре человека «родственные вибрации». Поэтому лучшие защитники - чистое сердце и ум, тогда любые чужеродные энергетические вихри, посланные такому человеку, срикошетят обратно и ударят по создателю. Основная рекомендация в данном случае: думать о противоположном, то есть испытывать сострадание или жалость к творящим зло.

С нами делают то, что мы разрешаем. Следовательно, если нас обижают, нападают, издеваются - это есть не что иное, как реализация внутреннего сущностного разрешения на агрессию. Нередко мы сами поедаем себя, находя совершенно недостойные поводы для терзаний. Сгорая от зависти, ненависти, страха и раздражения, люди буквально изводят себя. А что являет собой наша неуверенность? Все то же топтание на месте, сжигающее энергию вхолостую. Поэтому: главные вампиры в своей жизни - мы сами. Никто другой не способен вытянуть из нас такую прорву энергии, сократить нашу жизнь на столь внушительное количество часов, месяцев и лет.

Притча «Действительность»

При дороге стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошел вор и испугался: он подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошел влюбленный юноша, и сердце его радостно забилось: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный страшными сказками, увидев дерево, расплакался: он подумал, что это привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом.

Мы видим мир таковым, каковы мы сами.

Обсуждение в группе предложенной притчи.

Обсуждение занятия

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, какие выводы они для себя сделали.

**Занятие 9. Жизнь по собственному выбору**

Цели

- Активизация процесса рефлексии;

- развитие благоприятного отношения к себе и окружающему миру.

Начало работы

Обсуждение эмоционального состояния участников, впечатлений от предыдущего занятия.

Обсуждение в группе вопроса: в каких случаях люди обращаются за помощью к гадалкам, целителям и почему они выбирают такой способ решения своих проблем? Верят ли сами участники в то, что такого рода помощь может быть эффективна?

К гадалкам обычно обращаются те, кто попал в тяжелую жизненную ситуацию. Ими движет наивная иллюзия, будто любая сложная проблема имеет простое и быстрое решение. И есть некто проницательный и мудрый, кто сможет такое решение для них найти. Для таких людей гораздо полезнее была бы помощь специалиста - психолога. Но у нас не принято обращаться к подобным специалистам, поэтому люди идут со своими проблемами к экстрасенсам, колдунам, гадалкам. Эти «профессионалы» манипулируют человеком, полностью освобождая его от ответственности за свои решения. Человек становится на позицию пассивного созерцателя, перекладывая вину на судьбу, сглаз или приворот. Это, безусловно, очень удобно. Человек говорит себе (а гадалка это подтверждает): «Меня уволили не потому, что я плохо работаю. Меня кто-то сглазил». В итоге он в своих глазах становится страдальцем и заодно находит крайнего, который во всем виноват. Психологи убеждены, что люди, безоговорочно верящие всяческим гаданиям, предсказаниям и приворотам, пассивны и инфантильны, боятся решительных действий. Такая слепая вера мешает им брать ответственность за свои поступки и в конечном счете за свою жизнь. Нужно четко понимать - никто за человека его проблему не решит. Магия не поможет - только сам человек может что-то изменить.

Прежде всего, нам необходимо осознать, что за все происходящее в нашей жизни большей частью ответственны мы сами. Поэтому не стоит валить свою неполноценную жизнь на судьбу, на карму, на маму, папу или на свою никогда не работавшую прабабушку. Судьба чаще всего тут совершенно ни при чем. Жестокий приговор человек выносит себе сам, хотя, как правило, этого не осознает. В основе трагической тенденции невезения обычно лежат ошибочно выстроенные отношения с окружающими: недооценка себя и, соответственно, переоценка других. Истоки этой иллюзии коренятся еще в раннем детстве. Многих из нас слишком настойчиво приучали к покорности, и мы с малолетства привыкли, что слишком слабы и кто-то другой, более сильный, распорядится нашей судьбой. Осудив себя на такую повинность, мы безропотно отдаем себя в руки любому «палачу».

**Упражнение «Принимаю ответственность на себя»**

Цель. Осознание участниками ответственности за собственные действия в повседневной жизни.

Каждый из нас за что-то отвечает в своей жизни. Думаю, что вы согласны с тем, что человек становится личностью только тогда, когда он добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого не происходит, мы так и остаемся маленькими детьми, несмотря на наш возраст. За что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? Подумайте и расскажите, за что отвечает каждый из вас. Обсуждение в группе ответов участников.

Как показывают психологические наблюдения, представление человека о самом себе является не столько следствием, сколько источником происходящих с ним событий. Все наши мысли, чувства, поступки всегда согласуются с образом собственного Я. Человек, уверовавший в то, что он - жертва несправедливости, что ему самой судьбой предопределено страдать, непременно обнаружит доказательства, подтверждающие подобную точку зрения.

Притча «Зеркало»

Давным-давно один король построил огромный дворец. Это был дворец с миллионами зеркал. Абсолютно все стены, полы и потолки дворца были покрыты зеркалами. Как-то во дворец забежала собака. Оглядевшись, она увидела множество собак вокруг себя. Собаки были повсюду. Будучи весьма разумной собакой, она оскалилась, чтобы на всякий случай защитить себя от этих миллионов окружавших ее собак и испугать их. Все собаки скалились в ответ. Она зарычала - они с угрозой ответили ей.

Теперь собака была уверена, что жизнь ее в опасности, и стала лаять. Ей пришлось напрячься, она стала лаять изо всех сил, отчаянно. Но когда она залаяла, те миллионы собак тоже начали лаять.

И чем больше она лаяла, тем больше отвечали они ей.

Утром эту несчастную собаку нашли мертвой. А она была там одна, в том дворце были лишь миллионы зеркал. Никто не дрался с нею, вообще не было никого, кто мог бы драться, но она увидела саму себя в зеркалах и испугалась. И когда она начала сражаться, отражения в зеркалах тоже вступили в борьбу.

Она погибла в борьбе с миллионами собственных отражений, окружающих ее.

Если нет никаких препятствий внутри вас, то не может быть никаких препятствий и вовне, ничто не может встать на вашем пути. Таков закон.

Мир - это всего лишь отражение, это огромное зеркало.

Обсуждение в группе предложенной притчи.

За полноценную жизнь стоит бороться. И в этой борьбе нет другого пути, как начать меняться самим, ибо все окружающее есть не что иное, как наше собственное отражение.

Обсуждение занятия

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, какие выводы они для себя сделали.

Развитие позитивного отношения к себе и к окружающему миру

**Занятие 10. Эффективная философия жизни**

Цели

- Активизация процесса рефлексии;

- развитие навыков саморегуляции;

- развитие благоприятного отношения к себе и к окружающему миру.

Начало работы

Обсуждение эмоционального состояния участников, впечатлений от предыдущего занятия.

Обсуждение в группе вопроса: «Как же стать самому себе злейшим врагом?».

Наше отношение к жизни, к самим себе, к другим людям - это то, что направляет корабль нашей жизни, определяет его путь, причем позитивное отношение позволяет нам самим прокладывать этот путь, быть хозяином своей жизни, негативное, напротив, - ставит нас в зависимость от других людей и обстоятельств.

Жить в постоянном конфликте с окружающим миром и, главное, с окружающими вас людьми - дело совсем нехитрое. Куда труднее постигнуть и довести до совершенства искусство быть несчастным наедине с собой, не завися от окружающих и не нуждаясь в их услугах. Мы всегда можем упрекнуть партнера в недостатке любви, подозревать злокозненность начальства или сваливать на погоду вину за свое дурное настроение, с этим без труда справится каждый. Но наша задача - обходиться в этом важном деле без всякой посторонней помощи.

Как же стать несчастным без посторонней помощи

1. Надежным путеводителем к несчастью могут служить народные пословицы и поговорки. Являясь выражением так называемого здравого смысла, народная мудрость таит для нас неисчерпаемый источник вдохновения. Просто надо раз и навсегда выбрать какое-нибудь одно изречение и сделать его главным ориентиром повседневного поведения, своим кредо, символом собственного «Я».

2. Говорят время - лучший лекарь, оно врачует любые раны. Что же, может, это и так, но не стоит отчаиваться. Ведь можно помешать времени вести черную, разрушительную работу и превратить прошлое в надежный и постоянный источник наших несчастий. В качестве примера можно привести безутешную скорбь о разрыве романтической связи. Ни в коем случае не поддавайтесь доводам разума, не верьте собственным воспоминаниям и оставайтесь глухи к увещеваниям добрых друзей. Не верьте, если вам будут говорить, что разрыв - это еще не самое страшное и что могло быть гораздо хуже. Наоборот, попытайтесь в сотый раз убедить себя в том, что если бы вам снова удалось начать с начала, то все сложилось бы самым прекрасным образом. Прекратите все связи с внешним миром, ни с кем не общайтесь, не выходите из дому, лучше всего постоянно находить в непосредственной близости от телефона, дабы быть готовым к тому решающему звонку, которому суждено чудодейственным образом преобразить вашу жизнь.

3. Один мимолетный опрометчивый поступок может стоить нам долгих лет раскаяния... И какого мучительного раскаяния! Он дает нам основания примерно для такого хода рассуждений: «Конечно, я сам виноват в том, что случилось. Знай я, к чему это приведет, никогда бы этого не совершил. Но теперь уже все равно ничего не изменишь, слишком поздно... Тогда, в прошлом, я совершил роковую ошибку, теперь же, в настоящем, я вынужден нести свой крест, расплачиваясь за старые грехи».

 Список использованных источников:

1. Аксенова Л.И. Правовые основы специального образования и социальной защиты детей с отклонениями в развитии. // Дефектология. - 1997. - №1. - С. 3 -10.
2. Социальная работа с инвалидами: Настольная книга специалиста. Под. Ред. Е.М. Холостовой. М.: Институт социальной работы, 1996. - 210 с.
3. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития: пособие для педагогов-психологов / Е.А. Савина.–М.:. Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС,2008. –223 с.
4. Голиков, Н.А. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка с особыми образовательными нуждами в условиях массовой школы: дети-инвалиды в общеобразовательной школе / Н.А. Голиков // Педагогическая техника, 2016. - №6. - С. 93-99



Серия «Инклюзивное профессиональное

образование Республики Татарстан»

включает в себя методические

материалы, практические пособия и

описания лучших практик работы с

людьми, имеющими ограниченные

возможности здоровья, в

профессиональных образовательных

организациях Республики Татарстан

