

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ (ФИЛИАЛ)

**ТРЕБОВАНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ТЕХНИЧЕСКОМУ  
ОСНАЩЕНИЮ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*методические рекомендации*

**СИМФЕРОПОЛЬ – 2016**

УДК [376.2:371.6](07)  
ББК 74.58:74.026.847  
Я 71

Печатается по решению Ученого совета Гуманитарно-педагогической академии ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» (г. Ялта) (протокол № 11 от 09.11.2016 г.)

**Рецензенты:**

**Коростелев Б. А.,**

член-корреспондент Академии медико-технических наук Российской Федерации, директор научно-образовательного центра «Социальная защита детей и молодежи» МГГУ имени М.А. Шолохова

**Хромина С. И.,**

кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Строительного института, ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет»

Я 71 Ярая Т.А. Требования к дополнительному техническому оснащению для проведения социальной и психологической адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации / Татьяна Анатольевна Ярая. – Симферополь, Изд-во: Ариал, 2016. – 67 с.

В рекомендациях раскрыты особенности протекания адаптационного процесса обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, уделено внимание методам их социальной и психологической адаптации. Приведен перечень дополнительного технического оснащения, способствующего благоприятной адаптации указанной категории обучающихся в образовательной организации.

Рекомендации предназначены для руководителей образовательных организаций, преподавателей, педагогов-психологов, специалистов, работающих с молодежью с ограниченными возможностями здоровья в сфере инклюзивного образования.

Выполнено в рамках государственного контракта Министерства образования и науки Российской Федерации по проекту «Разработка и внедрение модели обучения и индивидуального социально-психологического сопровождения обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по областям образования «Науки об обществе», «Образование и педагогические науки» и «Гуманитарные науки» (уровень бакалавриата)» (№115052150078)

© Ярая Т.А., 2016

©Гуманитарно-педагогическая академия ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им.В.И.Вернадского» (г. Ялта)

## Содержание

Введение.....	4
1. Особенности протекания адаптационного процесса у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	6
2. Направления социально-психологической адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	17
3. Дополнительное техническое оснащение для социальной и психологической адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	27
Заключение .....	43
Основные термины и понятия.....	44
Список литературы .....	47
Приложения.....	50

## **Введение**

Сегодня утверждается новый подход к пониманию инвалидности, в большей мере отвечающий духу Конвенции ООН о правах инвалидов, в апреле 2012 г. ратифицированной Госдумой РФ. Согласно этому подходу, реализация прав инвалидов должна рассматриваться с позиций не только их приспособления к жизни общества, а и устройства самого общества таким образом, чтобы максимально учитывались потребности и особенности лиц с ОВЗ. Исходя из этой модели, при решении проблем адаптации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ к вузовской жизни необходимо создать такую образовательную среду, которая бы удовлетворяла всю совокупность их специфических потребностей. Среда должна обеспечивать обучающимся охрану здоровья, своевременную медико-социальную помощь, реализацию индивидуальной программы реабилитации, создание особых жилищно-бытовых условий, функционирование инфраструктуры безбарьерной коммуникации, доступность образовательного, информационного и социокультурного пространства образовательной организации.

Инклюзивное образование не может быть эффективным без оснащения образовательного учреждения соответствующей материально-технической базой, в том числе специальным оборудованием, а также приведения в соответствие зданий образовательного учреждения строительным нормам и правилам. Помещения и учебные аудитории образовательной организации должны быть оборудованы в соответствии с требованиями СНиП 21-01 и ГОСТ 12.1.004. Организации необходимо регулярно проводить проверку исправности систем сигнализации и оповещения при возникновении чрезвычайных ситуаций, а также тренировки по выводу обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата из чрезвычайных ситуаций с учетом их физических возможностей. В зданиях в соответствии с требованиями СанПин 2.4.2.3286-15, СНиП 21-01 и ГОСТ 12.1.004 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата обязательно

должен быть оборудован доступный вход, возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, кабинет психологической помощи, сенсорную комнату, библиотеку, медиатеку, компьютерный класс, спортзал, столовую, туалет, гардероб и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в данных помещениях.

В вузовском пространстве сегодня создается безбарьерная среда: сооружаются пандусы, подъемники, применяются информационно-коммуникативные средства. В образовательной сфере формируется особая образовательно-реабилитационная среда – внедряются специальные учебные программы, дидактические средства, методическое обеспечение с учетом специфических потребностей обучающихся с инвалидностью и ОВЗ. Тем не менее, не все образовательные организации соответствуют требованиям доступности, в большинстве из них отсутствует техническое оснащение для обеспечения социальной и психологической адаптации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

В связи с указанным, возникает необходимость разработки методических рекомендаций, отражающих требования к дополнительному техническому оснащению для проведения социальной и психологической адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

## **1. Особенности протекания адаптационного процесса у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Проблема адаптации, как процесса приспособления живых организмов к изменяющимся условиям среды, изучена достаточно широко и является объектом междисциплинарного исследования, поскольку может быть применена к различным аспектам приспособления: биологического, социального, психологического. Следует отметить, что этот термин изначально относился только к биологическим наукам, тем не менее, сегодня он достаточно широко представлен в психолого-педагогических исследованиях, которые в последние десятилетия отошли от первоначального понимания процесса адаптации. Изучая механизм адаптации, современные исследователи акцентируют внимание не столько на приспособлении организмов с целью поддержания гомеостаза, сколько на активном взаимодействии индивида со средой в процессе такого приспособления.

Психологический словарь определяет адаптацию как целостное явление, характеризующее и отражающее вхождение личности в ряд отношений с окружающим миром, в социальную среду, интеграцию с общностью и самоопределение в ней на основе наиболее существенных особенностей индивидуальности [16, с. 24].

Анализ исследований по проблеме адаптации позволяет выделить основные характеристики этого процесса. Во-первых, в ходе адаптации всегда задействованы два объекта; во-вторых, взаимодействие объектов происходит в условиях дисбаланса систем; в-третьих, взаимодействие осуществляется с целью координации действий между системами; в-четвертых, цель достигается при определенных изменениях в каждой из систем. Таким образом, можно утверждать, что адаптация личности, как конечный результат, представляет собой определенный баланс ее социальной и личностной конгруэнтности (соразмерности), способность согласовывать

свои действия с общепринятыми нормами и правилами, не теряя при этом своей целостности и индивидуальности.

Изучение проблемы адаптации как социально-психологического феномена требует анализа, прежде всего, ее психологической стороны. В работах психологов акцентируется внимание на изучении психологических механизмов, которые позволяют человеку приспособиться к изменяющимся условиям среды, оптимально справляясь при этом с проблемами и трудностями, сохраняя внутреннее равновесие и, как результат, повышая продуктивность своей деятельности [4].

Существенный вклад в изучение проблемы адаптации внесли работы психоаналитиков (З. Фрейда, А. Фрейд, Х. Хартманна и др.), в которых были открыты фундаментальные факты и механизмы адаптации, до сих пор имеющие авторитет среди исследователей. Так, было установлено, что: а) механизм адаптации напрямую связан с когнитивными процессами личности; б) большую роль в социально-детерминированных иерархиях адаптации играют ценностные иерархии личности; в) ведущую роль в адаптации личности играет воспитание [21].

Относительно первого факта, в работах А. Фрейд указано, что упорядоченное мышление человека всегда ориентировано на реальность, что и является залогом успешной адаптации. Современные исследователи (М.Д. Дворяшина, Г.М. Шавердян и др.), опираясь на труды психоаналитиков, делают акцент на важности целеполагания, предвидения, прогнозирования, включая мыслительное проигрывание отдельных проблемных моментов деятельности, в адаптации субъекта [4; 17; 22].

Вместе с тем, психоаналитики показали, что социальные системы ценностей могут служить как помехой адаптации, так и способствовать ей. Некоторые индивидуальные иерархии ценностей могут идти вразрез с ценностями общества, другие – быть нейтральными, третьи – способствовать этому механизму. Исходя из этого, считает Х. Хартманн, адаптация должна включать в себя ориентированные на реальность и ускоряющие адаптацию

установки и ценности [21]. Т.А. Кухарева в качестве одного из субъективных факторов адаптации также выделила степень близости личностных и групповых ценностных ориентаций.

В изучении вопроса о главенствующей роли воспитания в процессе адаптации психоаналитики делали акцент на том, что правильное воспитание влияет на умение человека владеть собой, своими состояниями и либо использовать их, либо тормозить в соответствии с общественными требованиями. Вместе с тем, А. Фрейд показала, что в процессе воспитания у человека формируются защитные механизмы, благодаря которым человек не только может контролировать свои инстинктивные механизмы, но и адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Таким образом, адаптация является достаточно сложным механизмом, детерминированным как внутренними (интеллектуальные способности личности, система ценностных ориентаций, защитные механизмы и пр.), так и внешними (специфика воспитания) факторами.

Наряду с общепринятым пониманием адаптации как процесса взаимодействия объекта со средой, она одновременно выступает как конечный результат. Учитывая это, при описании феномена адаптации применимы такие понятия, как «адаптивность», «адаптированность», «адаптивное поведение», «дезадаптивное поведение».

Анализ исследований показывает, что феномен адаптивности, как часть сложной природы адаптации, имеет неоднозначную трактовку и рассматривается учеными как особый род социальной установки; как адекватность поведения человека в условиях макро и микрогрупп; как свойство личности, ее особая способность. Таким образом, если адаптация одновременно выступает в качестве процесса и результата, то адаптивность – это своеобразная установка личности на процесс адаптации, совокупность личностных качеств, влияющих на успешное протекание этого процесса. Так, в работах А.А. Налчаджяна отмечено, что в одних и тех же ситуациях люди

адаптируются по-разному в зависимости от способности к адаптации, т.е. адаптивности [15].

Наряду с адаптивностью как своеобразным качеством личности, в литературе акцентируется внимание на проблеме адаптированности как результата адаптации. Исследователи рассматривают это феномен как состояние субъекта, позволяющее чувствовать себя свободно и раскованно в социальной среде, включаться в деятельность, оптимально взаимодействовать с окружающими, используя при этом более совершенные формы взаимодействия (К.У. Чимбеленге); как состояние, при котором личность обладает высокоразвитыми способностями и умениями выхода из дезадаптированного состояния, нивелирования дезаптогенных факторов (А.А. Реан). Как видно, адаптированность выступает особым конечным состоянием личности, позволяющим ей оптимально функционировать и взаимодействовать с окружающими [17].

Изучая вопрос адаптированности, необходимо рассмотреть проблему определения ее критериев. Анализ исследований (В.Н. Безносиков, В.В. Гриценко, А.А. Реан и др.) позволяет говорить о существовании большого количества показателей адаптированности, среди которых выделяются две большие группы критериев: внешние (объективные) и внутренние (субъективные). К объективным критериям исследователи относят показатели производственной деятельности личности, образование, социальный статус и пр., к субъективным – удовлетворенность, отношения, ценностные ориентации, социальные установки, соблюдение дисциплины, общественная активность и пр. Таким образом, объективные критерии отражают степень соответствия реального поведения личности требованиям среды, а субъективные в основном связаны с психоэмоциональной стабильностью и личностной комфортностью [17].

В зависимости от типа сложившейся ситуации, личностных особенностей, специфики протекания когнитивных процессов, людям

свойственно выбирать ту или иную форму поведения: адаптивную либо дезадаптивную.

Для адаптивного (адаптационного) поведения характерно: сознательное включение человека в деятельность, активное отношение к делу, проявление инициативы, благоприятное эмоциональное самочувствие. В исследованиях О.В. Липуновой адаптивное поведение рассматривается как социально-адекватное поведение личности, позволяющее продуктивно решать стоящие перед ней задачи [13].

В исследованиях З. Фрейда рассматривается два типа адаптивного поведения: поведение, направленное на преобразование среды и поведение, направленное на изменение самого себя. В работах психоаналитиков (А. Адлер, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорни и др.) адаптивное поведение напрямую связано с защитными механизмами личности. В исследованиях большинства сторонников психоаналитической теории наблюдается неоднозначное отношение к данной проблеме. С одной стороны, доминирует позиция, согласно которой действие защитных механизмов при определенных условиях может препятствовать личностному развитию и самосовершенствованию личности (Ф.Е. Василюк, Э.И. Киршбаум, Ф. Перлз, В. Райх, К. Хорни, З. Фрейд, А. Фрейд, Э. Фромм и др.). С другой, защита рассматривается как совокупность адаптивных реакций личности, помогающих ослабить психотравмирующее воздействие на Я-концепцию (Б.Д. Карвасарский). Следует отметить, что процесс психологической защиты чаще всего происходит в рамках неосознаваемой психической деятельности человека. Исходя из указанных позиций, можно говорить, что психологическая защита представляет собой естественный механизм приспособления, противостояния личности окружающей среде, автоматическая природа которого может препятствовать личностному развитию.

Анализ работ, посвященных изучению проблемы адаптивного поведения, показывает, что этот феномен имеет в своей структуре

когнитивный (знания, мыслительные процессы), аффективный (отношение к среде) и конативный (способ поведения) компоненты, которые находятся в тесной взаимосвязи и определяют специфику поведения личности.

Важно заметить, что трудность, замедленность адаптации личности к измененным условиям проявляется в форме дезадаптивного поведения. В литературе такой тип поведения определяется как нарушение приспособительного поведения из-за внутренних или внешних факторов. К таким факторам могут относиться завышенные или несправедливые требования, большие нагрузки, сопротивление, самозащита, защитные психологические механизмы и пр.

Дезадаптивное поведение может возникать из-за неспособности личности найти оптимальное разрешение какого-либо противоречия, затрагивающего его интересы и вызывать дезадаптивные состояния. Такие состояния могут быть, с одной стороны, кратковременными, ситуативными, а с другой – длительными и устойчивыми.

Проблема адаптивного/дезадаптивного поведения личности интересовала, прежде всего, бихевиористов (Дж. Уотсон, Э. Торндайк, Б. Скиннер и др.), т.к. напрямую связана с поведенческими реакциями личности. По мнению Дж. Уотсона, дезадаптивное поведение возникает в том случае, если индивид не может изменить свой старый навык в новой среде [19]. Э. Торндайк в своих трудах не дифференцировал адаптивное и дезадаптивное поведение, однако, согласно его концепции, существуют особые механизмы, нарушающие адаптацию. К таким механизмам исследователь относил посторонние раздражители, формирующие случайную условную реакцию, либо тормозящие уже имеющуюся [18].

В противовес взглядам бихевиористов, которые сводили понимание адаптации к идее сохранения жизни – выживания, сторонники гуманистической концепции (в частности А. Маслоу) в качестве альтернативы адаптивного поведения выделяли самоактуализацию как стремление к вершине своего развития. Таким образом, можно утверждать,

что достижение самоактуализации может выступать показателем адаптивного поведения личности.

Приведенный в данном фрагменте краткий анализ феномена адаптации и его основных механизмов позволяет говорить о том, что процесс адаптации предопределяется индивидуальными качествами и свойствами, а также имеет решающее значение в поддержании адекватных отношений личности и среды.

Психика человека активна и эта ее особенность предопределяет, что процесс адаптации не рассматривается как пассивное приспособление к среде. Тем не менее, адаптационные стратегии каждого человека индивидуальны и зависят от множества факторов. В современных исследованиях существует несколько классификаций факторов адаптации. Так, исследователи выделяют внешние и внутренние, субъективные и объективные, ведущие и временные, индивидуальные и групповые, глобальные и региональные, личностные, производственные и факторы, лежащие за пределами производства.

Несмотря на большое количество классификаций, в исследованиях принято использовать дихотомическое деление факторов на внешние и внутренние. Внешние представляют собой совокупность параметров, связанных с видом деятельности личности, внутренние – совокупность индивидуальных особенностей (социально-демографические характеристики личности, ее ценностные ориентации, ряд психологических свойств).

Анализ исследований показывает, что главенствующая роль в процессе адаптации отводится внутренним факторам, т.к. через них преломляются одни и те же внешние воздействия. Вместе с тем, в исследованиях выделяют четыре последовательных этапа социально-психологической адаптации личности к новым условиям.

Первый этап «Уравновешивание» характеризуется минимальной степенью включенности личности в процесс адаптации к новой среде и связан с узнаванием новой ситуации. На этом этапе происходит знакомство с

новой обстановкой, установление контактов, изучение психологической атмосферы коллектива.

Второй этап «Псевдоадаптация», в процессе которого наблюдается сочетание внешней приспособленности к обстановке с отрицательным отношением к ее нормам и требованиям, противоречие между ориентациями, взглядами, убеждениями, интересами, с одной стороны, и реальными действиями или поведением, с другой. На этом этапе личность осознает, как следует действовать в новой среде, как себя вести, но внутренне не признает этого и по возможности отвергает принятую в этой среде систему ценностей, придерживаясь своей прежней.

Третий этап «Приноровление», в ходе которого происходит принятие и признание основных систем ценностей новой ситуации, появление взаимных уступок.

Четвертый этап «Уподобление» предполагает трансформацию прежних взглядов, установок, ориентаций в соответствии с новой ситуацией, изменение моделей поведения [6, с. 20-26].

Таким образом, адаптация как результат, наступает постепенно, преломляясь через призму противоречий, убеждений, интересов, взглядов личности, ее индивидуальных характеристик и постепенного изменения моделей поведения в соответствии с требованиями среды.

Рассматривая проблему адаптации личности в контексте различных изменений (значительных либо ситуативных), происходящих в жизни каждого индивида, важно выделить этап поступления в высшее учебное заведение. Указанный жизненный этап относится к значительным или т.н. «эпохальным событиям», т.к. подготовка к нему занимает определенное время, и процесс адаптации начинается задолго до его возникновения и не заканчивается после момента поступления.

Особое внимание следует уделить механизмам адаптации, свойственным обучающимся с ОВЗ, т.к. специфика ситуации их развития накладывает отпечаток на личностные особенности, что в свою очередь

влияет на ход и результат адаптации. Общая черта личности таких людей заключается в том, что нарушение здоровья создает измененное положение, которое отличается от нормы и в определенной мере определяет их жизненный путь.

Анализ опыта воспитания и развития обучающихся с инвалидностью и ОВЗ показывает, что главной тенденцией в этом процессе является изоляция от общества, и если раньше этому способствовало раздельное воспитание и обучение, то сегодня – предубеждения, стереотипы и отсутствие безбарьерного доступа к образовательным и социальным ресурсам.

Немаловажным фактором, нарушающим процесс взаимодействия обучающихся с инвалидностью и ОВЗ и окружающей среды, являются их психофизиологические особенности. Так, большинство молодых людей с инвалидностью имеет нарушения в области познания и коммуникации, эмоционально-волевой сферы, что часто является причиной возникновения патологических форм поведения и активности. Вместе с тем, психика таких обучающихся отличается наличием специфических эмоциональных состояний (чувство страха, обиды, боязни, стыда), у них чаще всего заниженная самооценка, что также сказывается на организации взаимодействия с окружающей средой и затрудняет процесс адаптации.

Следует учитывать, что адаптационные возможности обучающихся с инвалидностью и их здоровых сверстников имеют значительные отличия. Адаптивные возможности обучающегося с инвалидностью и ОВЗ ослабляются целым спектром факторов, основными среди которых выступают:

– *характер инвалидности* (нарушения опорно-двигательного аппарата, слуха, зрения, наличие психических и общих заболеваний);

– *психофизиологические особенности* (тип высшей нервной деятельности, темперамент, характер, биоритмологические свойства, специфика познавательных процессов и т.д.);

– *недостатки физического здоровья* (частые заболевания, не связанные с инвалидностью, слабый иммунитет, соматическая ослабленность);

– *недостатки психологических возможностей для общения* (школьное обучение на дому, в закрытом учреждении, настороженное отношение сверстников, личностная неготовность преподавателей и сверстников к взаимодействию с обучающимися с ОВЗ, гиперопека со стороны окружающих формируют психологически и социально инфантильную, коммуникативно беспомощную личность);

– *недостаток технических средств для удовлетворения специфических потребностей* (средства передвижения, слуховые аппараты, специальные приспособления и пр.);

– *наличие архитектурных и психологических барьеров*, ограничивающих возможности обучающихся с инвалидностью к социальному приспособлению и адаптации в высшем учебном заведении;

– *ограниченность возможностей обучающихся* участвовать в разных видах деятельности (спортивной, трудовой, коммуникативной, учебной), которая лишает их базы социальной адаптации и тормозит развитие личности [6].

Как показывает практика, представленные факторы, затрудняющие адаптацию обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, приводят к развитию у них социальной недостаточности. Это явление характеризуется появлением различного рода ограничений и препятствий: ограничение способности к самообслуживанию, ограничение физической независимости, мобильности, способности адекватно вести себя в обществе, способности заниматься учебной деятельностью, ограничение экономической самостоятельности, способности к профессиональной деятельности, способности к интеграции в общество.

Наряду с факторами, затрудняющими адаптацию обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, исследователи выделяют ряд стрессоров, которые также способны осложнить этот процесс. К числу таких стрессоров

относятся: пространственная недоступность зданий образовательных учреждений, недостаток учебно-методического сопровождения образовательного процесса, социально-психологические трудности коммуникации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ с их здоровыми сверстниками и педагогами [2; 3].

Таким образом, широкий спектр нарушений обучающихся с инвалидностью и ОВЗ препятствует нормальной адаптации, что в свою очередь приводит к формированию у них социальной недостаточности. Учитывая это, в высшем учебном заведении должны быть созданы специальные условия, направленные на обеспечение и поддержание социально-педагогической адаптации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ. Как для здоровых обучающихся, так и для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ социально-психологическая адаптация выступает своеобразным средством защиты личности, с помощью которого ослабляется или устраняется внутреннее психологическое напряжение, беспокойство, дестабилизационные состояния, возникающие в процессе взаимодействия с окружающей средой.

Как видно, необходимым условием профессиональной подготовки обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в образовательной организации является создание благоприятной среды, учитывающей специфические их потребности и способствующей их личностной самореализации как на этапе обучения, так и в период профессиональной деятельности. С целью обеспечения необходимых условий для профессиональной подготовки обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата требуются и особые образовательные технологии, и специальные архитектурные изменения (оборудование пандусов, широких дверей, туалетных комнат, установка лифтов). Данная группа обучающихся достаточно легко интегрируется в коллективы сверстников с нормальным психофизическим развитием и не имеет сложностей обучения при инклюзивных формах образования. Проблемы их инклюзивного (интегрированного) обучения

разрешаемы путем дополнительного технического оснащения учебных помещений. Это не только более простая проблема, чем особое программно-методическое обеспечение учебного процесса обучающихся с инвалидностью, но и намеченная для разрешения в числе декларируемых первоочередных задач – сделать среду доступной для жизнедеятельности инвалидов.

## **2. Направления социально-психологической адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Общеизвестно, что обучающиеся первого курса испытывают трудности, попадая в новые социально-образовательные условия. Относительно обучающихся с инвалидностью и ОВЗ следует отметить, что они в большинстве случаев испытывают дискомфорт, чувство тревоги, часто сохраняют дистанцию во взаимоотношениях с окружающими, что вызвано попаданием в незнакомую для них среду. Интеграция обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата требует более длительного периода адаптации. Это вызвано рядом факторов: нарушением возможности оптимально функционировать в социуме, пробелами в знаниях, неадекватным представлением о себе, дефицитом коммуникабельности и др.

На процесс их адаптации влияют неадекватные способы профессионального самоопределения: у одних обучающихся это проявляется в отсутствии собственных профессиональных намерений в связи с низкой самооценкой собственного здоровья, пассивностью и личностными особенностями, у других – в недооценке тяжести своего заболевания, убежденности во временности недуга, построении планов, не адекватных своим физическим возможностям.

При использовании понятия «социально-психологическая адаптация» мы, вслед за А.А. Реаном, подразумеваем, что ее следует определять, как

психологическую адаптацию и социальную адаптацию в их совокупности, что позволяет личности достичь самореализации в гармонии с социальной средой [17]. При этом эти стороны адаптации не тождественны, а иногда даже вступают в противоречие. Так, социальная среда может как облегчать процесс адаптации, так и затруднять его. Каким бы внутренним адаптационным ресурсом ни обладала личность, если общество относится к ее социальной позиции негативно, не признает ее ценностей, норм, не дает возможности удовлетворить значимые потребности, успешная социально-психологическая адаптация крайне затруднена, если вообще возможна.

Таким образом, социально-психологическая адаптация как феномен возникает при взаимодействии двух систем – личности и социальной среды, причем в двух ситуациях: изменения привычной для человека социальной среды либо возникновении необходимости изменения способа взаимодействия с ней.

Особенности социальной адаптации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ к условиям высших учебных заведений определяются спецификой данной группы обучающихся, обусловленной их инвалидностью, особыми потребностями, которые необходимо удовлетворить, чтобы предоставить им равные возможности обучения со здоровыми людьми. В социальной адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются два направления. Первое направлено на приспособление к обучающемуся окружающей среды, используя для этого специальные технические средства передвижения (коляски, костыли, трости, велосипеды), предметы обихода (тарелки, ложки, особые выключатели электроприборов), пандусы, съезды на тротуарах. Второй способ адаптации – приспособить самого обучающегося к обычным условиям социальной среды [11].

В рамках социальной адаптации эффективным является такая технология работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата, как социально-средовое ориентирование. Социально-средовая ориентация понимается, как процесс формирования умения человека в

статусе инвалида ориентироваться в окружающей среде – жилой, градостроительной, образовательной, производственной. В этом процессе участвует специалист, который ориентирует обучающегося в социально-бытовых проблемах, раскрывает перспективу его способностей к осуществлению жизнедеятельности, показывает необходимость приложения определённых усилий [3].

Адаптированность обучающегося с нарушением опорно-двигательного аппарата в конкретных социально-бытовых условиях – это результат взаимодействия обучающегося и реабилитолога, социального педагога. В одних случаях в ходе адаптации используются возможности приспособления обучающегося с инвалидностью и ОВЗ к привычным для быта предметам, условиям, бытовому оборудованию на основе реабилитационного потенциала с использованием элементарных приспособлений. В других случаях требуются специальные вспомогательные устройства, обеспечивающие не только социально-бытовую адаптацию, но и относительно независимый образ жизни. При социально-средовом обучении, наряду с потребностями обучающегося с инвалидностью и ОВЗ, учитываются требования эргономики к его психофизическому статусу. В ходе социально-средового обучения достигается социально-средовая адаптация как результат приспособления обучающегося к объектам жизнедеятельности посредством использования вспомогательных устройств и безбарьерной градостроительной среды.

В комплексной модели адаптации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ к условиям образовательной организации можно выделить следующие основные компоненты:

- 1) освоение физического пространства высшего учебного заведения (пространственный компонент);
- 2) вовлечение в образовательный процесс образовательной организации (образовательный компонент);

3) социально-психологическую адаптацию к среде однокурсников, преподавательского состава высшего учебного заведения (социально-психологический компонент) [12].

Сообразно выделенным компонентам определяются средства оптимизации адаптации. Так, в вузовском пространстве внедряются различные нормативные стандарты по созданию безбарьерной среды: сооружаются пандусы, подъемники, применяются информационно-коммуникативные средства. В образовательной сфере формируется особая образовательно-реабилитационная среда – внедряются специальные учебные программы, дидактические средства, методическое обеспечение с учетом специфических потребностей обучающихся с инвалидностью и ОВЗ. Социально-психологический компонент связан с применением социальных технологий (в том числе из области социальной работы), психологическим сопровождением и консультированием.

Заметим, что еще часто на практике проблема социальной адаптации рассматривается в одном из указанных направлений, в то время как для её эффективного решения необходим комплексный подход. Он не предполагает разделение социальной адаптации на отдельные виды – социально-психологическую, пространственную и образовательную, так как социальная адаптация подразумевает функционирование индивида во всём многообразии условий среды как системного объекта, а не в её отдельных частях.

В ходе адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в вузе могут быть использованы *следующие методы социальной адаптации*: патронаж, тьюторинг, наставничество в форме волонтерства, организационно-информационные методы [9].

*Патронаж*, сущность которого заключается в оказании обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата адресной социальной помощи. Метод социального патронажа предполагает постоянное социальное сопровождение обучающихся с инвалидностью и их семейного окружения, находящихся в трудной, кризисной ситуации. Содержанием патронажа

является взаимодействие с семьей обучающегося с инвалидностью, направленное на познание ресурсов ее членов, создание оптимальных условий, позволяющих членам семьи поддержать обучающегося в преодолении трудностей обучения в вузе.

*Метод тьюторинга* представляет собой педагогическую деятельность по индивидуализации образования, направленную на выявление и развитие образовательных мотивов и познавательных интересов обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, поиск образовательных ресурсов для разработки и реализации индивидуальной образовательной программы обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Деятельность тьютора заключается в помощи обучающимся в осознанном выборе стратегии образования, преодолении проблем и трудностей процесса самообразования, создании условий для реальной индивидуализации процесса обучения.

*Метод наставничества в форме волонтерства.* Волонтерство (добровольчество) – это широкий круг деятельности, включая традиционные формы взаимопомощи, официальное предоставление услуг и другие формы гражданского участия, которая осуществляется добровольно на благо широкой общественности без расчёта на денежное вознаграждение, реализация тех личностных качеств, которые зачастую остаются нераскрытыми в повседневной жизни, предполагает самостоятельное принятие решения о помощи ближним. Метод наставничества в вузе – метод непосредственного и опосредованного личного влияния на обучающегося с нарушением опорно-двигательного аппарата, на его поведение, установки и ценности с целью улучшения его социальной адаптации и решения сложившихся проблемных ситуаций на безвозмездной основе.

*Организационно-информационные методы.* Приспособление к новой образовательной среде обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата невозможно без применения информационно-организационных методов. Информационное обеспечение на этапе адаптации к

образовательной среде представлено комплексом информационных материалов о вузе, его структурных подразделениях, режиме работы, функциях и задачах, Центре инклюзивного образования, возможностях творческого развития, традициях образовательной организации и т.п. Дополнительно к информационным методам рекомендуется использовать организационные, предусматривающие проведение таких мероприятий для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата как ознакомительные экскурсии в библиотеку, столовую, медпункт, Центр инклюзивного образования и др.

Вместе с тем необходимо подчеркнуть значение для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ социально-психологического компонента. Это обусловлено ролью социально-психологического фактора в модели восприятия обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, которая существенно влияет на формы взаимодействия людей без отклонений в здоровье и инвалидов, а также на адаптационные стратегии общества в отношении данной категории.

Анализ исследований показывает, что задачи психологической адаптации обучающихся зависят от этапа обучения и связаны, прежде всего, с оказанием диагностической и консультативной помощи как на начальном этапе обучения, так и в период выпуска. Специфика психологической адаптации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ заключается в создании таких условий, которые будут способствовать поддержанию психологического здоровья и гармонизации эмоционального состояния, успешному овладению знаниями и профессиональными навыками, развитию у обучающихся навыков общения [1; 10].

Интеграция обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в образовательное пространство высшей школы требует знаний о психологических особенностях развития личности с функциональными ограничениями, учет которых становится необходимым условием формирования активной личности и залогом обеспечения успешной

психологической адаптированности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Решение задачи *психологической адаптации обучающихся* с нарушениями опорно-двигательного аппарата обеспечивается совокупность следующих групп методов:

- методы самопознания, самоорганизации и самопомощи;
- методы саморегуляции психоэмоционального состояния, поведения и общения;
- методы групповой социально-психологической терапии;
- методы психологического просвещения профессорско-преподавательского, административного состава образовательной организации, обсуживающего персонала.

Комплекс указанных методов психологической адаптации обеспечивает возможности личностного развития и укрепления ресурсности обучающегося с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Основой формой социально-психологической терапии является тренинг. Участниками тренинга могут быть обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, тьюторы, обучающиеся инклюзивной группы. Тренинг позволяет расширить коммуникативный опыт, умения и навыки взаимопонимания, сотрудничества, изменить неадекватные мотивы, установки, притязания, повысить самооценку и выработать новые оптимальные формы поведения. Тренинг также способствует приобретению эмоционального опыта взаимодействия с другими людьми и с самим собой, повышению социальной, профессиональной, коммуникативной и личностной адаптивности.

Как метод групповой социально-психологической терапии, данный метод предполагает участие обучающихся-сверстников, что позволяет не только решать задачи формирования социально и профессионально значимых качеств у обучающихся, но и изменить отношение к обучающимся

с ОВЗ. Тренинг позволяет создать атмосферу открытости, свободного общения, дружелюбия; позитивного эмоционального единства обучающихся.

Типы тренинговых занятий, которые целесообразно применять в работе с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– *коммуникативные тренинги* (направлены на отработку умений и навыков преодоления конфликтов, повышение доверия в группе обучающихся, развитие убедительной речи, развитие интуиции в общении, формирование учреждений на взаимопонимание, совершенствования коммуникативной культуры, развитие навыков первичного контакта и эффективной самопрезентации и т.д.);

– *тренинги личностного роста* (направлены на развитие навыков рефлексии, анализ возможных точек личностного роста, повышение уверенности в себе, развитие позитивного мышления, навыков самовыражения, определение перспективных жизненных целей, принятия себя и т.д.);

– *тренинги развития интеллектуальных способностей* (способствуют развитию мышления, памяти, внимания, логики, наблюдательности, восприятия, вербального и невербального интеллекта);

– *тренинги позитивного самовосприятия и уверенного поведения* (направлены на отработку навыков уверенного поведения и саморегуляции, анализ сильных и слабых сторон личности, овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа «Я»);

– *тренинги коррекции агрессивного и конфликтного поведения* (направлены на предоставление обучающимся возможности получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций, коррекцию эмоционального состояния в конфликте, овладение навыками саморегуляции в конфликте, осознание иррациональных установок личности, формирования умений активного, конструктивного, толерантного общения в конфликтной ситуации и т.д.);

– *адаптационные тренинги* (направлены на профилактику проблем, связанных с процессом вхождения первокурсников в студенческую жизнь, установление дружеских отношений между обучающимися в академической группе, создание в ней атмосферы понимания и принятия каждого из обучающихся и т.д.) [1].

В приложении 1 приведен фрагмент тренинговой программы, способствующей оптимальному вхождению студентов в образовательную среду, развитию навыков самоанализа и рефлексии, формированию способности к общению и взаимодействию с окружающими.

Данные методы психологической адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата направлены на преодоление психологических защит, активизацию и установление контакта между субъектами социально-психологического сопровождения, а также способствует развитию у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата ценных социально-коммуникативных навыков, позволяющих им осваивать новые формы поведения, новые роли и проявлять латентные качества личности, развивая умения адаптироваться к правилам группы и общества в целом.

В самом общем виде можно выделить четыре взаимосвязанных компонента в процессе оказания помощи в психологической адаптации обучающихся как на этапе первичной адаптации к новым условиям, так и на протяжении всего периода обучения:

- диагностический (изучение личности обучающегося, его адаптивных способностей, сильных сторон, уровня интеллектуального развития);
- коррекционно-развивающий (создание благоприятных условий для развития личности обучающегося и успешности обучения);
- консультативный (оказание помощи по различным вопросам и проблемам);
- просветительский (повышение уровня психологических знаний всех участников образовательного процесса).

Образовательный аспект социальной адаптации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ к условиям высшего учебного заведения может рассматриваться в дидактическом и организационном контекстах. Во-первых, организация работы с обучающимися, имеющими ограничение возможностей здоровья, требует наличия соответствующих компетенций и навыков преподавательского состава. Так, выделяются несколько компетенций, которыми должен обладать преподаватель при работе с нетипичными обучающимися: социально-личностные, общенаучные, инструментальные. Важен и такой критерий, как наличие опыта общения преподавательского состава с обучающимися, имеющими инвалидность.

Во-вторых, профессиональная подготовка некоторых категорий обучающихся, в частности с нарушениями опорно-двигательного аппарата требует применения специальных технологий, в том числе таких, как информационно-коммуникативные и интерактивные средства. В настоящее время имеется арсенал средств организационного сопровождения учебного процесса, внедряются различные информационно-коммуникативные, мультимедийные и интерактивные технологии.

Сигнальными маркерами успешной социально-психологической адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата можно считать:

- наличие положительно ориентированных жизненных планов и профессиональных намерений;
- включенность в общественную деятельность;
- способность считаться с интересами коллектива, нормами коллективной жизни;
- наличие активной жизненной позиции;
- достаточный уровень развития знаний, умений и навыков (учебных, трудовых, технических, творческих);
- адекватное отношение к педагогическим воздействиям, оказываемым преподавателями;

- самокритичность, наличие навыков самоанализа;
- уравновешенное психоэмоциональное состояние.

Таким образом, важным условием адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в образовательной организации является реализация ряда мероприятий, позволяющих освоить физическое пространство, внедриться в образовательный процесс и адаптироваться к среде однокурсников и преподавательского состава. Отдельным средством оптимизации адаптационного процесса обучающихся выступает дополнительное техническое оснащение, направленное на удовлетворение всей совокупности специфических потребностей. Более подробно этот вопрос будет раскрыт в следующем параграфе.

### **3. Дополнительное техническое оснащение для социальной и психологической адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Инклюзивное образование не может быть эффективным без оснащения образовательного учреждения соответствующей материально-технической базой, в том числе специальным оборудованием, а также приведения в соответствие зданий образовательного учреждения строительным нормам и правилам. Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата обязательно должен быть оборудован доступный вход, а также возможность беспрепятственного доступа и пребывания в учебных и других помещениях образовательной организации.

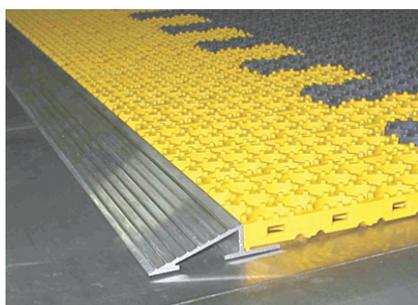
В лекционных аудиториях, кабинетах для лабораторных и практических занятий, актовом зале, библиотеке, медиатеке, сенсорной комнате, кабинетах для самостоятельной работы, кабинетах курсового и дипломного проектирования дверной проем должен позволять проехать инвалидной коляске, рабочие места необходимо оборудовать специальными устройствами для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного

аппарата. Важным условием успешной профессиональной подготовки обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является наличие средств дополнительного технического оснащения. К таким средствам относятся, прежде всего, знаковые средства отображения информации и вспомогательные технологические устройства, обеспечивающие пользователю с двигательными нарушениями доступ к персональному компьютеру, возможность работы с информацией.



*Знаковые средства отображения информации* (предупреждающие знаки, пиктограммы, таблички и наклейки) с помощью которых обучающиеся получают информацию о доступности объектов среды жизнедеятельности. Размещаются рядом со входом в здания и сооружения общественного

назначения, со входом во внутренние помещения, на транспортных средствах, на корпусах бытового оборудования и приборов. *Предупреждающие знаки* сообщают о том, что на пути следования могут возникнуть различные препятствия, например, стеклянные двери, узкие проходы, ступеньки.



*Кнопка вызова помощника и противоскользящие покрытия.* Кнопка предназначена для дистанционного вызова помощника. Данная кнопка полезна во многих

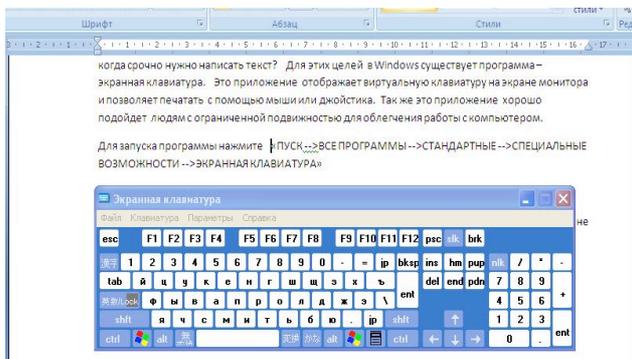
ситуациях, когда студент с нарушением опорно-двигательного аппарата не может самостоятельно попасть в здание. Противоскользящие покрытия снижают риск получения травм при передвижении по скользким поверхностям – полам, лестницам.



### *Специальная клавиатура:*

клавиатура с большими кнопками и разделяющей клавиши накладкой и/или специализированная клавиатура с минимальным усилием для позиционирования и ввода и/или

сенсорная клавиатура. Среди неоспоримых преимуществ таких устройств важно выделить большие размеры, благодаря которым люди со спастическими кистями, не координирующие свои движения, смогут работать без проблем. Такие клавиатуры имеют увеличенный размер клавиш, расположенных на достаточном расстоянии друг от друга, что практически исключает вероятность нажима нескольких кнопок одновременно. Клавиши ярко декорированы, имеют специальные накладки и могут располагаться под разными углами, разделяться на блоки или полностью адаптироваться под одну руку. Предусмотрены также такие функции, как регулируемая задержка нажатия клавиши, исключение двойного нажатия, регулировка скорости повторного. Управлять функциями можно с помощью пальцев ног.



### *Виртуальная экранная*

*клавиатура.* В качестве специальной возможности предусмотрена экранная клавиатура вместо физической, причем использование сенсорного экрана не является

обязательным условием. Клавиатура в точности имитирует физическую и отображается со всеми стандартными клавишами. С ее помощью открываются возможности:

- регулировать звуковое подтверждение при нажатии клавиши;
- отображать и включать цифровую клавиатуру;
- вводить текст и наводить указатель для автоматического ввода символов при удержании в течение конкретного промежутка времени;

– включать постоянное сканирование клавиатуры с выделением областей, в которых можно ввести символы с помощью сочетания клавиш;

– использовать параметр прогнозирования и его интеллектуального текста, когда клавиатура сама «предложит» возможные слова по мере их ввода, что значительно увеличит скорость печати, одновременно уменьшая количество ошибок.

В таблице 1 представлен перечень устройств ввода информации (посредством клавиатуры) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Таблица 1. Устройства ввода информации для обучающихся с двигательными нарушениями

Тяжесть нарушения	Наименование устройства / программы	Характеристика устройства / программы
Легкие и средние двигательные нарушения: необходимость избегать случайного воздействия на клавиатуру, одновременного нажатия нескольких кнопок, а также потребность в управлении комбинацией кнопок на клавиатуре	Накладки на клавиатуру	Пластмассовые или металлические накладки, размещаемые поверх стандартной клавиатуры, облегчающие доступ к кнопкам.
	Программное обеспечение, позволяющее настроить функции клавиатуры	Возможности, заложенные в программе AccessWindows: контроль над временем отклика и повторением команды, управление комбинацией кнопок, ответственных специальных команды и функции, управление курсором мыши посредством цифровой клавиатуры.
Тяжелые нарушения движения: альтернативные клавиатуры	Увеличенные клавиатуры	Уменьшение количества кнопок и увеличение их размера способствует облегчению выбора и точности движений.

	Уменьшенные клавиатуры	Небольшие по размеру и близко расположенные кнопки клавиатуры используются в тех случаях, когда пользователь не может осуществлять большие по объему движения и подвержен быстрой утомляемостью.
	Сенсорные клавиатуры	Устройство имеет специальную поверхность, чувствительную к нажатиям и прикосновениям, которая поделена на программируемые области. Накладки могут меняться.
	Виртуальные клавиатуры	Клавиатура воспроизведена на экране монитора и может управляться с помощью мыши или технологии просмотра.
	Использование голосовой команды	Голос пользователя распознается и преобразуется в компьютерные команды. Данная технология предоставляет возможность как управления функциями операционной системы, так и ввода текста с помощью голоса.



*Головная компьютерная мышь* – это разновидность координатных и манипуляторных устройств, заменяющих компьютерную мышь. Головная мышь обеспечивает точное (вплоть до пикселя) позиционирование курсора благодаря движению головы пользователя. Для этой

цели на голове пользователя должна закрепляться точка позиционирования при помощи клейкой основы.

С помощью головной компьютерной мыши могут осуществляться простейшие действия в операционной системе, управление веб-приложениями, мультимедиа-контентом, рисование, работа с графическими редакторами. Головная мышь полностью заменяет стандартную мышь, а в случае работы с виртуальной клавиатурой также полностью заменяет стандартную клавиатуру.



#### *Ножная компьютерная мышь.*

Управление курсором осуществляется нажатием ноги на пластину, поворачивающуюся вверх-вниз, вправо-влево. Размещается на полу, по размеру чуть шире стандартного манипулятора и оснащена всего

одной кнопкой.



#### *Выносные компьютерные кнопки,*

с помощью которых обучающиеся с ОВЗ могут выполнять наиболее часто используемые команды. Дизайн кнопки выполнен таким образом, что она будет работать на всей площади поверхности с использованием минимального усилия. Кнопки можно закрепить на регулируемом кронштейне или при помощи специальной липучки, например, на руке или на поясе. Особенности устройства: низкий профиль кнопки для удобства использования и низкое применяемое усилие, тактильная обратная связь.



#### *Электронные указывающие*

*устройства* (например, HeadMouse Extreme) – отличный способ управлять экранном указателем самыми разными способами: ультразвуком и инфракрасными лучами, движениями глаз или сигналами нервных

окончаний. Таким образом, можно не только давать разнообразные команды ПК, но и вводить текст и данные.



*Компьютерный джойстик или компьютерный роллер.* Подключается к стандартному порту для мыши и выступает альтернативным способом управления ею на экране. Джойстик является идеальным

вариантом для пользователей с ограниченной функцией рук или вообще без рук, ведь передвигать рычаг можно ступнями или даже подбородком. Кнопки по бокам от джойстика выполняют функцию левой и правой кнопки стандартной мышки.



*Трекбол* представляет собой перевернутую мышь, оснащенную подвижным шаром, который, будучи закрепленным на специальной подставке, вращается благодаря указывающему

устройству. Подобный девайс подходит людям с нарушением общей моторной активности. В таблице 2 приведен перечень устройств, предназначенных для облегчения манипуляций обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Таблица 2. Устройства, предназначенные для облегчения манипуляций обучающихся с двигательными нарушениями

Наименование устройства / программы	Характеристика устройства / программы
Манипулятор трекбол	Изменение положения шара вызывает движения курсора на экране: такие устройства снабжены программируемыми кнопками.
Сенсорная панель	Имеет плоскую, чувствительную к прикосновениям поверхность; применяется главным образом в ноутбуках, но может быть использована также и в настольном ПК
Джойстик	Движение рычага в различных направлениях позволяет управлять курсором на экране; функции управления системой с помощью джойстика могут

	отличаться в зависимости от функциональных потребностей пользователя.
Электронные позиционирующие устройства	Позволяют человеку управлять курсором на экране без помощи рук; управление курсором осуществляется с помощью ультразвука, инфракрасных лучей, мышечных сокращений руки, движений глаза, нервных импульсов, а также волн, излучаемых мозгом.
Сенсорный экран	Устройство снабжено специальной поверхностью на внешней части экрана, чувствительной к прикосновениям и выполняющей все функции мыши; особенно эффективно в работе с детьми, а также с пользователями, имеющими трудности зрительно-моторной координации и интеллектуальные нарушения.

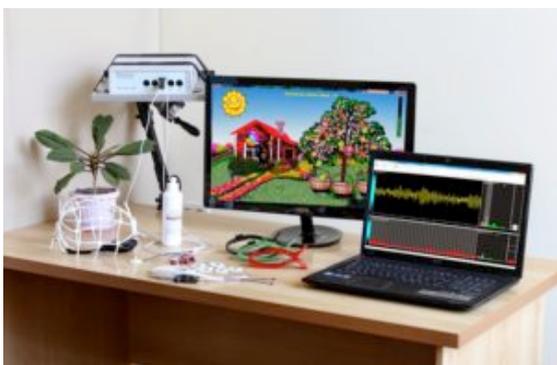
Правильный подбор вспомогательного технологического устройства, обеспечивающего пользователю с двигательными нарушениями доступ к персональному компьютеру, предполагает использование различных средств программного обеспечения в зависимости от целей учебной деятельности. Некоторые примеры специального программного обеспечения приведены в таблице 3.

Таблица 3. Вспомогательные технологии, применяемые в обучении лиц с двигательными нарушениями

Назначение устройства / программы	Характеристика устройства / программы
Вспомогательные технологии совершенствования навыков чтения	Устройства речевого вывода, позволяющие озвучивать текст; пользователям доступны электронные книги (записанные на компьютерных дисках и публикуемые в Интернете).
Вспомогательные технологии для учебной исследовательской деятельности	Средства программного обеспечения, позволяющие создавать интеллект-карты, необходимые для логического представления содержания занятия. Пользователям доступны мультимедийные словари и энциклопедии на компакт-дисках и в Сети
Вспомогательные технологии для рисования и черчения	Применение технического программного обеспечения, специально разработанного для пользователей, имеющих нарушения двигательной сферы, позволяет осуществлять рисование и черчение с помощью несложных манипуляций.

Представленный арсенал вспомогательных технических средств и программного обеспечения позволяет обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата получить доступ к персональному компьютеру и возможность работы с информацией, что выступает важным условием их социальной адаптации.

Социальная адаптация обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата будет также эффективной при использовании реабилитационного оборудования, а именно оборудования с *биологически*



*обратной связью* (БОС). В основе создания метода БОС лежат механизмы регуляции физиологических и развития патологических процессов, а также способы активации адаптивных систем мозга человека.

БОС-оборудование используется в следующих направлениях:

- коррекция (психоэмоциональных нарушений, состояний при психосоматических заболеваниях);
- профилактика (оптимизация функционального состояния, снижение стрессовой нагрузки, обучение эффективным навыкам саморегуляции);
- развитие (обеспечение благоприятных условий развития обучающихся, обеспечение процесса личностного развития, расширение возможностей социально-психологической адаптации).



В случае детского церебрального паралича метод БОС способствует:

- восстановлению двигательных функций организма;
- формированию сократительной функции мышц;
- релаксации мышц при их спастичности и преодолению патологических синергий;

– формированию простых и сложных двигательных координаций, от захвата и удержания предмета до вертикальной ориентации тела и ходьбы.

Важным условием успешной профессиональной подготовки обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, является доступность образовательной среды, адаптация всех помещений к беспрепятственному перемещению, дооборудование учебных мест. Кроме этого, такие обучающиеся испытывают повышенные психоэмоциональные нагрузки во время занятий. Им, как никому другому, необходимы условия для расслабления и отдыха во время перемен. Лучшим решением этого вопроса становится организация зон релаксации, представленных комнатами психоэмоциональной коррекции (сенсорная комната), кабинетами психофизиологической разгрузки.



*Комната психоэмоциональной коррекции* представляет собой помещение, в котором сочетание звуковых, световых и тактильных воздействий, эффектов влияет на психоэмоциональное состояние обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

Сущность благоприятного воздействия эффектов комнаты заключается в достижении состояния релаксации – психологического и мышечного расслабления.

В образовательной организации среду психоэмоциональной комнаты можно использовать для решения следующих задач:

- самостоятельная реабилитационная процедура, снятие мышечного и психологического напряжения, достижение состояния психологического равновесия;
- подготовка к последующим медико-психологическим мероприятиям, активация различных функций центральной нервной системы;

– способ подготовки обучающихся с поражениями центральной нервной системы к проведению педагогических, специальных занятий и лечебных процедур улучшения эмоционального состояния;

– оптимизация общего комплексного реабилитационного процесса в послеоперационный период или после психологических травм, создание положительного эмоционального фона;

– стимуляция ослабленных рецепторов (зрение, осязание, обоняние, слух).

Психоэмоциональная комната способствует психологической адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, развитию мотивации для полноценной жизнедеятельности. Постепенное погружение в сенсорную атмосферу, восприятие эффектов в психологически комфортной обстановке способствует появлению чувства уюта и защищенности, снимает стресс, способствует желанию общения, возвращает чувство спокойствия и уверенности. Кроме этого, в зависимости от разновидности комплекта оборудования (в основном световых и аудиоэффектов), применяемых методик воздействия на центральную нервную систему и мощности афферентного потока, происходит активизация мозга и различных анализаторных систем – зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярных рецепторов, что повышает эффективность лечения подобных заболеваний [9].

Психоэмоциональная комната, таким образом, является универсальным инструментом воздействия на психологию человека, позволяет достичь психологического равновесия и спокойствия, снять стресс, способствует лечению заболеваний, связанных с нарушением деятельности центральной нервной системы.

Оборудование, используемое в психоэмоциональных комнатах, можно условно разделить на несколько групп:

- световое (релаксационное с незначительной скоростью динамики смены цветов и перемещений световых проекций и активационное, связанное с развивающими играми);
- тактильное (стимулирующие рецепторы осязания, развивающее моторику рук и осязание ступней ног);
- звуковое и музыкальное;
- элементы «мягкой среды» (для удобства расположения обучающихся в комнате).

Одним из главных условий и благоприятной обстановки является система освещения в сенсорной комнате. Мягкий приглушенный свет создает приятную и спокойную обстановку. Верхний свет не должен быть ярким и бьющим в глаза. Отражение и преломление света, появление «зайчиков» на потолке или стенах – все это достигается при помощи стеклянных предметов, отражающих свет (гирлянды, зеркальные шары, позволяющие играть со световыми лучами). Необычные эффекты освещения создают флуорисцентные обои и картины, плазма-шары, меняющиеся световые картины на стенах [9].

Сенсорная комната призвана дарить ощущение безопасности и безмятежность, спокойствие и радость. Комплексное воздействие на нервную систему и чувства благоприятно для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и для социальной адаптации после длительного стресса с нарушением психоэмоционального равновесия, в период реабилитации, в посттравматический период.

Работа в сенсорной комнате предполагает проведение лечебных сеансов под наблюдением специалиста, создается программа для сенсорной комнаты. Пространство сенсорной комнаты можно разделить на две половины: релаксационный и активационный блок.

Релаксационный блок оборудуется сухими бассейнами, фонограммами и цветными дисками. Начинаются сеансы с погружения обучающегося в сухой бассейн, помогающий полностью расслабить мышечные ткани.

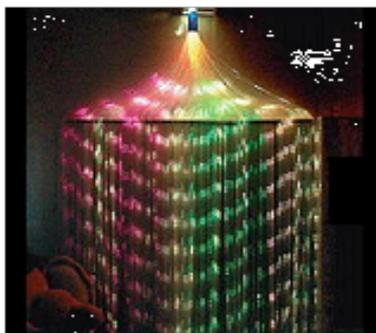
Постепенно меняющиеся цвета шариков, красочные картины на стенах, успокаивающая музыка погружает обучающегося с нарушением опорно-двигательного аппарата в атмосферу покоя. Активационный блок с сухим бассейном для активных игр, интерактивным оборудованием, сенсорными панелями и мобайлами создает ощущение праздника, все вокруг привлекает внимание, поддерживает внимание и интерес к окружающей действительности [9].

Рекомендуемая обстановка сенсорной комнаты:



падающей кометы и т. п.

*Ковер «Звездное небо»* – это особая ткань черного цвета, которая крепится на стене (если ее растянуть на стене, у обучающихся появляется возможность потрогать «Звездное небо»). В ковер встроены волоконно-оптические волокна, создающие эффект мерцающего неба, северного сияния,



крепится на потолке или стене. Переливающиеся цвета обычно привлекают внимание и успокаивают.

*Гребень «Звездный дождь»* представляет собой водопад волоконно-оптических волокон, постоянно меняющих цвет. Волокна совершенно безопасны: обучающиеся могут перебирать их руками, обнимать и даже лежать на них. Как и ковер «Звездное небо», гребень «Звездный дождь»



*Воздушно-пузырьковая колонна* – это устройство с подсветкой, наполненное водой, в которой под воздействием поднимающихся вверх воздушных пузырьков перемещаются рыбки. Колонна может менять цвет, реагируя на звуки или касания. Максимальный успокаивающий эффект

достигается при условии работы колонны в полной тишине, когда хорошо слышен звук поднимающихся пузырьков.



*Световой модуль для рисования песком* «Песочная фантазия» представляет собой обычный деревянный короб со светодиодными матрицами внутри и безопасным стеклом сверху. На стеклянную поверхность насыпан кварцевый сок. Если на песке что-нибудь

нарисовать или написать, снизу рисунок подсвечивается разными цветами. Световой модуль предназначен для релаксации, тактильной и зрительной стимуляции, развития воображения и игровой терапии. Примерный перечень предметов для работы с использованием цветового песочного модуля представлен в приложении 2.



*Сухой бассейн* заполнен мягкими прозрачными или цветными шариками (некоторые модели предполагают подсветку шариков мини-прожекторами с низковольтными источниками света).

Шарики создают эффект массажа, снимают мышечный тонус, помогают обучающемуся расслабиться.

*Установка «Эфа»*, предназначенная для проведения сеансов ароматерапии, представляет собой компактный генератор ультразвукового распыления эфирных масел, которые оказывают успокаивающее, восстанавливающее, стимулирующее и антибактериальное действие.

*Кабинет психофизиологической разгрузки* представляет собой комплект интерактивного оборудования с аудио и визуальными элементами, способствующими снятию психофизиологической нагрузки, проведению коррекционных занятий с обучающимися с ОВЗ.



*Аудиовизуальный комплекс*

«Диснет» (мобильный) предназначен для контроля и коррекции психологического состояния пациента в нестационарных условиях с помощью аудиовизуальных средств. Это достигается с помощью сеансов аутогенной тренировки, психотерапевтических сеансов различного назначения, сеансов цветотерапии, музыкальных программ и просмотра релаксационных видео сеансов. Для контроля психологического состояния обучающегося имеются встроенные тесты (13 методик).



*Аудиовизуальный комплекс*

«Диснет» (максимальный). В состав программно-методического обеспечения входят сеансы аудиотерапии, цветотерапии, аутогенные и видео сеансы. Вся база сеансов хранится, редактируется и воспроизводится на компьютере. Видеопоток с компьютера разделяется на 2 устройства воспроизведения: видеоустройство психолога (монитор) и видеоустройство обучающегося (проектор).

В устройстве есть возможность редактирования базы аутогенных, видео- и аудио- сеансов, есть средства администрирования, протоколирования пройденных сеансов и тестов, для статистической обработки полученные результаты можно экспортировать в MS Excel. Есть возможность объединять аудио и видео фрагменты для создания новых сеансов, имеются свои средства кодирования-декодирования сеансов для защиты от несанкционированного копирования.



### *Мобильный аудиокomплекc «ДН-АУДИА».*

В комплект входят портативное звуковоспроизводящее устройство, наушники со встроенной системой управления и обширная база психотерапевтических сеансов, способствующих снятию стресса и активации резервных возможностей организма. Сеансы, состоящие из музыкальных произведений, звуков природы, речи психолога и физиологических эффектов, оказывают активное гармонизирующее воздействие на эмоциональное состояние человека, служат для профилактики психосоматических заболеваний и нарушений функционального состояния организма. Наушники, входящие в аудиокomплекc, оснащены системой активного шумоподавления, которая изолирует пользователя от звуков внешнего мира, позволяя полностью погрузиться в медитативную психотерапевтическую гимнастику.



*Психофизиологическая антистрессовая система Сенсориум.* Кресло представляет собой интеллектуальный инструмент с элементами виртуальной реальности для быстрого и нетравматического доступа к уровням подсознания, благоприятно

способствует возникновению состояний релаксации и приподнятого эмоционального настроения в условиях индивидуального и профессионального применения.

Описанное выше дополнительное техническое оснащение и программное обеспечение формирует особую образовательно-реабилитационную среду, позволяющую устранить барьеры в адаптации обучающихся, освоить профессиональные образовательные программы, наладить взаимоотношения в студенческой среде, оптимизировать психофизиологическое состояние.

## **Заключение**

Оснащение образовательного учреждения соответствующей материально-технической базой, в том числе специальным оборудованием, а также приведение зданий образовательного учреждения в соответствие строительным нормам и правилам является одним из важных условий реализации инклюзивного образования. С целью обеспечения необходимых условий для профессиональной подготовки обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата требуются особые образовательные технологии, специальные условия, направленные на обеспечение и поддержание их социально-педагогической адаптации, специальные архитектурные изменения (оборудование пандусов, широких дверей, туалетных комнат, установка лифтов), а также техническое оснащение.

Наличие в образовательной организации средств дополнительного технического оснащения является важным условием успешной профессиональной подготовки обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. К ним относятся знаковые средства отображения информации и вспомогательные технологические устройства, обеспечивающие пользователю с двигательными нарушениями доступ к персональному компьютеру, возможность работы с информацией. Вместе с тем, успешность социально-психологической адаптации обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата зависит от возможности пользования реабилитационным оборудованием (например, оборудование на основе БОС), кабинетами психоэмоциональной коррекции и психологической разгрузки, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

## **Основные термины и понятия**

**Адаптация** – активные усилия индивидов в течение жизни достичь согласия с окружающей средой с целью выживания, развития и воспроизводства. А. есть также двусторонний процесс между индивидуумом и окружающей средой, часто стремящийся к изменению окружающей среды или к своему изменению под воздействием среды.

**Адаптация профессиональная** – приспособление молодого специалиста к производству, трудовому коллективу, условиям труда и особенностям избранной специальности. Успешность адаптации служит показателем правильного выбора профессии.

**Адаптация социальная** – процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой.

**Адаптация психологическая** – приспособление человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценки за счет присвоения норм и ценностей данного общества.

**Биологическая обратная связь** – технология, включающая в себя комплекс исследовательских, немедицинских, физиологических, профилактических и лечебных процедур, в ходе которых человеку посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов.

**Доступная среда** – это совокупность условий и требований, прежде всего, к создаваемой человеком окружающей среде (архитектурный дизайн, транспортная и инженерная инфраструктура), и информационной среде, позволяющая беспрепятственно передвигаться и воспринимать жизненно важную информацию.

**Доступная образовательная среда** – совокупность технических, психолого-педагогических, социальных, информационных и коммуникативных условий, обеспечивающих беспрепятственное получение образования для всех категорий обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

**Достигаемость** – свойство мест обслуживания, имеющих параметры, обеспечивающие возможность воспользоваться, дотянуться до предмета, объекта пользования.

**Лица с ОВЗ** – лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и др., в том числе дети-инвалиды, инвалиды.

**Образовательная среда** – совокупность внутренних и внешних условий и ресурсов развития и образования обучающихся.

**Реабилитация** – комплекс мер, направленных на создание и обеспечение условий для социализации инвалидов, формирования (восстановления) их социального статуса.

**Реабилитация социальная** – комплекс программ и действий, направленных на восстановление социальных функций человека, его социального и психологического статуса в обществе.

**Реабилитация средовая** осуществляется в двух самостоятельных направлениях: – приспособление окружающей среды к потребностям инвалидов (обеспечение средствами передвижения, протезно-ортопедической помощью, тифлотехникой, сурдотехникой, другими техническими средствами для труда, быта, обучения, досуга, физкультуры и спорта, духовно-нравственного развития, иных сфер жизни); – приспособление инвалида к окружающей среде, развитие навыков, обеспечивающих возможность самообслуживания. Это меры, позволяющие инвалидам адаптироваться к условиям их существования.

**Сенсорная комната** – это особая среда, погружившись в которую

человек обретает спокойствие и чувство защищенности. Специальная оптика, настенные панели, интерактивные световые трубки, проекторы, мягкие пуфики – все эти и другие элементы комнаты положительно влияют на чувства и нервную систему человека.

**Сопровождение** – это целостная, системно-организованная деятельность, в процессе которой создаются условия (психолого-медико-педагогические) для успешного обучения и развития каждого учащегося/обучающегося с инвалидностью и ОВЗ в среде образовательного учреждения.

**Социальная мобильность** – перемещение индивидов между различными слоями социальной иерархии, сопровождаемое изменением социальной позиции, статуса, места, занимаемого в социальной структуре.

## Список литературы

1. Адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к условиям обучения в высшем учебном заведении: методические рекомендации / Составитель Т.А. Ярая. – Ялта: РИО ГПА, 2015. – 40 с.
2. Александрова, Л. А. Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального образования / Л. А. Александрова, А. А. Лебедева, В. В. Бобожей // Психологическая наука и образование. – 2014. – № 1. – С. 50-62
3. Богинская, Ю.В. Социально-педагогическая поддержка студентов с ограниченными возможностями в высших учебных заведениях: теория и практика : [монография] / Юлия Валерьевна Богинская. – Ялта : РИО РВУЗ «КГУ», 2012. – С. 303–304.
4. Бодров, В.А., Дикая, Л.Г., Журавлев, А.Л. Психологическая адаптация к профессиональной деятельности: основные направления и результаты исследования. // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 3 / Под ред. В.А. Бодрова, А.Л. Журавлева. – М., Изд-во: «Институт психологии РАН». 2012. – С.13-34.
5. Боршевецкая, Л.А. Использование возможностей сенсорной комнаты в психологической работе / Л. А. Боршевецкая // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2013. – №1. – С.68-74.
6. Браун, Т.П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / Браун Татьяна Петровна. – СПб., 2007. – 29 с.
7. Вагапова, А.В., Бочарова, Е.Е. Психологическое сопровождение профессионального становления личности обучающегося в условиях вузовского образования / А.В. Вагапова, Е.Е. Бочарова // Психология образования в XXI веке: теория и практика. [Режим доступа]: [http://psyjournals.ru/education21/issue/54390\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/education21/issue/54390_full.shtml)

8. Воеводина, Е. В. Социальный портрет людей с ограниченными возможностями здоровья в студенческой среде как фактор социальной адаптации к условиям вуза / Е. В. Воеводина, Е. Е. Горина // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 373 (август). – С. 60-65
9. Егоров, О. Г. Социальная адаптация студентов-инвалидов / О. Г. Егоров // Образовательные технологии. – 2012. – № 2. – С. 113-117
10. Коновалова, М. Д. Особенности социально-психологической адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательной среде вуза / М. Д. Коновалова // Психология обучения. – 2014. – № 11. – С. 55-62
11. Крухмалев, А. Е. Особенности социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья / А. Е. Крухмалев, Е. В. Воеводина // Социологические исследования. – 2012. – № 12. – С. 72-79.
12. Купреева, О. И. Особенности психологического сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.И. Купреева // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии: Материалы международной научно-практической конференции (20-22 июня 2011, Москва) / Моск. гор. психол.-пед. ун-т; Редкол.: С. В. Алехина и др. – М.: МГППУ, 2011. – С. 210-211.
13. Липунова, О.В. Проблема адаптации человека в процессе его личностного развития / О.В. Липунова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 22-34.
14. Методическое пособие при работе с сенсорным оборудованием от компании «Звездное небо» / под ред. И. В. Пономаренко, И. К. Березина. – Новосибирск, 2014. – 39 с.
15. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд. – М. : Эксмо, 2010 . – 368 с.
16. Психологический словарь [Текст] / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия. 2008. – 494 с.

17. Реан, А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашева, А.А. Баранов. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

18. Торндайк, Э. Принципы обучения, основанные на психологии [Текст] // Бихевиоризм / Э. Торндайк, Дж. Б. Уотсон. – Москва : АСТ, 2005. – 250 с.

19. Уотсон, Дж. Психология с точки зрения бихевиориста [Электронный ресурс]: электрон. данные. – Москва: Научная цифровая библиотека PORTALUS.RU. – Режим доступа: [http://www.portalus.ru/modules/psychology/rus\\_readme.php?subaction=showfull&id=1161587985&archive=&start\\_from=&ucat=](http://www.portalus.ru/modules/psychology/rus_readme.php?subaction=showfull&id=1161587985&archive=&start_from=&ucat=)

20. Хайрулина, И. А. Психологические механизмы адаптации студентов с детским церебральным параличом на начальном этапе обучения в вузе / И. А. Хайрулина // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3 (27). – С. 75-77.

21. Хартманн, Х. Эго-психология и проблема адаптации. – М.: Изд-во КАНЕМ-ПЛЮС, 2016. – 160 с.

22. Шавердян, Г.М. Основы психотерапии / Г.М. Шавердян. – СПб, Изд-во: Питер, 2007. – 208 с.

23. Эрдынеева К.Г., Филиппова В.П., Мангушов В.В. Педагогическая концепция адаптивного поведения обучающихся // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 1 – С. 62-64

**Социально-психологический тренинг  
«Сопровождение адаптации студентов с ОВЗ»**

**Занятие 1**

**Цель:** изучение личностных особенностей каждого участника, формирование умения чувствовать других людей, правильно воспринимать их поведение, совершенствование умений творческого взаимодействия студента и группы.

**Оборудование:** бумага, карандаши, фломастеры, клубок ниток.

**Упражнение «Контакт взглядом»**

сейчас один из присутствующих выйдет за дверь. Оставшиеся выберут троих участников, которые хотели бы вступить с ними в контакт. Когда он вернется, то должен по взглядам определить, кто желает контактировать с ним. *(Взгляды этих троих должны отличаться от взглядов остальных)*. Подсказки, подмигивания запрещаются.

**Упражнение «Мой жизненный путь»**

Предлагаю вам нарисовать свою «карту жизни». Изобразите на ней основные события. В начале карты поставьте дату рождения, все остальное изображайте символами или подписывайте.

По окончании рисования выберите себе партнера и расскажите друг другу о своих жизненных событиях.

**Упражнение «Диалог руками»**

Разбейтесь на пары, закройте глаза и попытайтесь понять состояние друг друга, отношение друг к другу только через прикосновение рук.

Расскажите, что вы поняли друг о друге?

Что оказалось сложным в выполнении этого упражнения?

**Проективный рисунок «Наша группа»**

Сейчас каждый из вас возьмет по фломастеру. Молча, не обмениваясь ими, совместно нарисуйте группу.

Проанализируем получившийся рисунок. Расскажите о своих эмоциях, чувствах, мыслях, возникавших в процессе оформления его и после завершения.

**Упражнение «Зоопарк»**

Пусть каждый сыграет роль животного или птицы, подражая их движениям и звукам. О своем выборе не говорите вслух.

*Во время обсуждения показа «зоопарка» следует обратить внимание на чувства и особенности взаимодействия участников.*

### **Упражнение «Паутина»**

У каждого из вас сейчас есть возможность рассказать о себе, самом счастливом дне вашей жизни. Как только вы закончите свой рассказ, зажмите свободный конец нити крепко в руке и перебросьте клубок члену группы, сидящему напротив вас. Таким образом, мы «соткем паутину» счастливых моментов.

– Чьи рассказы вызвали у вас интерес?

### **Упражнение «Ладонка»**

Сейчас каждый на отдельном листе бумаги обведет контур своей ладони и подпишет свой листок. Затем все напишут на «ладонках» членов группы свои пожелания.

Прочитайте написанное. Обратите внимание на то, что писать надо только хорошее.

## **Занятие 2**

**Цель:** формирование представлений о рефлексии, развитие рефлексивных умений, умений адекватно воспринимать других людей, ситуации, возникающие в процессе общения.

### **Упражнение «Рефлексия»**

Сядем в круг и расскажем друг другу о своем состоянии в данный момент. Вспомним, что нам приснилось этой ночью. Чем, по вашему мнению, были вызваны эти сновидения? Чего бы вам хотелось сейчас? Если желание можно исполнить, постарайтесь это немедленно сделать, если нет — проанализируйте трудности его исполнения.

Ведущий анализирует со все состояние последним.

### **Упражнение «Рассказ о первой встрече»**

Расскажите о первой встрече с кем-либо из присутствующих (1-2 человека). Опишите внешний вид, первое впечатление о человеке, мысли о нем при первой встрече, изменилось ли это первое впечатление к настоящему времени.

### **Упражнение «Проективный рисунок»**

На листе бумаги символически изобразите себя реального и идеального (каким бы вам хотелось быть). Обсудим, каким вы видите этого человека, какое настроение он передает свои рисунком. Чем отличается изображения Я-реального и Я-идеального. Что, по вашему мнению, данный участник хочет изменить в себе? Чего добиться? Предоставим слово автору рисунка. Пусть он расскажет о себе в свободной форме.

### **Упражнение «Рефлексия»**

Понаблюдав за собой, можно сделать любопытные открытия. Так, можно обнаружить, что конфликты с однокурсниками возникают каждый раз, когда начинаешь говорить о музыке. Почему? Потому, что ваши музыкальные предпочтения другие, не такие, как у однокурсников, а вы безапелляционно отстаиваете их и не желаете слушать возражений или иных мнений.

Наблюдая за собой, своими поступками, мыслями, чувствами, переживаниями, человек нередко сталкивается с их неоднозначностью, а порою и просто с противоречивостью. Пытаясь решить, что в них истинно, а что ложно, что отражает его подлинные взгляды и намерения, а что нет, человек ищет аргументы, опровергающие или подтверждающие тот или иной поступок, мысль. Этот поиск идет в процессе диалога. Внутренний диалог с самим собой или с кем-то еще дает человеку возможность встать в позицию исследователя по отношению к самому себе. Это объясняется тем, что в процессе диалога у человека развивается рефлексия.

**Рефлексия** (от лат. рефлексиио — обращение назад) — процесс познания человеком самого себя, своего внутреннего мира, анализ собственных мыслей и переживаний, размышления о самом себе, осознание того, как воспринимают и оценивают человека окружающие люди. Можно сказать, что рефлексия — это способность и умение видеть себя свои действия, отношения с людьми, познавать свой внутренний мир, понимать себя. В то же время рефлексия — это и умение понимать то, как тебе относятся другие люди, как они тебя понимают.

Рефлексия не только позволяет познать себя, но и во многом способствует взрослению человека. Познавая себя, он все больше освобождается от непосредственного выполнения требований окружающих, которое, с его стороны, нередко бывает неосмысленным, импульсивным, случайным. Чем более развита рефлексия, тем сильнее выражена способность людей решать встающие перед ними задачи, стать субъектами, хозяевами своей жизни и деятельности. Осуществляя выбор того или иного варианта поступка, той или иной линии поведения, он в состоянии учитывать различные обстоятельства. Результатом выступает переход от безответственного, инфантильного поведения к ответственному, ориентированному на сознательно выработанные требования к самому себе.

Как вы понимаете происходящее в группе и с группой? Опишите чувства, переживания, мысли, возникающие в процессе групповой работы. Опишите по 10-бальной шкале степень усталости, интереса, соответствия ожиданий происходящему на занятиях.

### **Упражнение «Познай себя...»**

Предлагаю вам начать вести дома дневник. Опишите все то, что с вами происходило в течение дня: свои чувства, мысли, действия. Проанализируйте причины их возникновения.

### **Упражнение «Мимика и жесты»**

Выберите себе напарника для выполнения упражнения. Один из вас получит записку с заданием, например, «написать письмо», «перенести мебель». Получивший передаст содержание записки жестами и мимикой партнеру по общению, который выполнит задание в присутствии группы. Содержание записки сопоставляется затем с полученным результатом.

### **Упражнение «Психологический автопортрет»**

Составьте психологический автопортрет. Отобразите наиболее яркие личностные качества, которые, в первую очередь, видят в вас окружающие. В автопортрет можно включить то, что наиболее значимо для вас самих, что вы стараетесь скрыть от других, от чего бы вам хотелось избавиться. Можно написать о том, как строятся взаимоотношения с родными, преподавателями, сверстниками и чем они обусловлены. Опишите, кем является для вас друг, почему он дружит именно с вами и т.д. Попробуйте нарисовать извилистую дорогу, ведущую от глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек», отметить на этой дороге точку, где находитесь вы в данный момент, и объяснить, что мешает поставить отметку выше.

### **Завершение занятия. Обратная связь.**

## **Занятие 3**

**Цель:** формирование механизмов идентификации и рефлексии.

### **Упражнение «Продолжи искренне...»**

Сейчас я подойду к каждому из вас и предложу карточку. Вы должны будете прочесть вслух текст карточки и продолжить сформулированную в ней мысль. Делайте это максимально искренне. Остальные в это время пусть решают про себя, насколько выступающий искренен.

*Текст карточек*

В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя...

У меня мало недостатков. Например...

Бывало, что близкие люди вызывали у меня почти негативные чувства.

Однажды помню...

Мне случалось проявлять трусость. Помню...

У меня есть хорошие привлекательные черты. Например...

Я помню случай, когда мне было невыносимо стыдно. Я...

Чего мне по-настоящему хочется, так это...

Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...

Однажды мне было обидно и больно, когда родители...

Когда я в первый раз влюбился, я...

Когда меня обижают, я готов...

Бывает, что я ссорюсь с родителями, когда...

Честно говоря, учеба в институте...

Пустая карточка. Скажите что-либо искреннее на произвольную тему.

### **Упражнение «Обратная связь»**

Сядьте в круг. Вспомним правила обратной связи. В центре круга находится пустое кресло. Его займет тот, кто первым захочет выслушать от других информацию о себе. Этот человек сам выберет того, кто будет первым говорить ему, как его воспринимают, какие чувства вызывает его поведение у окружающих. Следующим будет говорить член группы, сидящий справа (по часовой стрелке). Участник, сидящий в центре круга, должен слушать как можно внимательнее, не спорить, не перебивать, не затевать дискуссии, не пытаться уточнить, что ему говорят. Получив обратную связь, человек возвращается на свое место. Затем в центр круга садится следующий участник и выбирает себе того, с кем он желает установить обратную связь. По такому же принципу все остальные участники тренинга оказываются в центре круга.

### **Упражнение «Эмпатия»**

Послушаем одного из участников, который произнесет нам эмоционально окрашенную фразу. Каждый, по очереди, назовет то чувство, которое, по его мнению, испытывает говорящий.

### **Упражнение «Внутренний голос»**

Один из участников группы (назовем его «А») выберет себе того, кто сыграет роль его внутреннего голоса. Внутренний голос станет за спиной участника «А» и произнесет от первого лица: «Я (имя участника «А»), сейчас чувствую... потому, что ..., из-за того, что...». После чего ведущий задаст вопросы участнику «А».

Вопросы для обсуждения:

– прав ли ваш внутренний голос?

– все ли он сказал из того, что вы хотели бы услышать?

– может вы хотели бы послушать другой «внутренний голос»?

Какие трудности были во время выполнения упражнения?

Что затрудняло или облегчало отражение чувств другого человека?

Какие состояния вы переживали?

### **Упражнение «Мои сильные стороны»**

Сейчас каждый член группы в течение 2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе; о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не умалял своих достоинств, не критиковал себя, не говорил о своих ошибках и недостатках. Это упражнение направлено на овладение умением мыслить о себе в положительном ключе.

*Рекомендации ведущему.* Помните, если участник говорит о себе менее 2 минут, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что члены группы остаются только слушателями. Они не могут высказаться, уточнить детали.

## **Занятие 4**

**Цель:** создание условий для самораскрытия и осознания сильных сторон своей личности, преодоления психологических барьеров, препятствующих полноценному самовыражению, содействие сплочению группы, развитие умений самоанализа.

### **Приветствие «Я хочу тебе подарить»**

Сегодня, приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить подарок, но не реальный, а гипотетический. Самое главное — от всей души. Спрашивать у самого человека, что ему подарить, нельзя. После того, как вы «вручите подарок», ваш партнер должен выразить свое отношение к нему. Если подарок понравился, он должен объяснить, чем; если нет, то почему и что в действительности он хотел бы получить в качестве подарка.

### **Упражнение «Животное»**

Перед вами набор карточек. Пусть каждый из участников по очереди наугад возьмет одну из карточек и продемонстрирует позы и движения того животного, название которого написано на ней. Позвольте себе быть совершенно свободными в мимике и пантомимике, возможно, даже немного смешными.

### **Упражнение «Отверженный»**

У каждого из нас есть черты характера или привычки, мешающие в жизни, которые мы хотели бы изменить. Один из участников сейчас выйдет из комнаты на некоторое время. Все остальные должны сформулировать пять причин, по которым данного человека можно «отвергнуть». Например, Петя часто бывает груб, заносчив, крайне необщителен, очень обидчив и т. д. Из всех причин выбираются только те, которые приняты большинством. Они фиксируются на бумаге. Это еще одна возможность узнать о себе то, что не

принимается окружающими. Кто готов первым получить эту информацию о себе?

После составления списка причин участник, который выходил из помещения, приглашается в комнату. Он должен сначала назвать возможные причины, по которым группа может его отвергнуть. После этого ему вручается список, составленный группой. Он, в свою очередь, может задать любой вопрос, если возникает такая необходимость.

### **Упражнение «Зоопарк»**

Приветствуя сегодня друг друга, мы будем опираться на наши ассоциации, вызванные миром животных и птиц. Вступая в контакт со своим партнером, вы должны сказать ему, с каким животным (птицей) вы связываете его образ, и объяснить, что лежит в основе вашей ассоциации. Этюд приветствия передается по кругу.

### **Упражнение «Зеркало уважения»**

нарисуйте в круге свой портрет. Напишите слева портрета, как вы работаете над собой, чтобы воспитать в себе уважение к людям, быть достойным их уважения, а справа — как развиваете в себе чувство собственного достоинства.

### **Упражнение «Друг для друга»**

Подумайте над тем, где и чем может быть полезен вам каждый член группы. Например, напишите тренинговое имя «Игорь», а напротив его сделайте запись: «С ним можно начать бизнес и поговорить о футболе». Таким образом, вам нужно проанализировать список всех членов группы.

Затем объединимся в большой круг и выслушаем друг друга. Думаю, что вам будет интересно получить ответ на вопрос «Чем я могу быть полезен для окружающих?».

### **Упражнение «Прокуроры и адвокаты»**

Один из членов группы на некоторое время станет «обвиняемым». Он сядет на стул. С левой стороны от него в один ряд сядет половина участников. Они выступят в роли «прокуроров». Их основная задача — найти слабые стороны «обвиняемого», выдвинуть против него обвинение.

Другая половина группы выступит в роли «адвокатов». Их задача — указать присутствующим на положительные, сильные стороны «обвиняемого».

*Рекомендации ведущему:* задача участников упражнения — помочь друг другу более полно осознать как свои слабые, так и свои сильные стороны. «Обвиняемому» дается право задавать вопросы любой из сторон, если ему что-то непонятно в «обвинениях» или в «достоинствах». Эту процедуру могут пройти все желающие члены группы.

### **Упражнение «Ромашка»**

Разделимся на две команды. Участники каждой команды по очереди выполняют задания, «сорванные» с лепестков ромашки.

Задания, сформулированные на лепестках ромашки:

1. Составить буриме из слов: бревно, весло, дупло, сверло
2. С завязанными глазами правильно и быстро нарисовать корову
3. Вспомнить песни с женскими именами
4. Вспомнить пословицы и поговорки, посвященные учебе, труду
5. Придумать небылицу: «Однажды ночью я проснулся, светило яркое солнце...»

### **Упражнение «Ассоциация»**

В этом упражнении мы будем прямо и открыто выражать свое отношение к какому-то человеку, применяя ассоциации.

Вначале участниками могут быть желающие (4-5 человек). Каждый из них по очереди сядет на стул лицом к группе. Остальные расскажут о своих ассоциациях, связанных с характером этого человека. Ассоциировать можно с чем угодно. Например, с деревом, явлением природы, временем года, животным, цветом, предметом, рельефом местности и т. д. Не допустимы бестактные ассоциации.

Затем разделимся на 2 команды. Одна из команд будет формулировать ассоциации о члене команды соперников. Другая команда, в свою очередь, должна угадать, о ком идет речь.

*Краткая расшифровка наиболее часто встречаемых ассоциаций.*

*Цветовая характеристика*

*зеленый — уверенность, что как личность он значим, с ним считаются*

*желтый — беззаботно свободен*

*синий — удовлетворен и спокоен*

*красный — цель этого человека — покорить, иметь успех, достигать много*

*черный — негативист, отрицает нравственные ценности*

*синий — играет во «взрослость».*

*Деревья*

*1. Деревья, растущие ветвями вверх (каштан, тополь и т.д.). С такими деревьями обычно ассоциируются люди целеустремленные, оптимисты. Как деревья ветвями к солнцу, так и люди этого типа «тянутся» к своей цели. Это уверенные в себе люди*

*2. Деревья, растущие ветвями вниз (береза, ива и т.д.). люди такого типа обычно ведут тихую размеренную жизнь, во всех жизненных*

ситуациях стараются «не лезть на рожон». Определенной цели в большинстве случаев не имеют. Часто пессимисты по натуре.

3. Деревья типа ель, сосна. Ассоциации с такими деревьями обычно характеризуют людей замкнутых, скрытых, отрицающих какие-то общепринятые нормы.

*Рельеф местности*

*равнина — спокойный человек, ведущий размеренный образ жизни*

*горная местность, кочки и т.п. — человек, ведущий бурную жизнь, не признающий спокойствия, живой и быстрый по натуре*

*Природные явления*

*гроза, шторм, буря, ураган — бурный характер, неожиданность в поступках, уверенный в себе человек, решительный и быстрый*

*снег — некоторая холодность и отчужденность*

*солнце — добрый, ласковый, отзывчивый человек, умеющий понимать других.*

*Вещи. Вещи ассоциируются с полезностью или бесполезностью человека. Например, стол, стул — необходимые вещи. Вещи могут обозначать характерные черты человека: велосипед — быстрота, живость, резкость и т.д.*

*Животные. Ассоциации с животными подчеркивают присущие человеку качества. Например, лиса ассоциируется с остроумием, хитростью, подвижностью, живостью ума; белка — с быстротой, ловкостью и т.д.*

*Времена года*

*зима — холодность, строгость, некоторое отчуждение в общении с людьми, спокойствие*

*весна — душевный подъем, прилив сил, уверенность в себе и своих поступках, активность, желание быть полезным людям, добросердечность*

*лето — веселье, радость, быстрота, подвижность, оптимизм*

*осень — спокойствие, рассудительность, серьезный подход ко всему, некоторый оптимизм*

*Необходимо учитывать, что «расшифровка» ассоциаций относительна. Характер человека и данные ассоциации могут не совпадать. Это субъективная оценка окружающих. Она всего лишь — информация к размышлению.*

**Упражнение «Игра с внутренней бесконечностью»**

Выполните следующие задания:

а) одно и то же слово «да» («нет») произнесите тихо, громко, растянуто, заикаясь, утвердительно-твердым тоном ответственного работника, с

удивлением, восторженно, задумчиво, вызывающе, скорбно, нежно, торжествующе, иронически;

б) прочитайте любой текст (например, «Однажды в студеную зимнюю пору ...») шепотом, с максимальной громкостью, переходя однообразно с пулеметной скорости на скорость улитки, как будто у вас во рту горячая картошка, как пятилетняя девочка, робко;

в) посидите на стуле так, как это делают председатель экзаменационной комиссии, пчела на ветке, кассир на рабочем месте, обезьяна, невеста на свадьбе, преступник на скамье подсудимых, космонавт в скафандре;

г) пройдите как ребенок, который только начал ходить; глубокий старик; лев; пьяный; артист балета; горилла; солдат; Ромео в нетерпеливом ожидании свидания;

д) улыбнитесь, как очень вежливый японец; собака — хозяину; кот на солнышке.

### **Упражнение «Незавершенные предложения»**

Подведем итог занятия с помощью анкеты. Запишите предложения:

1. Оценивая занятия ...
2. После них атмосфера в группе...
3. Лично для меня участие в этих занятиях...
4. Если бы я был (а) куратором, то для улучшения взаимоотношений в группе...
5. Самое интересное (ценное), что хотелось бы повторить...

## **Занятие 5**

**Цель:** развитие саморефлексии, формирование установки на самоанализ и самопознание

### **Рефлексия эмоционального состояния**

#### **Упражнение «Три имени»**

Ход упражнения: участникам раздают по 3 карточки, на которых нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родные, коллеги или близкие друзья). Потом следует представиться, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует определенному имени, а возможно, стала причиной его возникновения.

#### **Упражнение-тест «Какой я?»**

Участникам следует ответить на вопрос «Какой Я?» прилагательными. Определите, какие из этих черт принадлежат к «Я-физическому», «Я-интеллектуальному», «Я-эмоциональному», «Я-социальному».

Если разница между разными «Я» составляет 1-2 балла, человек адекватно рассматривает себя со всех сторон. Если преобладает одна из граней, это может мешать в жизни или в общении с другими.

### **Упражнение «Полочки моего чердака»**

Оборудование: листы бумаги А4, ватман, карандаши

Ход упражнения: участнику предлагается расчертить ватман в произвольном порядке (без подсказок и комментариев ведущего). После этого психолог просит заполнить каждую «ячейку» рисуночными образами так, чтобы образ отражал одну из составляющих личности участника.

– вам хватило «ячеек», которые вы расчертили сначала, или пришлось дополнять?

– какие аспекты вашей личности вы вывели в центр листа?

– какие на периферию?

– что нового узнали о себе во время упражнения?

### **Упражнение «График жизни»**

Участника просят нарисовать график своей жизни, обозначить важные этапы, вехи (радость, горе, болезни, изменения, успехи и т.д.)

– Что выделили?

– Как повлияли эти события на вашу дальнейшую жизнь?

## **Занятие 6**

**Цель:** развитие умения осознавать свои эмоции, чувства и конструктивно их выражать, овладение методами саморегуляции.

### **Упражнение «Зажим»**

Участники садятся в неудобную позу. При этом в некоторых мышцах или суставах возникает локальное напряжение, зажим. Необходимо на протяжении нескольких минут точно локализовать зажим, осознать свои чувства, снять зажим и расслабиться. После выполнения упражнения все делятся своими впечатлениями и чувствами, эмоциями.

### **Упражнение «От первого лица»**

Ведущий предлагает участникам выбрать какой-либо предмет, находящийся в поле их зрения, написать рассказ от имени этого предмета (от первого лица), будто сам участник является этим предметом. После окончания необходимо выйти из этого состояния.

– Какие чувства возникали у вас во время упражнения?

– Какие трудности были в выполнении?

### **Упражнение «Два стула»**

Нередко человек чувствует некоторую двойственность, расщепленность противоположностями, чувствует себя зажатым между

противоположными силами. Участников просят разыграть диалог между сторонами: «доброжелательное «Я» и «нервное «Я». При каждой смене роли он садится на другой стул.

После выполнения упражнения все делятся своими впечатлениями, эмоциями.

### **Упражнение «Место, где мне хорошо»**

Участникам предлагают закрыть глаза и представить в деталях место (которое реально существует), где бы они чувствовали себя спокойно. Необходимо:

- описать это место;
- описать чувства и переживания, когда представляет себя в этом месте;
- описать свои действия в этом месте;
- рассказать, какое значение для него имеет это место;
- запомнить это состояние и при необходимости «наведываться» в это место.

### **Рефлексия чувств, мыслей и впечатлений**

## **Занятие 7**

**Цель:** развивать коммуникативный потенциал, формировать навыки эффективного общения.

### **Рефлексия эмоционального состояния**

#### **Упражнение «Маски»**

Участнику предлагают:

- поздороваться, изобразив на лице вежливость, насмешку, агрессивность, пренебрежение, участие, радость, скорбь, лесть и т.д.
- сказать фразу, передавая мимикой те же состояния, добавив жесты и движения.

Вопросы: достаточны ли наши возможности выражения своих чувств? Какие чувства, которые возникают в контакте, мы часто пытаемся спрятать от партнера по общению?

#### **Упражнение «Хороший/плохой собеседник»**

У каждого из нас есть свое представление о том, что такое хороший и плохой собеседник. Участников просят вспомнить одного конкретного человека, который на самом деле является хорошим собеседником, и подумать, какие черты помогают им быть такими. Также следует вспомнить плохого собеседника и попробовать понять, почему его считают таким. Когда участник вспомнит этих людей, он должен записать не менее трех черт хорошего собеседника и три – плохого.

После формирования списка участника просят попробовать оценить себя по выделенным параметрам и обозначить направления для совершенствования.

### **Упражнение «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы»**

Участников просят продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный тип ответов. Ситуации:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти
- Ваш коллега устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас
- Люди, которые сидят сзади вас в кинотеатре, мешают громким разговором
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, ставя глупые, на ваш взгляд, вопросы
- Преподаватель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду студента
- друг просит занять ему какую-то дорогую вещь, а вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

Обсуждение:

Какие вопросы возникали у вас во время выполнения упражнений?

Были ли трудности в ее выполнении?

Какие типы ответов преобладают в вашем повседневном общении?

### **Упражнение «Оратор»**

**Цель:** во многих жизненных ситуациях важно уметь изложить свои мысли красиво, эффектно, доступно. Упражнение помогает развить красноречие, способность говорить лаконично, красиво и убеждающее.

Участников просят выбрать карточки с высказываниями в случайном порядке и продолжить известные высказывания китайских мудрецов. Произносить целые речи не нужно – достаточно красиво изложить несколько тезисов, продолжая, развивая мысль мудреца.

Карточки:

1. Где заканчиваются дороги мысли – там начинай слушать. Где слова перестают выражать – там начинай созерцать.
2. Когда поднимается одна пылинка, в ней помещена вся земля. Когда распускается один цветок, раскрывается целый мир.
3. Не взять то, что даровано Небом, – значит себя наказать. Не действовать, когда наступит время, – значит себя погубить.
4. Чтоб написать такие стихи, нужно прежде всего иметь сердце. Чтоб нарисовать такой портрет, нужно, прежде всего, постичь такой взгляд.
5. На флейте без отверстий играть сложнее.

6. Густой туман не перебивает запахов цветов.
7. Дотронься до цветов, и их аромат пропитает твою одежду.
8. Тот, кто думает, что имеет сиятельную мудрость, идет впереди осла и сзади коня.
9. Хороший торговец прячет свои богатства и притворяется нищим.
10. Что невыразимо в словах – неисчерпаемо в действии.
  - Какие мысли, чувства возникали во время упражнения?
  - Были ли трудности во время его выполнения?

### **Рефлексия чувств, мыслей**

**Примерный перечень предметов для работы с использованием  
цветового песочного модуля**

Тип предметов	Требования к предметам	Комментарии
Люди	Разнообразие по: полу, возрасту, культурной и национальной принадлежности, профессии, времени жизни (от первобытных до современных людей). Фигурки должны быть как динамические, так и статические.	Интересно, с кем себя идентифицирует автор картины, какое время и культурное пространство ему ближе в данный момент. Каков ритм жизни персонажей (они статичны и подвижны).
Наземные животные и насекомые	Домашние, дикие, доисторические, образы наземных животных, насекомых	Эти образы могут символизировать многоликое инстинктивное начало человека (от сексуальности до интуиции).
Летающие животные и насекомые	Птицы: дикие, домашние, доисторические. Крылатые насекомые.	Обладание крыльями – дополнительная возможность передвижения. Проявление воздушной стихии, связанной с коммуникацией, информацией, образованием связей. Однако среди «крылатых» есть те, кто активно используют крылья, и те, кто только ими обладает.
Обитатели водного мира	Разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы, звезды из пластмассы и натуральные вычищенные и высушенные.	Подводный мир – частый сюжет песочных картин. Может символизировать чувственную сферу человека. Сюжет картины и взаимоотношения между обитателями иногда отражают психосоматическое состояние обучающегося.
Жилища и дома с мебелью	Разнообразные дома, дворцы, замки, постройки, мебель	Дома, постройки ассоциируются с социальной жизнью человека. Выражение

	различных эпох, культур и назначения	«иметь свой дом» часто связано с самореализацией («занять свое место в жизни»). Интересно, какого рода дом выбирает человек, как создает пространство вокруг себя.
Домашняя утварь и продукты	Посуда, предметы обихода, убранства стола, разнообразные продукты питания	Эти предметы связаны с умением обустроить свой быт, пространство вокруг себя. Обилие предметов такого рода в песочной картине нередко свидетельствует об озабоченности витальными проблемами.
Деревья и другие растения	Цветы, трава, кустарники, деревья разнообразных видов, зелень искусственная и натуральная	Использование в песочных картинах многочисленной растительности часто связано с желанием «оживить», благоустроить мир в песочнице. Нередко определенное дерево наделяется особыми свойствами и значением и становится ключевой фигурой в картине
Объекты небесного пространства	Солнце, луна, звезды, радуга, облака, молнии, тучи, метеориты	Включение этих фигур в песочную картину нередко опосредованно мистическим ощущением взаимодействия с природными и космическими силами. Они могут иметь значение дарителей-помощников. Иногда они выступают как символы фатальных событий
Транспортные средства	Наземный, водный, воздушный транспорт гражданского и военного назначения, разных исторических эпох, фантастические	Предметы, дающие человеку возможность быстрого передвижения в пространстве. Нередко ассоциируются с потенциалами человека к активному действию.

	транспортные средства	Машины, самолеты, яхты нередко используются как символы материального благополучия. В любом случае предметы данной категории принадлежат к реальному социальному миру и информируют специалиста об особенностях социализации клиента
Объекты среды обитания человека	Заборы, изгороди, мосты, ворота, порталы, дорожные знаки и пр.	Либо подчеркивают территориальные границы (заборы), либо образуют связь (мосты), вводят социальные ограничения или допущения (знаки). Являются атрибутами процесса социализации человека. Могут рассказать об особенностях коммуникации клиента
Предметы, связанные с верованиями человека	Храмы, иконы, алтари, памятники, нэцке и пр.	Появление этих предметов всегда связано с ценностями человека, с проявлением его духовной жизни
Объекты ландшафта и естественной активности Земли	Вулканы, горы, костер	Предметы могут заменять сооружение ландшафта из сырого песка
Аксессуары	Бусы, маски, зеркала, ткани, нитки, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия, цепочки, флаконы и пр.	Часто наделяются особым символическим значением или создают среду
Естественные природные предметы	Кристаллы, камни, раковины, куски дерева, металла, семена, перья, отполированные водой	Часто наделяются особым символическим значением или создают среду

	стеклышки и пр.	
Оружие	Оружие разных эпох, фантастическое оружие	Предметы, позволяющие отреагировать агрессию, построить конфликтный сюжет или защитить что-либо важное
Фантастические предметы или персонажи	Антропоморфные персонажи мифов, сказок, легенд; божественные существа Герои популярных мультфильмов, фэнтези	Каждый персонаж, как правило, связан с конкретной историей и часто имеет специфическое символическое значение в песочной картине
Фигурки-оборотни	Фигурки, которые при переворачивании изображают другого персонажа	Несут в себе принцип двойственности. Интересно найти в противоположных образах объединяющее начало
Злодеи	Злобные персонажи мультфильмов, мифов, сказок	Являются носителями внутренних и внешних конфликтов. В песочных картинах создают или катализируют напряжение, провоцируют проявление активности