

Индивидуально-групповое занятие с элементами тренинга для детей с ОВЗ «Шаг к цели»

Содержание

Пояснительная записка

I. Введение. Мотивация.

1. Упражнение «Приветствие»

2. Упражнение «Круг воли»

II. Основная часть. Работа по теме занятия.

1. Упражнение - притча «Волшебный огурец»

2. Упражнение «Плохо – хорошо»

3. Упражнение «Случайный предмет»

4. Упражнение «Шаг к цели»

III. Подведение итогов

1. Упражнение «Круг воли»

2. Упражнение «Цвет моего настроения»

Пояснительная записка

В работе с детьми с ОВЗ психолог учитывает отклонения развития, вызванные болезнью и ее последствиями. Разрушая биологическую линию развития, болезнь создает препятствия и для социально-психологического развития. Вторично возникающие явления психического недоразвития, а также личностные установки нередко становятся главным препятствием социальной адаптации. Органический дефект или порок реализуется как социальная ненормальность поведения.

По мнению Л.С. Выготского, именно вторичный дефект является основным объектом психологического изучения. Поэтому психологическая коррекция связана преимущественно с характером вторичного дефекта, проявлениями которого могут быть ограниченные возможности общения, затруднения в приобретении жизненного опыта, ощущение неуспеха, дефицит комфортности и др.

Как субъект собственной жизни ребенок с ОВЗ имеет мотивы и стимулы к развитию своего неповторимого внутреннего мира, его активность направлена на адаптацию и самореализацию. Он, как правило, способен нести ответственность за свою жизнь в условиях ограниченных возможностей. В ходе коррекционной работы необходимы специальные действия, актуализирующие активность и ответственность ребенка: позитивный настрой, укрепление веры в свои силы и возможности, «разрешение» на пробы и ошибки, развитие ответственности за себя и за свои поступки и т. д. Анализируя литературу и опыт работы с подростками-инвалидами, И.В. Кузнецова выделяет три наиболее типичные группы вопросов:

- вопросы взаимоотношений: поиск друга, партнера, спутника жизни, получение признания у значимых людей, преодоление страхов и барьеров во взаимодействии с разными людьми, формирование навыков общения, преодоление конфликтов, улучшение взаимоотношений с родителями, друзьями, педагогами и другими значимыми лицами, преодоление переживаний, связанных с отсутствием понимания и поддержки или наоборот, гиперопекой и ограничениями автономии и самостоятельности;
- вопросы, связанные с обучением, способами деятельности и жизнедеятельности, выбором профессии, планированием жизненного и профессионального пути, преодоление трудностей обучения, развитие познавательных функций (памяти, внимания, мышления), выработка индивидуальной стратегии, способов и стиля деятельности, режима обучения, поиск вариантов и путей реализации социальной и профессиональной ;
- вопросы самопознания, самоотношения, саморегуляции, самореализации: преодоление чувства неполноценности, неконструктивного (разрушительное) отношения к дефекту, повышение уверенности в себе, признание себя, выработка навыков саморегуляции, преодоление тревоги, обиды, вины, одиночества, страха смерти, создание внутреннего комфорта, поиск смысла и ценности собственного существования.

Возникшее затруднение, его осознание и формулирование в вопросе вызывает приток энергии, активизирует силы подростка для преодоления препятствия, если психолог поможет поставить цель, подкрепленную искренним желанием и верой. Такая цель выступает системообразующим фактором, переводящим деятельность человека на особый режим, вызывающим новые ресурсные состояния, высшей степенью которых является духовное состояние.

Следовательно, работая с детьми с ОВЗ, психолог чаще всего придерживается оптимистической концепции и опирается на те стороны личности, которые наименее всего пострадали от вторичного дефекта.

Индивидуально-групповое занятие с элементами тренинга для детей с ОВЗ

«ШАГ К ЦЕЛИ»

Цель: развитие самопознания, самоотношения, саморегуляции, самореализации: преодоление чувства неполноценности, неконструктивного (разрушительное) отношения к дефекту, повышение уверенности в себе, признание себя, выработка навыков саморегуляции, поиск смысла и ценности собственного существования, учиться брать ответственность за себя и свои поступки, ставить перед собой конкретные цели.

Задачи:

- развить способности осознавать и вербализовать свое эмоциональное состояние, находить слова для его обозначения;
- освоить коммуникативные умения, навыки самораскрытия;
- развить интереса к себе, повысить самопринятия, самооценку;
- формировать ответственности за себя и свои поступки;
- обучить принципу достижения жизненных целей;

- исследовать себя, своих ресурсы;
- научить творчески решать появляющиеся на пути трудности;
- развить настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность.

Содержание занятия

Введение. Мотивация.

Упражнение «Приветствие»

Психолог:

«Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что вы, подумав некоторое время, скажете какого вы сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего ученик говорит, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, – и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали». Дети рассказывают какого они сейчас цвета.

Психолог:

Тема нашего сегодняшнего занятия «Шаг к цели». Сегодня мы научимся осознавать свое эмоциональное состояние, находить слова для его обозначения, научимся брать ответственность за себя и свои поступки; узнаем принципы достижения жизненных целей, познакомимся с одной из самых интересных, замечательных и загадочных способностей человека. Без этой способности у нас вами не было бы достижений, мы бы с вами жили только отдельными мгновениями. Также мы узнаем, как у каждого из нас развита эта способность и как вообще её можно развивать и тренировать.

Прежде чем мы узнаем, что же это за такая способность, я предлагаю вам выполнить одно задание.

Упражнение «Круг воли»

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

- 1.Решительность
- 2.Настойчивость
- 3.Смелость
- 4.Самостоятельность
- 5.Целеустремленность
- 6.Инициативность
- 7.Выдержка
- 8.Дисциплинированность

Заполнение бланка «Круг воли»

Целеустремленность

Настойчивость

Самостоятельность
Дисциплинированность
Смелость
Инициативность
Выдержка
Решительность

Посмотрите, пожалуйста, на то, что у вас получилось. А теперь давайте обсудим, какие качества у вас хорошо развиты, а над какими нам стоит поработать (дети по очереди рассказывают, насколько у них развиты те или иные качества и над чем им необходимо работать). А теперь ответьте на вопрос о том, как вы понимаете, что такое сила воли, а также по каким признакам вы можете определить, что перед вами безвольный человек.

Рефлексия: Выполняя это задание, вы смогли убедиться, что сила воли у всех развита по-разному. Кому-то не хватает настойчивости, целеустремленности, кому-то дисциплинированности и выдержки для того чтобы добиться желаемой цели. Именно для того, чтобы развить у нас с вами эти качества мы сегодня с вами собрались.

Основная часть. Работа по теме занятия.

Упражнение - притча «Волшебный огурец»

Психолог:

Ребята, я бы хотела чтобы мы с вами научились принципам достижения жизненных целей. И для этого вам предлагается послушать притчу, которая называется «Волшебный огурец».

В одной глухой деревне жил когда-то десятилетний мальчик, про которого знали во всех окрестных деревнях, и даже в ближних городах, и даже в дальних городах. Говорили, что он переплывает глубокую широкую реку, да в таком широком месте, что ни один взрослый не смог ее там переплыть. Немало людей приходило в ту деревню поглядеть на необыкновенного мальчика. И все страшно удивлялись, когда видели обыкновенного хрупкого, на вид вовсе не сильного мальчика, и не верили. Мальчик не обижался. Но иногда, в хорошую погоду, когда у него было настроение поплавать, он сам шел к реке и действительно переплывал ее. А если его спрашивали, как же он это делает, мальчик скромно отвечал, что просто у него есть волшебный огурец, вот и все. И действительно, если мальчик хотел переплыть широкую реку, он всегда брал с собой огурец. Мальчик подходил к реке, раздевался, бросал огурец далеко в реку по направлению к другому берегу – и плыл к нему. Доплыв до огурца, мальчик бросал огурец вперед и плыл к нему, и так дальше и дальше. Так он переплывал реку. А огурец был обыкновенный, свой, с грядки.

Обсуждение:

- Дети, так в чем же волшебство огурца? Как он помогал мальчику переплывать реку? Какие выводы из этой притчи вы сделали для себя (дети отвечают).

Психолог:

Подводя итог можно сказать, что для того, чтобы достичь дальней цели, необходимо разбить путь к цели на конкретные шаги, задачи, и решать ближнюю задачу.

Упражнение «Плохо – хорошо»

Психолог:

Послушав притчу вы поняли, что для того чтобы прийти к своей цели, необходимо разбить путь на конкретные задачи и потихоньку идти вперед. Но иногда встречаются на нашем пути такие трудности, после которых мы останавливаемся или можем вообще сдаться. Именно для того, чтобы развить умение видеть в плохом – хорошее, не заикливаться на грустных мыслях и тяжёлых переживаниях, а идти дальше с гордо поднятой головой, я предлагаю вам упражнение «Плохо – хорошо». (Дети получают чистый лист бумаги и ручку.)

Психолог:

Предлагаю подумать об одном из актуальных противоречий. Листок бумаги необходимо разделить на две половины. Слева нужно написать примерно 10 позиций-аспектов внутри личностного противоречия, которые имеют негативные последствия для вас. Затем с правой стороны листа запишите также 10 позиций, в которых отмечены положительные стороны существующей ситуации. Например, участница первую позицию слева формулирует так: «У меня в данный момент нет человека, с которым я бы хотела связать свою жизнь», позицию справа: «У меня остаётся много времени на учёбу».

Обсуждение:

А теперь, давайте по очереди обсудим, что же мы написали (дети отвечают). Какой вывод вы сделали после этого упражнения?

При обсуждении упражнения дети приходят к выводу, что можно найти положительные стороны в любой, даже самой трудной конфликтной ситуации.

Упражнение «Случайный предмет»

Психолог:

Мы с вами уже узнали принципы достижения жизненных целей, научились видеть в плохом хорошее, чтобы не сдаваться на полпути. Но для того, чтобы добиться успеха, этого недостаточно. Появляющееся на нашем пути проблемы ведь необходимо еще и решать. А для того, чтобы показать один из способов использования способностей нашей психики при поиске творческого решения проблем предлагаю вам следующее упражнение.

Описание упражнения. Я прошу вас вспомнить о какой-либо проблеме, которая для вас на данный момент актуальна и способы решения которой вы ищете, и кратко записать ее суть (3 минуты). После этого вам предлагается найти любой случайный предмет, который чем-либо привлечет ваше внимание (5-10 минут). Возможны различные способы его поиска:

- Отправиться за пределы аудитории, отыскать такой предмет за ее пределами и принести с собой (способ наиболее интересен, но прибегнуть к нему не всегда позволяют окружающие условия).
- Найти такой предмет в куче «безделушек», предварительно подготовленных ведущим.
- Провести «ревизию» содержания собственных сумок и карманов: скорее всего, там отыщется не один подобный предмет.

Когда предметы найдены, детей просят вновь посмотреть на записи, сделанные ими по поводу своей проблемы, и выдвинуть как можно больше идей-ассоциаций, как эти предметы могут быть связаны со способами решения обозначенных участниками проблем (6–8 минут).

Обсуждение. Дети, кратко обозначьте суть своей проблемы, продемонстрируйте предмет и поделитесь идеями по поводу того, как он может быть связан со способами решения данной проблемы.

Потом обсуждаются несколько вопросов:

1. Удалось ли с помощью этой техники увидеть проблемы и способы их решения в каких-то новых ракурсах; если да, что именно этому способствовало?
2. Был ли выбор предметов изначально связан с содержанием тех проблем, над которыми размышляли перед этим участники? Так ли «случаен» наш выбор – не только в этом упражнении, но и в других жизненных ситуациях?
3. В каких жизненных ситуациях целесообразно применять подобные техники поиска решений проблем?

Психолог:

Выполняя это упражнение, можно сделать вывод, что есть много способов решить ту или иную проблему. Особенно если подойти к решению проблем творчески и спокойно.

Упражнение «Шаг к цели»

Психолог:

Часто человек не достигает желаемого не потому, что не обладает необходимыми предпосылками для этого, а потому, что цель кажется ему слишком глобальной, не «раскладывается» в его сознании на конкретные действия, которые можно и нужно совершить уже сейчас. И для того, чтобы хотя бы частично преодолеть подобное ограничение я предлагаю вам упражнение «Шаг к цели». Это упражнение поможет вам развивать умение конкретизировать цель в задачах, с пониманием шагов на пути к ее достижению, и переходить от размышлений к действиям.

Описание упражнения. Упражнение выступает логичным продолжением предыдущего и направлено на конкретизацию действий, которые можно и нужно совершить для достижения поставленной цели.

«Я попрошу вас нарисовать горизонтальный отрезок, отметить на нем 11 точек на равном расстоянии друг от друга и обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка (0) обозначает ситуацию, когда цель не достигнута совершенно, крайняя правая (10) – ситуацию, когда цель достигнута полностью и наилучшим образом. Напишите рядом с каждой из этих двух точек по несколько слов, которые бы вы описывали, соответственно, наихудшее и наилучшее положение дел.»

После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел – то, насколько они близки к цели. Участники отмечают соответствующую цифру и записывают рядом с ней несколько слов, описывающих текущее положение дел. А потом их просят нарисовать стрелочку от той точки, которая характеризует их теперешнее положение, к следующей. «Вот ближайший шаг на пути к вашей цели. Даже если цель пока достижима не полностью, хотя бы этот-то шаг совершить можно и нужно. Подумайте и

запишите, что конкретно вы можете сделать, чтобы он совершился. И когда именно вы это сделаете».

Обсуждение. Каждый из участников озвучивает, что конкретно и когда он в результате выполнения этого упражнения решил сделать (стоит напомнить, что, как свидетельствуют психологические исследования, если о намерении заявлено публично, то резко возрастают шансы его реализации). После этого обсуждается, для чего и как подобные техники могут применяться при решении жизненных проблем.

Подведение итогов

Психолог:

Сегодня на занятии мы с вами учились определять принципы достижения жизненных целей, творчески подходить к решению жизненных проблем, не сдаваться перед трудностями, ставить перед собой конкретные задачи и идти к цели медленно, но уверенно. И подводя итоги занятия, я предлагаю вам снова повторить упражнение «Круг воли», чтобы мы с вами увидели, как же изменились наши волевые качества к концу занятия

Упражнение «Круг воли»

А теперь давайте обсудим, какие же изменения произошли в вашем «Круге воли», какие качества у вас изменились, а над какими нам стоит поработать (дети по очереди рассказывают насколько у них развились те или иные качества и над чем им необходимо работать).

После окончания упражнения дети обсуждают, что им понравилось на занятии, какие были трудности. Какие выводы каждый сделал для себя самого.

Заполнение бланка «Круг воли»

Дисциплинированность

Выдержка

Самостоятельность

Смелость

Инициативность

Настойчивость

Целеустремленность Решительность

Упражнение «Цвет моего настроения»

Психолог:

«Я предлагаю закончить наше занятие тем, что вы, подумав некоторое время, скажете какого вы сейчас цвета. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего ученик говорит, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение занятия, с чем были связаны эти изменения. Охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Список используемой литературы:

1. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников. — М: ТЦ «Сфера», 2000. — 448 с.
2. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации. Методическое пособие для педагогов. — Детский фонд ООН UNICEF, Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины). — К., 2015. — 76 с.
3. <http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/1985-trening-formirovaniya-konstruktivnoj-poziczii-studentov-v-razreshenii-vnutrilichnostnyx-protivorechij>
4. <https://psy.wikireading.ru/16364>
5. <https://infopedia.su/15x6628.html>
6. <https://www.psyoffice.ru/7/training/time.html>
7. <https://studwood.ru/1516593/psihologiya/zaklyuchenie>