

МЕТОДЫ ТАКТИЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ, как способ коррекционно- реабилитационной технологии

Материалы для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья – участников проекта «Доступные и равные условия для тактильной терапии для детей с ограниченными возможностями здоровья на базе тактильного мини-парка "Уфатактильная»

г.Уфа - 2019

Данные материалы подготовлены в рамках реализации проекта «Доступные и равные условия для тактильной терапии для детей с ограниченными возможностями здоровья на базе тактильного мини-парка "Уфатактильная» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Авторы-составители:

А.С. Хабирова

Д.Н. Валеева

Л.Т. Калашникова

С.И. Шишкина

Р.Р. Азанова

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ТАКТИЛЬНАЯ СИСТЕМА	5
1.1. Что такое тактильная система?	5
1.2. Тактильные средства общения.....	6
1.3. Гиперчувствительная тактильная система.....	7
1.4. Гипочувствительная тактильная система.....	8
Глава 2. МЕТОДЫ ТАКТИЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	10
2.1. Принципы занятий	10
2.2. Тактильные занятия в бытовых условиях.....	11
2.3. Игры для тактильных ощущений.....	12
ГЛАВА 3. РЕКОМЕНДАЦИИ.....	19
3.1. Рекомендации по организации досуга ребенка при тактильной гиперчувствительности.....	19
3.2. Рекомендации по организации досуга ребенка при тактильной гипочувствительности.....	20
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 1. Программа клубного обучения.....	22
Приложение № 2. Тактильный паспорт.....	25
Приложение № 3. Рекомендация по мотивации детей с ограниченными возможностями здоровья «Движение вверх»	29
Приложение № 4. Как можно связать речь и тактильные ощущения?	34
Приложение № 5. Обобщение опыта в использовании арт-терапии в работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья	38
Приложение № 6. Сценарий занятия по арт-терапии и детско-родительским отношениям	41

ВВЕДЕНИЕ

С 2017 года Центр социальных технологий «Ломая барьеры» реализует проект по созданию тактильной инфраструктуры для детей с ограниченными возможностями здоровья. Созданы: стационарная тактильные дорожка под открытым небом для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в детском саду № 225 (2017г.); тактильная стена в уфимской коррекционной школе-интернат № 28 и тактильная стена и дорожка для воспитанников уфимского детского сада для детей с ограниченными возможностями здоровья № 6 (2018г.) и инклюзивный тактильный мини-парк #уфатактильная в городском парке им.И.Якутова (2019г.).

Общаясь с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья, мы обратили внимание, что многие не знают о пользе тактильной терапии. А ведь, это хороший инструмент улучшить качество жизни ребёнка с ограниченными возможностями здоровья. При этом сделать это без финансовых затрат, а самостоятельно и в домашних условиях.

С этой целью, мы объединили специалистов из различных областей и разработали программу клубного обучения, состоящую из двух частей. Первая часть теоретическая, в том числе предусмотрена диагностика детей с ограниченными возможностями здоровья и разработка тактильных паспортов на каждого участника проекта; вторая часть – практическая, с выполнением в домашних условиях заданий из тактильного паспорта и встреч на базе тактильного мини-парка.

В брошюру дополнительно включены материалы специалистов, задействованных в проекте «Доступные и равные условия для тактильной терапии для детей с ограниченными возможностями здоровья на базе тактильного мини-парка "Уфатактильная"». Данный проект больше просветительский, но Центром «Ломая барьеры» параллельно ведётся работа и созданию тактильных мини-парков в городских парках Уфы. Потому что мы хотим, чтобы большее количество людей узнали о пользе

тактильной терапии и имели возможность заниматься на территории тактильных мини-парков.

Глава 1. ТАКТИЛЬНАЯ СИСТЕМА

1.1. Что такое тактильная система?

Прикосновения – самые первые ощущения ребенка, с помощью которых он познает окружающих его людей и мир вокруг него. С возрастом накапливается опыт тактильной чувствительности, идет развитие тактильного восприятия, что в дальнейшем будет влиять на умственную деятельность ребенка, его поведение, речь и развитие.

Поэтому так важно, наладить телесный контакт с ребенком с самого рождения. Благодаря телесному контакту, ребенок учится правильно истолковывать эти ощущения и ощущать своё тело. И важно не просто наладить телесный контакт, а максимально его разнообразить.

Таким образом, тактильная система позволяет ребенку воспринимать различные предметы окружающего мира и понять его форму, размеры, фактуру, свойства, температуру, положение и перемещение в пространстве. Закладывая в ребенке данные навыки, тем самым родитель закладывает основу для формирования уже других навыков.



Рисунок 1. Пирамида Вильямс и Шеленбергер

Наглядно это показывает пирамида Вильямс и Шеленбергер (рисунок 1). Если родитель хочет отличных результатов обучения (вершина пирамиды), он должен заложить фундамент (основа пирамиды) из трех основных систем: тактильной, вестибулярной и проприоцептивной. Хотите, чтобы ребенок был самостоятельным – начинайте с основы пирамиды; хотите, чтобы ребенок хорошо ориентировался в пространстве – начинайте с основы пирамиды; хотите, чтобы у ребенка была хорошая речь – начинайте с основы пирамиды.

Для этого необходимо дать ребенку новые тактильные ощущения, помочь получить ему новый опыт через различные тактильные средства общения, использовать различные тактильные игры, при необходимости использовать индивидуальные коррекционно-развивающие игры и упражнения.

1.2. Тактильные средства общения

Тактильные средства общения относятся к невербальным и подразумевает под собой различные прикосновения человека (объятья, поцелуи, похлопывания, поглаживания, рукопожатия).

Доктор Тиффани Филд, изучающая преимущества человеческого прикосновения, пишет: «Многие формы прикосновения помогают облегчить боль, беспокойство, депрессию и агрессивное поведение, снизить частоту сердечных сокращений и кровяное давление и улучшить циркуляцию воздуха у астматиков; повышают иммунную функцию и способствуют исцелению. Столько преимуществ и никаких побочных эффектов!»

Прикосновение, как физическое и эмоциональное ощущение, является насущной необходимостью. А пренебрежение или их отсутствие может разрушительно сказаться на здоровье, вплоть до появления депрессивных мыслей. Очень хорошо развито тактильное развитие у

людей с нарушением зрения, слепых и глухонемых или людей, так как это компенсирует нарушения в их зрительной системе.

А пользу объятий признают и на государственном уровне - в некоторых странах даже учрежден День Объятий, когда можно обниматься даже с незнакомыми людьми. Полезность объятий объясняется выработкой гормона окситоцина организмом человека, отвечающего за наше как моральное, так и физическое состояние. Таким образом, объятия не только приятны, но ещё и позволяют должным образом стимулировать центральную нервную систему.

Многие знают инициативу «Бесплатные обнимашки» («Free Hugs»), появившуюся в июне 2004 года. Хуан Манн настолько страдал без человеческого контакта, что предлагал обнимать незнакомцев на улице. Музыкант по имени Шимон Мур заметил Манна в сиднейском торговом центре, снял его на видео и использовал эти кадры для клипа своей группы. Клип получил популярность (в настоящее время у него 78 миллионов просмотров), а инициатива «Бесплатные обнимашки» стала известна по всему миру. Ссылка на клип: https://www.youtube.com/watch?v=vr3x_RRjdd4

1.3. Гиперчувствительная тактильная система

Тактильная система гиперчувствительна, если ребенка раздражают, например, пуговицы на одежде, даже определенные текстуры тканей, разнофактурные материалы (песок, пластилин, дерево), ребенок брезглив и избегает телесного контакта. Обычно такой ребенок остро реагирует на любые раздражители (свет, звук, вкус), любит бросать предметы и наблюдать за падением, повторяя это множество раз, прятаться, быть избирательным в еде.

Отвечая на нижеперечисленные вопросы положительно, можно предположить о «тактильной гиперчувствительности» у ребенка:

1. Не любит одевать одежду, раздевается и бегаёт голышом, также может не любить раздеваться. Остро реагирует, или реагирует на каждую

попытку одеть одежду истерикой, либо на определенные виды одежды (например, на швы, эластичные манжеты, определенную длину рукава и т. д.). Может реагировать по-разному.

2. Невозможно подстричь, иногда почистить зубы, расчесать, не нравится умываться, мыть голову.

3. Избегает ходить босиком дома по ковру, по камням, траве, песку и т.д.

4. Избегает телесного контакта, не любит, когда его трогают и обнимают, уворачивается от объятий, всячески избегает физического контакта с друзьями и знакомыми, хотя свободно общается с ними.

5. Не держит ложки, вилки, не ест твёрдую пищу. Придирчив к текстуре, или, например, к температуре пищи.

6. Брезгает пальчиковых красок, пластилина, касаться вязких предметов и тому подобных материалов (например, клей).

7. Избегает чужих прикосновений, особенно не нравится, когда люди находят в непосредственной близости. Может тревожиться, если подходят к нему сзади или, когда, не видит происходящего.

1.4. Гипочувствительная тактильная система

Тактильная система, гипочувствительна, если ребенок облизывает, грызёт, сосёт предметы, тербит постоянно какие-то предметы в руках. Обычно такому ребенку тихо при нормальной громкости (выбирает высокую громкость на телевизоре и гаджетах, или постоянно повышает громкость), любит ярко выраженные вкусы (порой специфические и даже несъедобные вещи), любит сильные ярко выраженные запахи, вплоть до вредных веществ (ацетон, краска, выхлопные газы).

Отвечая на нижеперечисленные вопросы положительно, можно предположить о «тактильной гипочувствительности» у ребенка:

1. Ребенок крутит и выворачивают пальцы, любит вибрации. Ребенок постоянно в движении, любит кружиться на месте, раскачивается, качает

ногой, качает головой. Бывает так, что не чувствует голокружения от таких занятий.

2. Постоянно трется об стену или любую шершавую поверхность телом/руками, может обтираться о ковер на полу.

3. Сует пальцы во все возможные щели и отверстия, постоянно ищет более интенсивной стимуляции, все время хотят касаться людей, трогать различные предметы, даже те, которые, трогать нельзя. Часто берёт разные предметы в рот.

4. Почти не восприимчив к боли, холоду, жаре имеют более высокий болевой порог. Порой даже не чувствует повреждений на коже.

5. Неуклюж, плохо ориентируется в пространстве и во времени.

6. Не воспринимает понятия личного пространства, даже когда ребенок уже достаточно взрослый, чтобы понимать это.

7. Нравится, когда его подбрасывают вверх, обожает возню, обожает игры и занятия с таким состоянием (аттракционы, трамплины и т.д.).

8. Может проявлять агрессию в отношении окружающих так и в отношении самого себя (биться головой, кусаться и т.д.)

9. Может отдавать предпочтение чересчур острой, соленой или сладкой пище.

Глава 2. МЕТОДЫ ТАКТИЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

2.1. Принципы занятий

В самом начале, хотелось бы акцентировать внимание на основные принципы, которыми любой родитель должен руководствоваться прежде чем приступить к занятиям тактильной терапией с ребенком:

- необходимо определить гиперчувствительна или гипочувствительна тактильная система ребенка;
- в занятиях должно быть меньше принуждения, больше игры;
- начинать можно с упражнений, к которым ребенок испытывает интерес либо поддаются легче с постепенным переходом на другие упражнения;
- мотивация ребенка играет большую роль в эффективности занятий;
- эффективность занятий оценивается положительной реакцией ребенка на занятие, которое ранее ему было сложно выполнить;
- выполнение упражнений должно быть ребенку по силам, и он не должен испытывать стресс;
- чтобы освоить сложные упражнения, ребенку необходимо прежде освоить несколько простых упражнений;
- не объясняйте ребенку, а покажите на собственном примере выполнение каждого упражнения;
- включайте фантазию, потому что любой безопасный предмет быта можно использовать в занятиях тактильной терапией.

Тактильные дисфункции могут быть у любого ребёнка. Чтобы определить гиперчувствительна или гипочувствительна тактильная система ребенка – необходимо за ним понаблюдать и выявить некоторые

закономерности. Наблюдая, можно выявить, где у ребенка имеет место быть нехваткам ощущений, а где их переизбыток. Исходя из этого отрегулировать – насытить или снизить, с обязательным обращением к специалисту. Самое важное, что вы должны сделать - это осознать и принять проблему, уважая реакции вашего ребенка на разные ситуации.

2.2. Тактильные занятия в бытовых условиях

На самом деле, занимаясь обычными домашними делами – мы уже занимаемся тактильной терапией. Необходимо только грамотно подойти к выбору занятий (в зависимости чувствительности тактильной системы ребенка) и заинтересовать/вовлечь ребенка.

Валентина Паевская, детский нейропсихолог в личном аккаунте разместила следующий пост о разнообразии тактильных занятий в домашних условиях (*официальный аккаунт в Instagram [Valentinapaevskaya](#), пост от 02.07.2018г.*). Пунктуация и орфография сохранены.

1. С года ребенок может мыть ягоды. Черешня, смородина, крыжовник.... Рай мелкой моторики.
2. Тоже самое касается мытья огурцов, которые такие фактурные на ощупь – букет сенсорных ощущений.
3. Пусть ребенок отрывает черенки у черешни, зеленые листики у клубники.
4. Когда поляны покроются ромашками – отрывать лепестки (помните любит-не любит) – вот Вам тренировка идеального щипка указательного и большого пальца.
5. С двух лет резать пластиковым ножом огурец в салат.
6. Пластмассовыми детскими ножницами нарезать зелень в салат и зеленый лук. А так же можно просто рвать, особенно листья салата – это тоже полезно.

7. Вытаскивать косточки из абрикосов и слив пальчиками.
8. Когда Вы уже доверяете ребенку есть ягоды с косточками - чтобы ребенок их выплевывал чистыми. Идеальная артикуляционная гимнастика. Арбузы.
9. Есть на улице мороженое – тоже из разряда вкусной артикуляционной гимнастики.
10. Приучите ребенка мыть свою тарелку самому хотя бы раз в день. В начале моем вместе с ребенком, постепенно отдавая эту обязанность ему.
11. Если у Вас есть возможность отдыхать в своем доме на природе – как только ребенок начинает ходить ногами, он спокойно может освоить веник и учиться подметать крыльцо у дома, а с 2-х лет уже «мыть» половой тряпкой ступеньки.
12. Всякие детские грабельки и метелки для дорожек – это прекрасная тренировка внимания.

2.3. Игры для тактильных ощущений

1. Игры на тактильную стимуляцию.

Используйте пластилин, глину, любое тесто, адаптированная для детей пена (можно и пену для бритья), вода, песок, бусины и гидрогели (под тщательным присмотром) и так далее. Не ограничивайтесь в выборе предметов для игры, включайте вашу фантазию. В доме всегда есть рис, крупы, и так далее. Переливайте воду в разные стаканы, можно прятать игрушки в крупе и находить их.

2. Игры на развитие тактильных ощущений

Водящий участник закрывает глаза, а кто-либо из присутствующих дотрагивается до руки. Водящий отгадывает и называет по имени того, кто прикоснулся к нему.

3. Аппликация «Узнай-ка»

Ребенку закрывают глаза и предлагают узнать, какую букву вы написали или нарисовали фигуру на коже ребенка (на спине или руке). Также, можно нарисовать в воздухе рукой ребенка.

4. Игра «Тактильный мешок»

В тряпочный мешочек положите несколько предметов различной формы и фактуры (пластмассовую или магнитную букву, деревянные бусины, стекляруссы, резиновые игрушки и т. п.). Ребенок вытаскивает по очереди предметы с закрытыми глазами и наощупь угадать, а еще желательно описать его свойства и характеристики.

5. Игра «Тактильное лото»

Создать по паре одинаковых предметов, размером, как в лото. Примерное количество от 5 до 10 пар, изготовленных из разных материалов (наждачной бумаги, пробкового материала, фольги гладкой и ребристой, сукна и пластика) и различной фактуры (гладкие, колючие, рифленые, шершавые). Все складывается в мешочек, ребенок должен закрыть глаза и найти парные.

6. Тактильные книжки

Ребенок рассматривает содержимое тактильной книжки, ощупывает и рассказывает, что видит, а также картинку в целом. Можно использовать мягкие книжки (книжки – листалки разные по фактуре, цвету, размеру или книжки – раскладушки разные по фактуре, цвету, размеру).

7. Различные составы для лепки

7.1. Масса невероятно нежная и легко лепится

Источник: <https://www.instagram.com/p/BxclrKbh7Np/?igshid=jr17nfbvnmar>
Пунктуация и орфография сохранены.

Берём 200гр кукурузного или картофельного крахмала и 8-10 столовых ложек бальзама для волос. Надеваем перчатки, добавляем по чуть-чуть бальзам и вымешиваем 10 минут до однородности

Мы не окрашивали, потому что Максим любит белую массу. Лучше всего для этого подходят икеевские краски MOLLA.

Хранить массу лучше всего в герметичном зип-пакете.



Рисунок 2. Фото теста из Инстаграмм

7.2. ТЕСТО для лепки без муки

Источник: <https://www.instagram.com/p/Bwlq-HXhCtJ/?igshid=12nxl706li5bu>

Пунктуация и орфография сохранены.

РЕЦЕПТ

- *Стакан соды
- *Полстакана крахмала (брала кукурузный)
- *2/3 стакана воды
- *немного подсолнечного масла (добавляла уже после заваривания).

Смешиваем сыпучие, постепенно добавляем воду. Ставим тесто в кастрюльке на огонь чуть выше среднего и, постоянно тщательно

перемешивая, вывариваем глину минут 10-15. Вы поймете, когда надо остановиться - глина останется мягкой и будто бы недоваренной, но при этом совершенно не липкой. Выкладываем ее на поверхность и начинаем разминать, пока она не остынет.

Разделяем по тарелочкам и добавляем пищевые красители.

КАК ХРАНИТЬ?

необходимо в закрытой баночке или в пищевой пленке, иначе сверху будет образовываться сухая корочка.

Мы хотим налепить простые Фигурки и оставить на открытом воздухе (за день они должны высохнуть), а дальше можно раскрасить.



Рисунок 3. Фото теста из Инстаграмм

7.3. 5 рецептов массы для лепки

Источник <https://www.instagram.com/p/Bvda7LLBUwP/?igshid=kyiizv8n6lxl>
Пунктуация и орфография сохранены.

Самодельную массу для лепки можно хранить в холодильнике несколько недель (в закрытом пакете или пластиковом контейнере с крышкой).

1) Масса без муки:

- ◆ 2 стакана пищевой соды
- ◆ 1 чашка крахмала
- ◆ 1/2 стакана воды
- ◆ пищевой краситель

Смешиваем пищевую соду и крахмал. Порциями доливаем воду, постоянно помешивая. Варим на медленном огне, пока тесто не образует шар. Далее студим и месим массу для лепки.

2) Масса без воды:

- ◆ 300 грамм муки
- ◆ 325 грамм соли
- ◆ 2 ст. л. винного уксуса
- ◆ 2 ст. л. раст. масла
- ◆ пищевой краситель

Муку смешать с солью и винным уксусом, добавить растительное масло и пищевой краситель. Ставим кастрюлю на маленький огонь и помешиваем до образования густой массы. Даем остыть и хорошенько ее месим.

3) Масса с лимонной кислотой:

- ◆ 2 стакана муки
- ◆ 2 стакана кипятка
- ◆ ½ стакана соли

- ◆ 2 ст. л. раст. масла
- ◆ 2 ст. л. лимонной кислоты
- ◆ 1 чайн. л. глицерина
- ◆ пищевой краситель

Муку, соль, лимонную кислоту тщательно перемешиваем. Растительное масло добавляем в кипяток и выливаем в муку. Замешиваем тесто. Месим, пока масса не станет гладкой и приятной на ощупь.

4) Масса соленая:

- ◆ 1 стакан муки
- ◆ 1 стакан холодной воды
- ◆ 2 стакана соли

Смешиваем муку и соль, порциями добавляем воду, постоянно помешивая тесто. Хорошо месим массу сначала ложкой, а потом на посыпанной мукой поверхности до образования колобка. При необходимости добавляем муку, чтоб масса не липла к рукам.

5) Масса с глицерином:

- ◆ 1 стакан муки
- ◆ 1/2 стакана холодной воды
- ◆ 1/2 стакана мелкой соли
- ◆ Пищевой краситель
- ◆ Глицерин

Соль смешиваем с мукой и добавляем порциями воду. Хорошо месим. Если масса прилипает к рукам, добавляем немного муки, если крошится — немного воды.

Вместо пищевых красителей можно использовать специи, какао, йод, зеленку, сок ягод (вишня, смородина) и т.п. их можно добавить в конце, когда тесто уже готово.



Рисунок 4. Фото теста из Инстаграмм

ГЛАВА 3. РЕКОМЕНДАЦИИ

3.1. Рекомендации по организации досуга ребенка при тактильной гиперчувствительности:

- перенос ситуации в более спокойную обстановку (поиграйте дома с пляжным песком и ракушками дома, чтобы ребенок привык к различным тактильным раздражителям);
- разбор ситуации с ребенком (разбейте ситуацию на элементы: трава, насекомые, шум и определите, что конкретно вызывает у ребенка негативную реакцию);
- личные «антистрессы»- возьмите с собой их - если планируете посещать незнакомые или потенциально «сложные» места для ребенка;
- избегайте дискомфорта: проход сквозь толпу, некомфортная одежда, многолюдные места. На одежде можно удалить любые ярлыки, или выворачивать белье швом наизнанку;
- приближайтесь к ребенку только спереди;
- всегда предупреждайте ребенка, что вы собираетесь прикоснуться к нему, касайтесь ладонью (не кончиками пальцев);
- знакомьте ребёнка с различными текстурами постепенно (не торопите события). Можно во время игр или в простых бытовых условиях (еда, мытье посуды, уборка и т.д.);
- знакомство проще начать с занятий, в которых участвует рот (мыльные пузыри, меняйте текстуру еды, свистки);
- проделывайте совместно с ребенком действия, направленные на самостоятельное регулирование чувствительность (мытьё волос, их расчесывание);

- предупредите учителей и воспитателей, что в играх ребенку комфортнее находится позади ребят, а при построении в шеренгу - находится лучше в самом конце или в самом начале ряда;
- используйте прием «сэндвич» (ребенка аккуратно кладут между подушек или толстых одеял), что успокоить чрезмерную чувствительность к прикосновениям;
- организуйте личное пространство ребенка в виде зонирования мебелью, индивидуального и свободного пространства

3.2. Рекомендации по организации досуга ребенка при тактильной гипочувствительности:

- активировать систему ребенка посредством громкой музыки, раскачивать на качелях, задавать активные физические упражнения;
- вовлекать в двигательные занятия по дому;
- увеличивайте сенсорное возбуждение в виде более острой и хрустящей еды с сильными запахами;
- развивайте слуховые ощущения ребенка;
- развивайте ощущения ребенка, используя тактильные стимулы с помощью массажа, шершавых, гладких, холодных и других материалов;
- используйте активно игры с сенсорными коробками, песком и крупами, рисование пальчиковыми красками, водой, льдом. Развивайте мелкую моторику, работайте с материалами разной плотности, температуры и фактуры;
- включайте «телесные» игры с сильными объятиями и сжиманиями, выползаниями, тяжелыми одеялами, спальными мешками и утяжелителями.

- игры с массажными ковриками и мячиками, используйте дополнительно в быту массажные коврики, например, в ванной перед раковиной;
- попробуйте рисовать, читать или лепить, лежа на животе.
- отслеживайте постоянно признаки дискомфорта и любые физические проявления болезни у ребенка;
- многократное повторение объяснений, чтобы ребенок зафиксировал то, что от него хотят;
- если ребенок постоянно прыгает, то договориться о продолжительности таких прыжков, либо (в случае тревоги) обговаривается с ребенком его эмоциональное состояние;
- используйте успокаивающий вибрирующий карандаш для тренировки силы нажима и улучшения концентрации мышечной памяти;
- замена и переброс внимания от опасных, вредных и неэстетичных действий ребенка в пользу других (например, от ковыряния в носу на пальчиковые краски, замена на жевательные кольца без латекса, охлажденные твердые жевательные резинки);
- если ребенок неуклюж, то старайтесь увлекать играми на вестибулярный аппарат (велосипед и так далее);
- мягко надавливайте на бедра, если ребенок боится ходить по лестнице).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Программа клубного обучения

Программа клубного обучения родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, разработанная в рамках проекта: Доступные и равные условия для тактильной терапии для детей с ограниченными возможностями здоровья на базе тактильного мини-парка "Уфатактильная"

Календарный план:

01 февраля по 28 февраля – создание программы клубного обучения родителей детей с ограниченными возможностями здоровья

01 марта по 30 апреля - работа клубного обучения родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, не менее 20 родителей (законных представителей) детей с ограниченными возможностями здоровья, часть 1 (теория, в помещении).

01 августа по 30 сентября - обучение методам коррекционно-реабилитационных технологий не менее 20 родителей (законных представителей) детей с ограниченными возможностями здоровья на базе тактильных мини-парков Уфы, часть 2. (теория и практика, в тактильном мини-парке)

Что такое клубная система?

Клубная система обучения - это индивидуально разработанная система обучения (программа), которая позволяет решать конкретные вопросы и проблемы семей, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, имеющими нарушения развития (риски нарушения) и поддерживать долгосрочный результат от такого обучения.

В виду общности вопросов и проблем - участники (родители/законные представители) ощущают эмоциональную связь с другими участниками клубной системы обучения, чувствуют себя частью сообщества, раскрепощаются/расслабляются, уходит страх, и таким образом, принимают ряд проблем и глубже погружаются в процесс обучения.

Клубная система обучения включает в себя следующие мероприятия:

- диагностика и анализ ситуации каждого участника
- тренинги, в т.ч. психологические
- обучающие семинары и встречи
- обучение действием (Action Learning), практические занятия с детьми
- индивидуальное консультирование
- разработка брошюры

Преимущества клубной системы обучения в том, что:

используются разные по формату обучающие мероприятия

разрабатывается система обучения (программа)

работает команда специалистов из разных областей

обучающие программы могут использовать самостоятельно все желающие

устойчивый результат, за счет сочетания теории, практики и индивидуальных консультаций

Программа обучения:

Наименование	Комментарий (часть 1/часть2)
--------------	---------------------------------

Тимбилдинг участников, знакомство	Часть 1
Психологический тренинг для родителей «Позитивное мышление родителей детей с ограниченными возможностями здоровья»	Часть 1
Раздача мягких игрушек участникам клубного обучения: задача сделать из них тактильные игрушки	Часть 1
Анкетирование родителей детей с ограниченными возможностями здоровья	Часть 1
Психологический тренинг для родителей «Мотивация детей с ограниченными возможностями здоровья»	Часть 1
Диагностика детей с ограниченными возможностями здоровья - участников проекта, заполнение базы для тактильного паспорта,	Часть 1
Тренинг "Развитие речи через тактильную терапию"	Часть 1
Занятия арт-терапией на социальной акции "Погуляй со мной" (создание тактильных игрушек и изделий своими руками)	Часть 1
Совместные занятия родителей с детьми с ограниченными возможностями здоровья адаптивным спортом, консультации индивидуальные	Часть 1
Логопедический интенсив по артикуляционной гимнастике (вебинар)	Часть 2
Разработка тактильных паспортов на каждого участника диагностики	Часть 2
Расшифровка данных анкетирования родителей детей с ограниченными возможностями здоровья	Часть 2
Практический семинар «Экотехнология и ландшафтотерапия»	Часть 2
Практический семинар «Игротерапия»	Часть 2
Практический семинар «Метод тактильной терапии в домашних условиях»	Часть 2
Практический семинар «Развитие тактильного восприятия у детей в тактильном мини-парке»	Часть 2
Совместные занятия родителей с детьми с ограниченными возможностями здоровья адаптивным спортом вместе с детьми на базе тактильных мини-парков	Часть 2
Практический семинар-встреча «Тактильная интеграция в логопедию»	Часть 2
Индивидуальные консультации	Часть 1, часть

Приложение № 2. Тактильный паспорт

Тактильные паспорта, в рамках проекта, были разработаны для каждого участника индивидуально, каждый из которых состоял из пяти частей:

1. Протокол исследования
2. Методическое пособие для родителей, носит рекомендательный формат в рамках проекта «Уфатактильная»
3. Развитие связной речи
4. Занятие в тактильном мини-парке
5. Индивидуальные рекомендации

Протокол исследования является одним из главных документов для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, чтобы самостоятельно отслеживать динамику развития ребенка, а также увидеть проблемные зоны в развитии ребенка.

Протокол

ФИО _____

Возраст _____ Диагноз _____

№	Критерии	Описание	Начало	Конец
1	Коммуникация (поздороваться и спросить как его зовут)	- смотрит в глаза и лицо		
		- слушает задание		
		- понимает задание		
		- выполняет задание		
2	Владение собственным телом (попросить поднять руку, повернуть голову в сторону и т.д.)	- выполнил самостоятельно правильно		
		- выполнил самостоятельно, но неправильно		
		- выполнил с посторонней помощью		
		- не выполнил		
3	Сенсорное развитие	- определяет цвет		
		- определяет форму		

	(работа с картинками и предметами)	- определяет величину		
		- ориентируется в пространстве		
4	Телесный контакт (взять за руки, дотронуться)	- не допускает - единичный случай - допускает		
5	Визуальный контакт (обобщение от предыдущих действий)	- поддерживает постоянно - поддерживает частично - не поддерживает		
5	Способность к подражанию (попросить повторить слово или действие)	- сформировано - сформировано частично - не сформировано		
6	Крупная моторика (поддержание тела, передвижение, обобщение от предыдущих действий)	- самостоятелен в движении, без ограничений - нуждается в помощи, опоре, при этом контролируют свое тело - нуждается в помощи, опоре и не контролируют свое тело		
7	Тонкая моторика (обвести карандашом)	- выполнил самостоятельно, правильно - выполнил самостоятельно, но неправильно - выполнил с посторонней помощью - не выполнил		
8	Социально-бытовые навыки	- выполнил самостоятельно правильно - выполнил самостоятельно, но неправильно		

	(попросить показать, как умывается, кушает)	<ul style="list-style-type: none"> - выполнил с посторонней помощью - не выполнил 		
9	Реакция на задания	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет с интересом - выполняет с неохотой - уходит от выполнения заданий - не выполняет, игнорирует 		
10	Протестные реакции (крик, плач, попытки встать и уйти)	<ul style="list-style-type: none"> - присутствует на каждом задании - присутствует частично - отсутствуют протестные реакции 		
11	Развитие связной речи (попросить описать автобус/дом)	<ul style="list-style-type: none"> - выразительно описал - есть незначительные заминки и паузы - монотонное, невыразительное описание - не справился с заданием 		
12	Восприятие тактильных раздражителей (ощущать различную фактуру материала - игрушки)	<ul style="list-style-type: none"> - среагировал - не среагировал 		
13	Акустически моторная координация (звук)	<ul style="list-style-type: none"> - повернул голову к звуку - повернул корпус к звуку - взор в направлении звука - нет реакции 		
14	Зрительно-моторная координация	<ul style="list-style-type: none"> - нашел быстро 		

	(найти предмет)	<ul style="list-style-type: none"> - нашел с трудом - не нашел 		
15	Слухо-зрительно-моторная координация (повторять хлопки в ладоши)	<ul style="list-style-type: none"> - повторил правильно - повторил, но частично - повторил неправильно - не повторил 		
16	Мелкая моторика рук (рисование по клеткам)	<ul style="list-style-type: none"> - выполнил самостоятельно правильно - выполнил самостоятельно, но неправильно - выполнил с посторонней помощью - не выполнил 		
17	Функциональные действия руками (попросить взять предмет)	<ul style="list-style-type: none"> - взял одной рукой - взял двумя руками - взял другим хватом - не справился с заданием 		
Дополнительные заметки				

Приложение № 3. Рекомендация по мотивации детей с ограниченными возможностями здоровья «Движение вверх!»

Дилара Валеева Нурмухаметовна - эксперт Центра «Ломая барьеры», педагог-психолог высшей категории, семейный психолог, системный психолог, песочный терапевт, сказкотерапевт

- * Есть ли у вас увлечение, хобби, любимое занятие, о котором вы можете рассказать своему ребенку?
- * С каким настроением вы делаете необходимые обязательные дела?
- * Сколько процентов вашей личной мотивации в этом?
- * Насколько долго вы сами будете делать дела, если они рутинны, неинтересны, затратны по ресурсам (отнимают много времени, усилий), без вознаграждения, без явно видимого результата, делаемые под прицелом оценок и ожиданий?

Ответы на эти вопросы помогут понять: отчего наши дети не рвутся делать столь важные дела. Из своего детства всплывают воспоминания, когда с нами никто не сидел и не делал уроки, не водил за ручку по кружкам, не контролировал выполнение домашних обязанностей. И к своим 13-15 годам мы знали кем хотим стать и куда пойдем учиться после школы.

Слова «должен, надо» с детьми последних поколений не работают как в нашем детстве. Их реальность – это поиск ответов на вопрос - ЗАЧЕМ? И делают они лишь то, в чем видят смысл. Соответственно, нам-взрослым важно самим найти смысл в организуемой для них деятельности. Найти смысл и донести. И, конечно, важно не просто рассуждать-морализировать на эту тему, а своим жизненным примером-собственными увлечениями, искренними пристрастиями доказывать силу слов. Про обязательные дела- по такой же схеме.

А еще сложнее находить мотивацию, смысл и заражать им ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Правда непросто: ресурсы ребенка ограничены, многие достижения даются титаническим трудом, на пределе возможностей; порою не хватает сил, терпения, веры, поддержки, отдыха, ресурса. Периодически приходится собираться,

сбрасывать изнеможение, снова поднимать голову, подпитывать, вытягивать, заряжать своего ребенка.

К слову, многие исследователи подтверждают, что слова «надо, должен» говорят о развитии той части мозга, которая отвечает за контроль над импульсами. У современных детей эта часть мозга включается позже. В подростковом возрасте она порою выпадает из активности. У детей с шатким неврологическим статусом данные части мозга порою тоже недостаточно корректно функционируют. И потому для них слова «надо, должен» претворяют в жизнь с их импульсивностью, расторможенностью, эмоциональной нестабильностью, слабым волевым контролем непросто!

Мотивация - это создание среды, богатой стимулами, возможностями, где ребенок реализует свои мотивы. Эту среду, возможности, стимулы организует взрослый, в том числе и родитель.

Что же двигает нашу мотивацию, а значит и сподвигает к маленьким каждодневным шажочкам наших детей?

- 1) Желание стать лучше, чем вчера, желание развить полученный природой физический, интеллектуальный потенциал ребенка до определенного максимума для того чтобы адаптироваться к повседневной реальности.
- 2) Желание овладеть приемами общения, столь необходимыми в каждодневном общении с окружающим социумом (со взрослыми, с ровесниками).
- 3) Необходимость взрастить личность ребенка, поддерживая, укрепляя его психику, научая психологическим способам адаптации к окружающей реальности. Давать признание, веру, прокачивая определенную самостоятельность.

Мотивация может быть разной:

- 1) Игровая (когда ребенка заинтересовывают делом через игру, развлечение).
- 2) Социально- коммуникативная (когда увлечь ребенка можно общением со взрослыми, сверстниками).
- 3) Учебная, мотивация достижений (когда полезен и результативен процесс достижения целей; формируется желание учиться, развивать, совершенствовать себя).

Увлекая, нацеливая ребенка на занятия чем-либо, важно помнить, что все мы проходим определенные стадии мотивации:

- Вдохновение, страсть, интерес, любопытство.
- Стадия привыкания, угасания.
- Стадия подпитки (подбрасывание дров в топку заинтересованности).

Все эти стадии организует, подпитывает взрослый, чаще всего родитель совместно со специалистами.

Когда мотивация падает или формируется с затруднениями очень важно отследить причины такого расклада. Для детей с ограниченными возможностями здоровья чаще всего таковыми становятся:

- 1) Органические (СДВГ, ММД, дислексия, то есть диагнозы, объясняющие почему трудно концентрировать внимание, обрабатывать и воспроизводить информацию в полноценном объеме). Тогда профессиональная медицинская, психологическая, дефектологическая коррекция и сопровождение основного диагноза- станет главным, краеугольным элементом в повышении мотивации.
- 2) Ограниченность ресурсов, усталость, непосильность нагрузок ведут к усилению неблагоприятных психологических условий мотивации: появлению страхов, повышению тревожности, боязни ошибок, неудач, сложностей задач. Это и понятно: когда ребенку

тревожно, страшно – новую информацию он воспринимает сложнее. Здесь же неверие в себя; особенности темперамента, характера; привлечение внимания, последствия психологической травмы.

Так, что же делать? Как помочь своему ребенку в его непростом каждодневном движении вверх? Активировать зоны мозга, отвечающие за контроль над импульсами, помогают простые, всем известные, но недооцененные рекомендации обычного дня:

- Соблюдать режим дня, давая организму опыт предсказуемости, самостоятельности и управления своим временем;
- Составлять план дел и занятий на день с последующим вычеркиванием сделанного руками ребенка, подтверждая значимость выполненного им;
- Создавать некие ритуалы-действия перед занятием, которые воспринимаются ребенком как некий настрой- постепенный переход к учебной или развивающей деятельности. Ими могут стать некие фиксированные по времени любимые игры, развлечения; 5 минут «бесенок» с последующим успокоением, 10 минут «поскакушек»; либо любые простые 3-4 физических действия (например, 3 раза повернуться вокруг себя и хлопнуть в ладоши). Для мозга это своеобразный сигнал к переходу в «рабочее состояние»;
- Обязательна любая доступная физическая активность (будь то прогулка, физкультминутка, ЛФК, массаж, бассейн, спорт);
- И, конечно же, естественное ежедневное общение членов семьи на тему «что сегодня было интересного в прожитом дне».

Кроме таковых простых рекомендаций, важно создавать для своего ребенка следующую мотивирующую среду:

1. Организуйте и постоянно поддерживайте своими усилиями и усилиями хелперов вашего ребенка (врачей, педагогов, психологов, дефектологов, логопедов) атмосферу успеха: придумывайте, оформляйте Доску почету, Карту достижений. Приобретайте или делайте своими руками дипломы, похвальные листы, сертификаты, грамоты, значки-вымпелы, наградные знаки. Запечатлейте и прикрепляйте фотографии

успехов, подтверждающие даже крохотные шаги вперед. Обязательно отмечайте как победу искренними эмоциями (порою даже преувеличенно, дабы заякорить позитивность момента) радости, гордости, веры в его успешность, значимости скромных достижений.

2. Рассказывайте подлинные истории наших современников и из прошлого, достойно преодолевающих жизненные трудности. Персонажи сказок, притч, да и «герои нашего времени» (такие как Ник Вуйчич) могут стать для ребенка кумирами, достойными образцами, примерами в своем движении.

3. Составьте с ребенком «Клятву-договор» с указанием его обязанностей, ваших обязанностей (как помощь ему) и пусть все стороны подпишут его.

Подытоживая вышесказанное, напрашивается следующие выводы.

Мотивация детей с ограниченными возможностями здоровья - это мотивация родителя в первую очередь! Родитель, видящий смысл, нацеленный на движение вверх как в своей жизни, так и в жизни ребенка своим настроем уже формирует пространство развития! А создавать, укреплять, поддерживать мотивацию ребенка способен РЕСУРСНЫЙ РОДИТЕЛЬ. Потому, заботится о своем психологическом (да и физическом) состоянии - не просто желательно, а категорично ОБЯЗАТЕЛЬНО! Можно и нужно планировать в свой ежедневный, еженедельный план определенно возможное время отдыха, время ресурсирования. Организуя собственноручно возможность отдохнуть, успокоиться, снять напряжение, наполняясь столь необходимым позитивом, мы создаем атмосферу движения вверх, которая вдохновляет, подпитывает, сподвигает ребенка на дальнейший полет! Ну, а на земле по-прежнему есть служба «диспетчеров» (и психологи в том числе), готовая подкорректировать маршрут и сопроводить в дальнейшем движении!

Приложение № 4. Как можно связать речь и тактильные ощущения?

Калашникова Лена Тагировна – эксперт Центра «Ломая барьеры», учитель-логопед, основатель логопедического центра «Король говорит»

На первый взгляд разные процессы, но давайте попробуем их объединить.

Речь - это средство коммуникации, которая дает возможность человеку выразить свои мысли.

Тактильные ощущения это один из видов чувствительности нашего организма.

Когда ребенок маленький, он познает мир через ощущения. Умение чувствовать и трогать предметы дает богатую основу для развития ребенка.

О пользе развития мелкой моторики написано очень много книг, и мы с вами знаем, как это положительно отражается на развитии речи у малышей.

Научно доказано, что зоны головного мозга, которые отвечают за движение тонкой моторики и артикуляционного аппарата находятся по соседству друг с другом. Когда возбуждается одна зона, то возбуждение передается другой зоне.

Активация кожных рецепторов дает раздражение для нервной системы ребенка. Усиление тактильных ощущений через стимуляцию кожных покровов формируют новые нейронные связи, что имеет большое значение для развития.

Можно много раз сказать ребенку, что стеклянная тарелка гладкая, а бархатная сумочка шершавая. Но важно дать ребенку потрогать эти предметы на ощупь. Чем больше тактильных образов ребенок знает, тем лучше.

Как развивать кинестетические ощущения и речь.

Речь	Как можно развивать тактильные ощущения и речь одновременно
<p>Речевое развитие проходит следующие стадии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Крик 2. Гуление 3. Лепет 4. Лепетные слова 5. Первые слова 6. Простая фраза 7. Увеличение активного словаря и развитие связной речи 8. Совершенствование связной речи и звукопроизношения 9. Хорошо развитая связная речь, чтение и письмо 	<p>Игры с крупами</p> <p>Массажные коврики</p> <p>Сенсорные игрушки</p> <p>Песочная терапия</p> <p>Пластинография</p> <p>Тактильное лото</p> <p>Массаж карандашами</p> <p>Су-Джок терапия</p> <p>Алфавит из бархатной и гладкой бумаги</p>

Когда вы будете играть с малышом, учитывайте возраст ребенка и его любимые увлечения.

Развивая тактильные ощущения у ребенка, мы можем развивать словарь прилагательных. Малыш будет учиться описывать предметы. Составлять развернутые предложения.

У игр на развитие тактильных ощущений есть масса вариаций и каждый родитель может самостоятельно играть со своим ребенком.

Главное делайте это с искренним желанием и регулярно. Результат от занятий обязательно будет.

Примеры использования игр и упражнения для развития речи.

1) Игры с крупами

Как играть:

1. Подготовьте глубокую емкость (кастрюлю, коробку или контейнер для продуктов), у которую можно удобно погружать руку.
2. В емкость насыпьте крупу (гречневую, манную или рис), примерно 1/3 от общего объема посуды.
3. Подготовьте игрушки или тематические предметы. Они должны быть среднего размера (не меньше 2-3 см²), разные по форме и текстуре, количество предметов не более 5-ти.
4. Сядьте с ребенком за стол, чтобы ваше лицо было на одном уровне с лицом ребенка.
5. Познакомьте малыша с предметами, с которыми вы будете играть. Потрогайте их вместе, расскажите какие они, опишите их.
6. Попросите ребенка закрыть глаза и спрячьте предметы в крупе.

Есть два варианта игры:

- 1) ребенок опускает руку в крупу и на ощупь находит предмет и называет то, что нашел.
- 2) вы или ребенок ищет конкретный предмет, который вы назвали. При этом максимально используйте описание предмета словами – признаками.

В ходе игры вы можете знакомить ребенка с новыми лексическими темами и словами. Можно использовать игры с крупами для автоматизации звуков (спрятав в крупу картинки на автоматизируемый звук)

2) Массажные, тактильные коврики

1. Заранее подготовьте музыку и комплекс упражнений для зарядки. Рекомендую в музыкальные песенки Железновой.
2. На пол выкладываете коврики. Можно в произвольном порядке, можно по парно.

3. Привлеките внимание ребенка к коврикам. Включите музыку и начните делать зарядку на ковриках. Можно ходить по этим коврикам и отрабатывать ритм и такт под логоритмические упражнения.

3) Тактильное лото

1. Сядьте с ребенком за стол и достаньте лото
2. Познакомьте малыша с деталями лото. Они могут быть парные. Две детали одинаковые на ощупь. Дайте ребенку потрогать их. Опишите их.
3. Одну половину деталей спрячьте в мешочек, а другая пусть лежит на столе.
4. Пусть малыш достает на ощупь и называет детали.

Отлично можно отрабатывать словарь прилагательных, активизировать новые слова. Тактильное лото хорошо развивает мышление, память, внимание.

4) Алфавит из бархатной бумаги готовит руку к письму и помогает при обучении чтению. Подходит детям в 5-7 лет.

1. Вырезаем буквы из бархатной или наждачной бумаги. Буквы должны быть одного размера.
2. Сначала лучше знакомить со звуком и потом уже с буквой.
3. Используйте пособия по обучению грамоте.

Регулярные занятия со специалистом и дома самостоятельно обязательно дадут свои положительные результаты.

Дети должны говорить!

Приложение № 5. Обобщение опыта в использовании арт-терапии в работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Шишкина Светлана Ильдаровна, эксперт Центра «Ломая барьеры», дефектолог, учитель ГБОУ Уфимская КШИ №92

Арт-терапия – это метод психологической помощи, основанная на взаимодействии с искусством. Данное направление используют для самовыражения и развития гармоничного психического состояния. В процессе арт-терапии символами и зрительными образами можно выразить разные чувства, мешающие или блокирующие психологический комфорт личности.

Терапию искусством используют для лечения депрессии, эмоциональной нестабильности и стресса; помогает бороться с фобиями; выявляет психологические травмы. У детей арт-терапия дает хорошие результаты при нарушении коммуникативных качеств, при задержке психического и речевого развития.

Арт-терапия необходима для развития тактильных ощущений, для развития моторики, чувства ритма.

Арт-терапия богата методами и формами работы, предполагает особенный подход. В арт-терапии можно применять индивидуальный подход или групповую методику. Индивидуальная арт-терапия – это занятие творчеством человека и специалиста без посторонних. Это может быть рисование по теме в заданной технике, создание зрительного образа с рассказом.

Применяя в работе с детьми групповую арт-терапию, ребенок погружается в бережную и принимающую атмосферу, где можно свободно выражать свои чувства, обсуждать их проявление, можно совместно заниматься творчеством. Работа в таких группах позволяет более эффективно прорабатывать виды психологической помощи у детей с ограниченными возможностями здоровья, благоприятна для социальной адаптации, полезна в различных видах клинической реабилитации.

Работая с группой школьников прорабатывались ситуации по технике безопасности, правила дорожного движения, правила поведения с использованием сказкотерапии. Дети с большим удовольствием делятся своими знаниями с героями придуманных сказок.

В арт-терапии можно применять пластические виды искусства, можно создавать макеты, шить игрушки, лепить скульптуры, рисовать шерсть, создавать украшения и многое другое. Работа с пластилином помогает побороть страх и неуверенность. Сначала холодный и жесткий пластилин, под трепетными детскими пальцами становится теплым и мягким материалом, передающий эмоции слепленной поделке.

В последнее время новое направление в арт-терапии получает свою популярность «нейрографика». Данная методика позволяет выплеснуть свои чувства на лист бумаги самыми обычными росчерками. Работая над своим рисунком можно успокоиться, добавив ярких красок – поднять себе настроение.

Использование глины в арт-терапии занимает отдельное внимание. Процесс работы с глиной вовлекает человека в его воспоминания (глина рядом с нами с древних времен), переключает восприятие на сенсорный и моторный уровень, завораживает и пробуждает более глубокие эмоциональные слои психики ребенка. Лепка глиной расслабляет, снимает мышечное напряжение и позволяет выразить свои чувства (нежность – бережное отношение к изделию или гнев – скомкать или раскатать в лепешку свою поделку). Возможность этой методики позволяет работать людям с нарушением зрения (слабовидящим и слепым). Для лиц с нарушением зрения можно применять ниткографию, пластилинографию, аппликации солью и крупами. Можно применить все то, что позволит ощупать результат.

Одним из новых направлений арт-терапии является ландшафтная терапия. Это взаимодействие человека с природой. В рамках таких занятий используются прогулки и походы на природу, где участники наслаждаются контактом с растительным и животным миром. В ландшафтной арт-терапии природа используется как благоприятный и положительный источник эмоций. В работе с обучающимися детьми с

ограниченными возможностями здоровья (ментальные нарушения) использую данную методику как подведение итога учебного года. Ежегодно в последнюю неделю учебного года выбираемся за город на природу. Мы выбираем маршрут учитывая мнение всей группы. Наша Республика очень красива, выбор от голубых озер до высоких гор. Хочется отметить, что наши походы сближают и объединяют детей. Дети чаще подают «руку помощи», помогают и поддерживают слабых.

Но ландшафтная арт-терапия может находиться в пределах города, в парке культуры и отдыха. В нашем городе создаются тактильные парки, дорожки и просто стены доступные всем желающим. Разнообразие используемых материалов и то, как их применяют – можно выделить отдельный вид арт-терапии. Дети с ограниченными возможностями здоровья получают возможность сенсомоторного развития и обогащение тактильных ощущений.

Приложение № 6. Сценарий занятия по арт-терапии и детско-родительским отношениям

Азанова Регина Рафаэлевна, практикующий психолог

Совсем недавно моя старшая дочь написала список подарков на новый год для Деда Мороза. Брату она заказала машинку, мне новые бусы, папе ремень. "А что же тебе?" - спросила я у неё. Она ответила: "Счастья, я хочу мирового счастья!". А что же такое счастье? - спросила я. Она незамедлительно ответила, что счастье - это когда мы все рядом.

Я подумала: Рядом... Как мудро и очень важно в наши дни.

То, о чем я написала вам - это о том, как быть РЯДОМ. Без затрат материальных, временных и физических.

И оно точно случится СЧАСТЬЕ!

Мамин голос, мамин запах. Мама только взглядом могла сказать, что верит в меня. Одно прикосновение маминой тёплой ладошки вылечивало от всех болячек.

И это, пожалуй, самые ценные воспоминания....

Сегодня можно много найти информации как воспитывать детей, что стоит делать, а что нет. Я в свою очередь хочу предложить вам несколько полезных действий (слово упражнение многих пугает), которые легко выполнить практически всем.

1. Разговор глазами.

Сядьте напротив друг друга как можно ближе. В течении минуты постарайтесь только взглядом поздороваться друг с другом. Можно не задавать определённых тем. Просто помолчать глядя глаза в глаза.

ВАЖНО!

Упражнение желательно выполнять, взявшись за руки.

2. Далее можно порисовать, но на определённые темы.

Необходимо: листы А4 (по количеству тем), фломастеры (желательно как можно больше цветов). За столом или на полу вы располагаетесь так что бы всем было удобно. На одну тему - один лист бумаги.

Самое главное рисовать совместный рисунок, обсуждая при этом тему и эмоции, вызванные заданием.

А темы могут быть следующими:

Счастье

Семья

Радость

Грусть

Страх

Мечта и т.д.

ВАЖНО!

Самое главное не результат (рисунок), а **процесс обсуждения эмоций, чувств**. Ребёнок может не захотеть рисовать, но с удовольствием поговорит на ту или иную тему.

3. Следующее действие желательно делать на полу и в максимальной тишине, ну или так что бы никто и ничто не отвлекало.

Сядьте рядом друг с другом, на столько близки, чтобы можно шептать на ушко друг другу.

Произнесите друг другу 5 фраз, которые будут начинаться со слов "Благодарю тебя за..."

ВАЖНО!

Если малыш постарше - он так же произносит вам слова благодарности. Пусть не сразу, может не за один раз. Но начать вам нужно первым.

После того как вы поблагодарил друг друга, так сидя близко, нужно родители прошептать на ухо ребёнку следующую фразу "Прости меня за..." (эту фразу постарайтесь произнести настолько искренне насколько получится).

4. Вместе можно не только молчать, рисовать, но и делать массаж с элементами игры.

Возьмите ладошку ребёнка, начните водить пальцем по ней, изображая букву или цифру (их проще изобразить). А ребёнок в это время сидит с закрытыми глазами. Ему необходимо угадать, что вы нарисовали.

Далее можно поменяться местами. Теперь вы угадываете. Усложнить можно рисуя на спине.

ВАЖНО!

Не сам процесс отгадывания важен. А тактильное общение, прикосновение, снятие зажимов.

5. Колыбельная.

Выполняется так же сидя на полу. Необходимо посадить ребёнка к себе спиной (если взрослый) или на руки, как будто укачиваете.

Можно включить любую инструментальную мелодию. Я рекомендую Архиповского - колыбельная. Можно ту, что вам комфортнее.

ВАЖНО!

Здесь нет определённой цели. Важно просто вспомнить как ваш малыш был совсем крохой, эти минуты, когда вы его укачивали. Дать ребёнку это

состояние спокойствия в ваших руках, в состоянии покачивания и дыхания в унисон.

6. Внимание. Упражнение только для мам.

Постарайтесь найти 15-20 минут для себя. Важно уединиться, взять с собой лист бумаги, фломастеры или карандаши.

Сядьте поудобнее. Сделайте 3 глубоких вдоха и 3 глубоких выдоха. Закройте глаза и представьте себя в возрасте 5 лет.

Той самой маленькой, густой девочкой с двумя бантами, в платье в горошек.

Той девочкой что мирила всех, кто ругается, дарила радость тем, кто грустит, спасала все игрушки что попали в беду.

Та, что верила - очень многое под силу тому, кто в это верит.

Запомните, как она выглядит, во что она одета, что вокруг неё. Постарайтесь запомнить детали и словно фотограф запечатлейте это в памяти.

Снова глубокий вдох и глубокий выдох (и так 3 раза)

А сейчас постарайтесь перенести то что вы увидели на лист бумаги. Не стоит бояться, что может получиться не так как хотелось бы. Самое главное передать эмоции.

После того как рисунок будет готов, произнести вслух будто той самой девочке "Я верю в тебя!"

Сохраните этот рисунок, возвращайтесь к нему в минуты грусти, когда кажется, что все, дальше уже сложно. Помните, что силам вера в самих. Она огромна, нужно только в это поверить.

ВАЖНО!

Возраст 5 лет — это примерный возраст, вы можете себя представить и в 10, и в 12 лет. Здесь стоит подойти индивидуально.

Самое главное, вспомнить себя в том возрасте, когда было меньше всего ограничений и больше всего силы, и веры в себя, порой даже назло взрослым.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Дорогие мои, благодарю каждую из вас, что вы не просто мамы, не просто жены, вы волшебницы. В каждой из вас есть талант, есть то что может вы ещё не открыли, но обязательно раскроете.

Я верю в вас!



Автономная некоммерческая организация Центр социальных технологий «Ломая барьеры»

450022, г. Уфа, ул. Менделеева, д.195/2, кв.121

Телефон 8-917-741-80-69

Эл.почта: as.ufa@bk.ru

Сайт: Ломаябарьеры.рф

Социальные сети @socialrb02 (VK FB IG)