**Система упражнений**

**по адаптации детей с ОПФР в коллективе с нормотипичными детьми при помощи арт-терапевтических приемов**

Подготовила педагог-психолог Земцова О.В

За основу в работе над инновационным проектом по созданию модели толерантности нормотипичных детей к детям с частично сохранным интеллектом мы взяли театр-терапию.

В дореволюционной России в семьях дворян существовала чудесная традиция домашних спектаклей, ни одно Рождество, ни один дачный сезон не проходил без домашних постановок. Возможность самовыражения, проявление всех своих способностей, преодоление страхов – и все это давало лицедейство.

Именно на таких маленьких постановках и вырос Константин Станиславский, чья система подготовки актера стала всемирно признанной. В 1938 году система Станиславского была привезена его учениками в США, а уже в 50-60 годах американские психологи стали применять атр-терапевтические методы в работе с клиентами. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания

 По мнению К. Юнга любая форма искусства «в значительной степени облегчает процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным "Я".

В системе К.Станиславского одним из главных принципов является «Искусство представления». Оно основано на том, что актер в процессе длительных репетиций начинает подлинно переживать эмоции и автоматически создает форму этих переживаний.

Одной из важнейших техник арт-терапевтического воздействия является техника активного воображения (представления), театр (лицедейство)- искусство позволяет в особой символической форме конструировать любую конфликтную, травмирующую или стрессовую ситуацию и найти ее разрешение.

Другой важный механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (Л. С. Выготский, 1987).

Первоначально арт-терапия как система помощи клиентам возникла в контексте теоретических идей 3.Фрейда и К.Г.Юнга, а в дальнейшем приобретала более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К.Роджерса (1951) и А.Маслоу (1956).

Коррекционные возможности арт-терапии связаны с предоставлением клиенту практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, утверждением и познанием своего «Я» и т.д.). Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышают самооценку клиента и степень его самопринятия и самоценности.

В нашем проекте мы использовали формат «рождественских спектаклей домашнего театра».

В процессе творчества ребенок создает новые формы общения с миром, подтверждает свой уникальный статус, получает алгоритм успеха и, как результат, повышает свою адаптивность и возможность адекватного восприятия мира.

Один из аспектов использования в обычной школе «Домашних спектаклей» является возможность абсолютно всем детям, как с отклонениями в развитии, так и нормотипичным быть успешными.

Второй аспект, важный для создания модели, – возможность быть успешными вместе!

Третий аспект – успех в творчестве как сознательно, так и бессознательно переносится и на обычную жизнь. Дети с отклонениями в развитии имеют сложности в адекватном восприятии мира, у таких детей нарушено представление о целостной картине мира в последующей взрослой жизни. Ребенок может воспринимать мир как хаотичный, разрозненный набор элементов. В итоге характер взаимодействия со средой становится в целом деструктивным. В то же время в возрасте 6-7 лет формируется Я-концепция, структура личности, основы самооценки, арт-терапия на этом этапе для ребенка возможность легко пройти стрессовые ситуации, адаптироваться к другим правилами и все это в естественной для него среде и привычными, пока не научили другим, способами. Для педагога это уникальная по своим возможностям ситуация заложить в структуру общения с внешней средой конструктивный алгоритм.

Актуальность заключается в практической реализации общения особенных детей с нормотипичными в естественной для их возраста среде.

Особенные дети с относительно сохранным интеллектом и двигательной активностью почти всегда страдают от отсутствия достаточной коммуникации и вовлечения в общешкольные процессы.

Целью предлагаемой методики является снижение уровня агрессии и ситуаций непринятия нормотипичными детьми детей с особенностями психофизического развития, осознания ими необходимости помощи особенным детям и освоение продуктивных приемов для оказания этой помощи.

В работе над инновационным проектом была разработана система упражнений и занятий. Система рассчитана на первый год обучения в условиях общего среднего образования (6-8 лет). Целесообразно применять ее в группах не более 10-15 человек.

 Необходимые условия: все занятия должны проходить в послеурочное время, лучше до обеда, возможно через полчаса после обеда; длительность занятий 20-25 минут (с учетом возраста и индивидуальных особенностей, особых образовательных потребностей учащихся). В репетиционный период – до получаса. Для комфортного процесса необходимо оговорить с родителями детей содержание и цель занятий.

Предварительно необходимо выбрать сценарий спектакля и включить по возможности родителей в процесс изготовления декораций и костюмов, оказание помощи в разучивании ролей. В работу по подготовке спектакля включается классный руководитель, педагог-организатор. При необходимости могут включаться педагог-психолог и учитель-дефектолог, учитель физической культуры и здоровья, учитель музыки и пения.

Кроме учеников первого класса в спектакле при необходимости включаются учащиеся любых классов, если для них есть роли. Опыт показывает, что желающих принять участие в костюмированном действе больше, чем ролей. Прежде чем приступить к собственно репетиционному периоду, проводится ряд занятий, направленных на эффективную коммуникацию. Занятия предусматривают изучение элементов сценического движения, постановку дыхания, отработку правильного звукоизвлечения, в зависимости от общей подготовленности группы занятий может быть до 20, т.е. в течение месяца.

Для закрепления элементов движения, пластики и целей мышечного освобождения можно в разминочный комплекс на уроках физической культуры и на факультативных занятиях включать определенные упражнения.

В современном мире практика общения с детьми в семейном воспитании к большому сожалению исчезает. Интернет и легкий доступ к информации размыл авторитет родителя (впрочем, и педагога) как единственно правильного источника получения информации об окружающем мире. Даже нормотипичные дети не знают, или не всегда знают, как правильно выстраивать коммуникацию. Поэтому занятия на простые приемы установления контакта и его поддержания, поданные в форме групповой игры как никогда, актуальны и востребованы.

Предлагаемая методика позволяет акцентировать внимание детей на важных этапах коммуникации: знакомство, представление, получение информации, задавание вопросов, построение диалога. Важно, что создание этих приемов продуктивного взаимодействия закрепляется практическим способом в предлагаемых условиях и как алгоритм многократным повторением.

 Для этой цели в методике применяется сочетание арт-терапевтических приемов, сценического движения, сценической речи, но вместе с тем элементы гештальтизм – терапии. Детям предлагается вопросы обсуждения и вопросы рассуждения, затем некоторые новые для них понятия закрепляются на двигательном уровне.

Для этого все занятия разбиваются на отдельные темы. Например, тема занятия «Знакомство». Детей учатся здороваться, представляться, быть вежливыми и вызывать в ответ вежливость. Закрепляется практическим способом. Но прежде дети сами должны рассказать, что они думают про вежливость или дружбу. Ответы могут быть самыми неожиданными.

**Занятие 1.**

**Тема занятия: «Знакомство»**

**Цель**: познакомиться с группой, снять напряжение в общении, адаптировать к процессу совместного творчества.

**Ведущая задача** – воспитательная.

**Инвентарь**: стулья, мячик или маленькая плюшевая игрушка.

Ведущий (педагог-психолог) приглашает в зал (актовый). В зале расставлены стулья в форме круга. Ребята рассаживаются на стулья.

**Ведущий:** Здравствуйте, дети! Давайте присядем на стульчики и познакомимся. Меня зовут Ольга Викторовна (здесь и далее. Ведущий). У меня в руках вот такая смешная игрушка, это мой помощник, его зовут Кузя, я сейчас буду Кузю бросать вам в руки, и тот, кто его поймает, будет называть свое имя.

Игрушка (это может быть что угодно: мячик, мишка и т.д.) бросается в сторону первого ребенка, и так по очереди каждый называет свое имя.

Ведущий: Отлично! Сейчас мы с вами немного разомнемся. (Выполняются простые движения на ориентацию в пространстве).

**Упр. 1. «Буратино»**

**Ведущая задача** – учебная.

**Задача: узнать степень ориентации в пространстве детей.**

**Ведущий:** Дети! Как вы знаете, Буратино был деревянной куклой и многого не знал, ему пришлось учится, как и нам. Вы идете сейчас по кругу и по моей команде: «Стоп! Левая рука!», все останавливаются и поднимают левую руку. По команде: «Стоп! Правая нога!» – поднимают правую ногу, а когда я говорю: «Стоп! Замри!» – все останавливаются и «замирают».

В разброс 2-3 раза проговариваются команды. Как правило, дети путаются и путают стороны. В зависимости от правильности-неправильности выполнения, ведущий обязательно хвалит «Молодцы! Но, оказывается, мы, как и Буратино, не очень с вами хорошо знаем, где право и где лево. Мы обязательно повторим это завтра. А сейчас давайте отдохнем и немного поговорим». Дети опять усаживаются на стулья. Тема общения «Школа».

**Вопросы для обсуждения:**

Нравится ли вам школа? Зачем пришли в школу? Какие у вас уроки? Какой нравится больше? Почему? Надо ли нам знать, где право, а где лево и зачем?

На группу 10-12 человек ответы на вопросы занимают не более 5 минут, дети, как правило, отвечают односложно.

**Ведущий:** Мы выяснили, что нам нужно учиться и надо знать, где же право, а где же лево, поэтому давайте еще раз повторим упражнение «Буратино».

Вариант 1 повтора: выбираем правильно делающих детей, ставим в первый ряд, неправильно делающих – во второй и повторяем команды.

Вариант 2: «Конфета-печенье» – в правую руку конфету, в левую –печенье, тактильные ощущения помогают запомнить стороны. Как правило, команду: «конфета – правая; печенье – левая» запоминают быстро, и то, и другое разрешается съесть после обеда.

**Ведущий:** Дети! Я была очень рада с вами познакомиться! Мы славно поработали и вам пора отдыхать. Давайте организуем круг, делаем вдох, поднимаем руки высоко, опускаем и выдыхаем со словом «Всё!» Спасибо, встречаемся завтра.

**Занятие 2. Тема «Дружба»**

**Цель**: раскрыть понятия «дружба», «друг», «взаимопомощь».

**Ведущая задача** – воспитательная.

**Инвентарь**: зал, стулья.

**Ведущий**: Здравствуйте, дети, присаживайтесь!

**Вопросы для обсуждения**: Дети, скажите мне, есть ли у вас домашние животные? Дружите ли вы с ними? Как их зовут? Сколько у вас друзей? Как вы с ними дружите, а как они с вами дружат?

Каждому ребенку даем возможность высказаться. Каждый рассказывает о своем питомце и своих обязанностях по отношению к нему.

**Ведущий:** Сейчас мы с вами будем учиться очень важной привычке, с которой начинается дружба.

**Упр. 1. «Буратино встретил друзей».**

**Ведущая задача** – воспитательная.

Ведущий делит детей на две команды. Дети выстраиваются лицом друг к другу парно на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

Задача для одной половины: каждому сделать шаг навстречу, протянуть руку и сказать: «Здравствуй, меня зовут…».

Задача для второй половины: протянуть руку навстречу, улыбнуться (и это обязательно!) и тоже представиться.

**Упр. 2.** **«Буратино и Мальвина»**

**Инвентарь:** стулья.

**Ведущая задача** – воспитательная.

Делимся на команды «мальчики» и «девочки». Мальчики здорова­ются кивком и словом «Здравствуйте». Девочки – легким наклоном головы и словом «Здравствуйте!» Обязательно улыбаемся.

Дети, а как поздороваться с человеком, который ничего не видит (слепой)?

**Ведущий**: Дети, а давайте повторим где у нас правая сторона, а где у нас левая. Повторить упр1. (1 занятие)

**Ведущий**: Присаживайтесь!

Давайте поговорим о ваших мечтах. Когда вы вырастете, кем вы будете? А как ты думаешь, как здоровается … (парикмахер, директор, полицейский).

(Даем время каждому пофантазировать на тему «Кем я буду, когда вырасту?»).

Заканчиваем, становимся в круг, поднимаем руки, вдыхаем и говорим: «Всё!». Занятие закончено. До свидания!

И т.д.