



Министерство образования Омской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Омской области  
«Омский педагогический колледж № 1»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по созданию условий для социально-психологической**  
**адаптации обучающихся I курса с ограниченными**  
**возможностями здоровья, инвалидностью в процессе**  
**получения профессионального образования**

Омск, 2025 г.

ОДОБРЕНО

Протокол заседания научно-методического совета № 2  
от «10» декабря 2025 г.

Методические рекомендации по созданию условий для социально-психологической адаптации обучающихся I курса с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью в процессе получения профессионального образования / Ю.П. Баранникова - БПОУ «Омский педагогический колледж № 1», 2026 г. - 117 с.

Над методическими рекомендациями также работали: Н.И. Горшков, Е.В. Колпакова, Т.Е. Щербо, М.В. Глазачева, Т.В. Побиянская.

Данные рекомендации предназначены для оказания методической поддержки педагогам-психологам, социальным педагогам и иным педагогическим работникам, реализующим воспитательную деятельность в образовательных организациях по вопросам обеспечения успешной социализации и адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью.

## СОДЕРЖАНИЕ

ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ .....	4
ВВЕДЕНИЕ .....	6
НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИНВАЛИДНОСТЬЮ .....	9
МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИНВАЛИДНОСТЬЮ .....	14
ОПЫТ БПОУ «ОПК №1» ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ I КУРСА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ПРОЦЕССЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	50

## ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

**Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья** (далее обучающийся с ОВЗ / студент с ОВЗ) – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

**Инвалид** (далее - обучающийся с инвалидностью / студент с инвалидностью) – это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

**Инклюзивное образование** – это обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учётом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей

**Психолого-педагогического сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью** – это комплексная технология психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся и их родителям специалистами разного профиля (педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, социальные педагоги, тьюторы и др.) в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации.

**Социально-психологическая адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью** – это процесс, направленный на приспособление к условиям социальной среды, через усвоение правил и норм поведения, принятых в обществе с целью оказания помощи в социализации обучающихся.

**Центр воспитательной работы и психолого-педагогического сопровождения (центр ВР и ППС)** – структурное подразделение БПОУ «Омский педагогический колледж №1», в состав которого входят педагоги-психологи и социальные педагоги колледжа, обеспечивающие сопровождение

обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью в процессе получения профессионального образования.

ППк – психолого-педагогический консилиум

ПМПК – психолого-медико-педагогическая комиссия

ИПРА – индивидуальная программа реабилитации и абилитации

МСЭ – медико-социальная экспертиза

ИППС – индивидуальный план психолого-педагогического сопровождения

ИПАС – индивидуальный план адаптации и сопровождения

РАС – расстройства аутистического спектра

СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности

БПОО – базовая профессионально образовательная организация.

## ВВЕДЕНИЕ

Переход из школы в колледж является стрессогенным событием для всех абитуриентов, однако для обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью его психологическая и социальная сложность многократно возрастает. Это обусловлено необходимостью одновременного преодоления не только типичных трудностей, связанных с изменением образовательной среды и социального окружения, но и специфических барьеров, вытекающих из особенностей здоровья.

Ключевым вызовом, определяющим успешность дальнейшей академической и профессиональной реализации, становится процесс социально-психологической адаптации, который для данной категории студентов носит более длительный, сложный и системный характер. Именно психологический комфорт, чувство безопасности и принятия в коллективе выступают фундаментом для раскрытия личностного потенциала, формирования самостоятельности и устойчивой учебной мотивации.

Актуальность разработки целостных механизмов поддержки социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ, с инвалидностью определяется конвергенцией правовых, социально-гуманистических и экономических императивов. С одной стороны, это требование международного и российского законодательства (Конвенция ООН о правах инвалидов, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»), закрепляющее право на инклюзивное образование. С другой — растущий социальный запрос со стороны самих абитуриентов и их семей на качественное и доступное профессиональное образование. Кроме того, эффективная интеграция людей с инвалидностью в экономику представляет собой стратегическую инвестицию в человеческий капитал страны.

Однако на практике наблюдается системное противоречие между декларируемыми целями инклюзивного образования и дефицитом комплексных моделей адаптации. Часто процесс сопровождения носит

фрагментарный характер, фокусируясь на отдельных аспектах (например, на создании физической доступности или разовой психологической помощи), в то время как обучающийся с ОВЗ, с инвалидностью сталкивается с комплексом взаимосвязанных трудностей:

- социально-психологических: риском стигматизации и изоляции, повышенной тревожностью, страхом неприятия, эмоциональным выгоранием;
- академических: необходимостью совмещения учебной нагрузки с компенсацией ограничений здоровья, потребностью в индивидуализации образовательной траектории;
- организационных: недостаточной готовностью образовательной среды, несистемностью поддержки на разных этапах обучения.

Таким образом, актуальной задачей современной системы инклюзивного профессионального образования становится не только формальное обеспечение доступности, но и проектирование управляемого процесса адаптации, переводящего его из стихийного в целенаправленное русло личностного и профессионального роста обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью.

Процесс адаптации должен быть:

- **поэтапным и преемственным**, сопровождая обучающегося с ОВЗ, с инвалидностью от поступления до выпуска и трудоустройства;
- **динамическим**, с закономерным смещением фокуса от создания внешних поддерживающих условий к развитию внутренних ресурсов личности (самоадвокация, саморегуляция);
- **комплексным**, основанным на междисциплинарном взаимодействии и адресованным не только конкретному студенту, но и педагогическому коллективу, студенческому сообществу в целях формирования инклюзивной культуры.

Настоящие методические рекомендации разработаны для преодоления обозначенных противоречий и направлены на оказание методической поддержки педагогическим работникам в построении эффективной системы

социально-психологического сопровождения. Цель данных методических рекомендаций – содействие созданию подлинно инклюзивной образовательной среды, которая гарантирует не только обеспечение равного доступа к образованию, но и успешное личностное развитие и профессиональное самоопределение каждого обучающегося с ОВЗ, с инвалидностью.

# **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью в Российской Федерации представляет собой строго регламентированную деятельность, основанную на многоуровневой системе нормативно-правовых актов. Эта система включает международные договоры, федеральное законодательство, подзаконные акты и локальные документы образовательных организаций, формируя правовое поле для создания специальных условий образования.

## **1. Международный уровень**

Конвенция ООН о правах инвалидов (ратифицирована Россией в 2012 г., Федеральный закон № 46-ФЗ). Это основополагающий документ, устанавливающий смену парадигмы с медицинской модели на социальную. Ключевая для образования Статья 24 «Образование» Закрепляет право инвалидов на инклюзивное образование на всех уровнях без дискриминации и на основе равных возможностей. Государства-участники обязуются обеспечивать индивидуализированную поддержку, создание разумных приспособлений и необходимую среду для полной академической и социальной интеграции.

## **2. Федеральный уровень**

### **А) Федеральные законы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» – базовый закон, определяющий все аспекты образования лиц с ОВЗ.

Статья 2: дает основные понятия: «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «инклюзивное образование», «адаптированная образовательная программа», «специальные условия для получения образования».

Статья 34: гарантирует право обучающихся на психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь.

Статья 42: посвящена психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Указывает, что помощь оказывается на основании заявления или согласия родителей, включает психолого-педагогическое консультирование, коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия, помощь в профориентации. Закрепляет право образовательных организаций создавать ППк.

Статья 79: определяет организацию получения образования обучающимися с ОВЗ. Устанавливает, что образование таких обучающихся осуществляется с применением адаптированных образовательных программ с созданием специальных условий. Закрепляет требования к кадровому составу, необходимость проведения ПМПк, возможность привлечения ассистентов (помощников), тьюторов.

2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». Закрепляет понятие «индивидуальная программа реабилитации или абилитации (ИПРА)», разрабатываемой бюро медико-социальной экспертизы (МСЭ). В разделе ИПРА, касающемся образования, содержатся рекомендации по специальным условиям обучения, включая психолого-педагогическую реабилитацию. Образовательные организации обязаны исполнять рекомендации ИПРА в части создания условий для получения образования.

#### **Б) Подзаконные нормативные акты (Постановления и Приказы Министерств):**

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 01.11.2024 № 763 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии». Регламентирует деятельность центральной и территориальной ПМПк. Определяет цели и направления деятельности: своевременное выявление детей, имеющих особенности физического и (или) психического развития и (или) отклонения в поведении, проведение их комплексного психолого-

медико-педагогического обследования и подготовку по его результатам рекомендаций по организации обучения и воспитания, а также подтверждение, уточнение или изменение ранее данных рекомендаций по созданию специальных условий в образовательной организации.

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 01.07.2019 № 346 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.06.20217 № 602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность». Устанавливает особый порядок для обучающихся с ОВЗ, требующий учета их индивидуальных особенностей при расследовании.

3. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Содержат раздел XI «Требования к организации образования лиц с ограниченными возможностями здоровья». Устанавливают требования к освещению, оборудованию, организации пространства, режиму учебных занятий для различных нозологий, что напрямую влияет на организацию сопровождения.

### **3. Локальный уровень (уровень образовательной организации)**

На этом уровне федеральные нормы конкретизируются в соответствии со спецификой организации. Локальные нормативные акты (ЛНА) – это правовая основа ежедневной работы по сопровождению.

1. Положение об организации инклюзивного образования (или о получении образования обучающимися с ОВЗ, с инвалидностью). Главный стратегический документ, закрепляющий политику организации.

2. Положение о психолого-педагогическом консилиуме (ППк) образовательной организации. Ключевой документ, регламентирующий внутренний механизм сопровождения. В нем определяются:

- цели, задачи и состав ППк;
- порядок работы (плановые и внеплановые заседания);

- права и обязанности членов;
- процедура разработки, утверждения и корректировки Индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения (ИППС) или Индивидуального плана адаптации и сопровождения (ИПАС);

- взаимодействие с ПМПК и родителями.

3. Должностные инструкции педагога-психолога, социального педагога, учителя-дефектолога, учителя-логопеда, тьютора, ассистента (помощника). В них включаются обязанности и компетенции, связанные с работой в условиях инклюзивного образования.

4. Адаптированные основные образовательные программы (АООП) или адаптированные рабочие программы учебных дисциплин. В их структуру включается программа коррекционной работы, которая является частью психолого-педагогического сопровождения.

5. Индивидуальные планы психолого-педагогического сопровождения/ адаптации и сопровождения (ИППС/ИПАС). Это основной рабочий документ на конкретного обучающегося. Разрабатывается ППк на основе заключения ПМПК и внутренней диагностики.

Принципы, определяющие деятельность организации на основе нормативно-правовой базы:

1. Принцип законности - все действия по сопровождению должны строго соответствовать нормативно-правовым актам.

2. Принцип индивидуального подхода - обязанность разработки АООП и ИППС, исходя из рекомендаций ПМПК и ИПРА.

3. Принцип межведомственного взаимодействия - обязательное взаимодействие образовательной организации с ПМПК, бюро МСЭ, органами соцзащиты.

4. Принцип согласия и сотрудничества с родителями (законными представителями) - родители дают согласие на проведение обследования ППк, утверждают ИППС, являются полноправными участниками образовательных отношений.

5. Принцип системности и преемственности сопровождения - создание целостной системы сопровождения от поступления до выпуска, закреплённой в локальных актах.

Нормативно-правовая основа психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью формирует не права, а обязанности образовательной организации по созданию специальных условий. Локальные акты являются тем механизмом, который превращает эти обязанности в конкретные, регламентированные и контролируемые действия команды специалистов.

## **МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

Социально-психологическая адаптация обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью представляет собой процесс, направленный на приспособление к условиям социальной среды, через усвоение правил и норм поведения, принятых в обществе с целью оказания помощи в социализации обучающихся. Данный процесс направлен не столько на приспособление обучающегося к существующим условиям в организации, сколько на создание условий, способствующих раскрытию личностного и профессионального потенциала, формированию адекватной самооценки, развитию стрессоустойчивости и выстраиванию продуктивных межличностных отношений в коллективе.

В контексте адаптации студентов первого курса профессиональной образовательной организации особую значимость приобретает качество психологической среды организации. Выступая в качестве «невидимого пандуса», она зачастую играет более важную роль, чем материально-техническая доступность (архитектурная среда). Психологическая среда включает в себя не только ощущение безопасности и базового доверия, но и феномен социального принятия. В условиях подлинно инклюзивной среды в учебной группе и образовательной организации в целом формируется понимание ценности человеческого разнообразия. Обучающийся с ОВЗ, с инвалидностью воспринимается не как «объект помощи» (жалости или гиперопеки) и не как «героическая личность», преодолевающая трудности, а как равноправный субъект образовательного процесса, обладающий уникальными личностными качествами. Например, развитая эмпатия, усидчивость, особый взгляд на мир и проблемы другого, могут стать значимым ресурсом как для самой личности, так и для профессионального сообщества будущих педагогов.

Специфика педагогического колледжа заключается в подготовке будущих педагогических кадров (учителей, воспитателей и др.), что выводит процесс адаптации за узкие рамки «приспособления» в новой среде и придает ему ярко выраженную профессиональную направленность. Целью адаптации становится не просто социализация студента в стенах образовательной организации, а раскрытие его педагогического потенциала. В связи с этим особую актуальность приобретает работа с профессиональной идентичностью.

Обучающийся с ОВЗ, с инвалидностью, осваивающий педагогическую профессию, неизбежно сталкивается с сомнениями относительно своей будущей профессиональной состоятельности, в том числе со стороны отдельных представителей педагогического коллектива образовательной организации. Психологически комфортная среда колледжа – это среда, которая трансформирует эти страхи в осознание собственной уникальности обучающегося с ОВЗ, с инвалидностью и поиск индивидуального стиля деятельности. Так, будущий педагог, передвигающийся на коляске, может выступать для учеников примером силы духа и жизнестойкости, а слабовидящий педагог — способствовать развитию у детей внимательности, чуткости и умения ценить невербальную информацию.

Жизненный опыт преодоления барьеров, характерный для данной категории обучающихся, зачастую способствует формированию более глубокой эмпатии. Задача психолого-педагогического сопровождения на этапе адаптации заключается в превращении этого жизненного опыта в профессиональное преимущество. Будущий педагог, прошедший через подобные испытания, с высокой долей вероятности способен своевременно распознать трудности «особого» ребенка в своем будущем классе и выстроить адекватную систему поддержки. Ключевым итогом социально-психологической адаптации обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью 1-го курса должна стать сформированность позитивной профессиональной идентичности, выражающейся в установке: «Я — педагог, имеющий

особенности здоровья», а не «Я – инвалид, пытающийся освоить педагогическую специальность». Данная трансформация меняет вектор самоощущения и определяет стратегию поведения в профессии.

Таким образом, создание психологически комфортной и принимающей среды в педагогическом колледже предполагает построение целостной экосистемы, функционирующей на следующих принципах:

1. Адаптивность среды: образовательное пространство (учебные материалы, методики преподавания, психологический климат) модифицируется под индивидуальные особенности и потребности обучающегося.

2. Субъектность обучающегося: студент занимает активную, ответственную позицию в процессе собственной адаптации и профессионализации.

3. Ценность разнообразия: академическая группа и педагогический коллектив осваивают навыки взаимодействия, основанные на признании ценности личности и будущего коллеги в каждом студенте.

4. Профессионализация через идентичность: профессиональное становление строится через принятие собственной уникальности и её трансформацию в педагогический ресурс.

Реализация данных принципов позволяет перевести социально-психологическую адаптацию из режима «приспособление» в режим полноценного старта успешной профессиональной карьеры.

Достижение обозначенных целей требует применения системного подхода, в рамках которого методы социально-психологической адаптации дифференцируются по ключевым направлениям:

1. Индивидуально-ориентированные методы.
2. Групповые методы (работа в микросоциуме).
3. Методы организации образовательной среды.
4. Методы работы с социальным окружением (родители, педагоги).

## **1. Индивидуально-ориентированные методы**

Индивидуально-ориентированные методы строятся на индивидуализации, где акцент делается на сильных сторонах обучающегося, его психофизическом статусе и эргономике среды, включая адаптацию учебных программ и использование специальных технических средств. Это способствует формированию уверенности в своих возможностях, мотивации к обучению и навыков конструктивных межличностных отношений через активную позицию обучающегося. Данные методы направлены на развитие личностных ресурсов и преодоление внутренних психологических барьеров.

Цель — помочь обучающемуся осознать свои возможности, справиться с тревогой, страхами, низкой самооценкой и развить навыки, необходимые для самостоятельной учебно-профессиональной деятельности.

### **Ключевые методы:**

**а) Индивидуальное психологическое консультирование и коррекционно-развивающие занятия:** регулярные встречи с психологом для работы с эмоциональными трудностями (тревога, стресс, последствия стигматизации), формирования адекватной самооценки и профессиональной идентичности. Используются подходы когнитивно-поведенческой терапии, гештальт и клиент-центрированной терапии.

Индивидуальное консультирование студентов с ОВЗ, с инвалидностью в основном направлено на обучение навыкам самоконтроля, социальной компетенции и развитие позитивных стратегий поведения в учебной и социальной среде. Оно помогает студентам формировать конструктивные межличностные отношения и активную жизненную позицию, что способствует успешной адаптации.

Консультирование строится на доверии, сотрудничестве и безоценочном отношении к студенту, что позволяет создавать безопасную психологическую среду и усиливать внутренние ресурсы для адаптации и интеграции в учебный процесс и социальное окружение.

**б) Коучинг личностного роста** - помощь в постановке учебных и жизненных целей, развитии навыков самоорганизации, тайм-менеджмента и осознанного выбора. Это партнерский, сфокусированный на решении процесс, в котором педагог-психолог помогает студенту с ОВЗ, с инвалидностью не просто адаптироваться к среде, а стать автором своей образовательной и жизненной траектории, преодолевая внутренние и внешние ограничения.

Основная цель - смещение фокуса с диагноза и ограничений («чего я **не** могу») на личностный потенциал, сильные стороны и возможности («чего я **хочу** и что для этого **уже есть**»). Акцент на будущем, ответственности и поиске индивидуальных решений.

Особенности и акценты при работе с обучающимися с ОВЗ, с инвалидностью:

- ✓ проработка «внутренних ограничивающих убеждений»;
- ✓ работа с установками: часто у студентов с инвалидностью формируются глубинные убеждения: «Я всегда буду зависеть от других», «Мне недоступна интересная карьера», «Я — обуза для группы»; психолог помогает выявить эти автоматические мысли, оспорить их и заменить на более адаптивные и реалистичные (например, «Я могу научиться делать это по-своему», «Есть множество профессий, где мои особенности станут преимуществом»);
- ✓ сепарация личности от диагноза: помощь в ответе на вопрос «Кто я, кроме человека с инвалидностью?»; выявление интересов, ценностей, талантов, не связанных напрямую с ограничением здоровья;
- ✓ целеполагание с учетом реального контекста (например, техника «Колесо баланса жизни», постановка «умных» (SMART) целей, но с гибкостью (SMARTER) и т.п.);
- ✓ развитие навыков самоорганизации и самоадвокации (например, тайм-менеджмент, навык запроса и принятия помощи, исследование профессионального будущего и построение карьерной траектории и т.п.);
- ✓ метод «Карта возможностей» и другие.

Таким образом, студент не просто «адаптируется к условиям», а становится субъектом своего развития: он умеет ставить реалистичные цели, управлять своими ресурсами, просить о поддержке и видеть для себя перспективу, тем самым формируя устойчивую профессиональную идентичность и активную жизненную позицию, что является высшей целью социально-психологической адаптации.

**в) Техники эмоциональной саморегуляции:** для студентов с ОВЗ, с инвалидностью эмоциональная саморегуляция — это не просто навык управления стрессом, а жизненно важный компенсаторный механизм, позволяющий:

- снижать хроническое психофизиологическое напряжение, связанное с болью, усталостью, необходимостью постоянного преодоления барьеров;
- предотвращать эмоциональное выгорание от чрезмерных усилий по адаптации;
- управлять тревогой в социальных ситуациях (страх оценки, стигматизации);
- сохранять когнитивные ресурсы для учебно-профессиональной деятельности, не расходуя их на борьбу с негативными эмоциями.

Выбор и модификация техник должны учитывать структуру нарушения:

- ✓ При двигательных нарушениях - акцент на дыхательных и когнитивных техниках; мышечная релаксация может быть пассивной (с помощью инструкций) или фокусироваться на доступных группах мышц.
- ✓ При сенсорных нарушениях (зрение, слух) - усиление тактильных, кинестетических или обонятельных «якорей»; вербальные инструкции дублируются текстом или шрифтом Брайля.
- ✓ При ментальных особенностях (РАС, СДВГ) - максимальная конкретизация, визуальное сопровождение инструкций (социальные истории, пиктограммы), короткие сессии.

Ключевые техники эмоциональной саморегуляции: диафрагмальное (глубокое) дыхание (адаптация для обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью:

визуализация, тактильный контроль, цифровые помощники и другое); прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Джекобсону; рефлексия; медитация с опорой на тело; техника «Якорение» позитивных состояний и т.п.

Таким образом, освоение эмоциональной саморегуляции дает студенту с ОВЗ, с инвалидностью чувство внутреннего контроля и компетентности, что напрямую влияет на его самостоятельность, академическую успеваемость и качество социальных контактов. Это ключевой навык для перехода от пассивной адаптации к активному построению собственной жизни.

**г) Арт-терапевтические методики:** использование изобразительного искусства, музыки, драмы, песочной терапии для невербального выражения и проработки сложных переживаний, развития креативности и самопознания.

Индивидуальная арт-терапия создает максимально безопасное и сфокусированное пространство для глубокой личностной работы. Это особенно значимо для студентов с ОВЗ, с инвалидностью, которым может потребоваться:

- больше времени на установление доверия;
- полная концентрация специалиста на их уникальных потребностях;
- возможность работать в собственном темпе без сравнения с другими;
- конфиденциальность при проработке чувств, связанных с инвалидностью, стигматизацией, болью.

Некоторые адаптированные техники арт-терапии для индивидуальных сессий с обучающимися с ОВЗ, с инвалидностью:

*1. Метод «Безопасное место/Убежище» (ресурсная техника)*

Цель: создание внутреннего символического ресурса для снижения тревоги с помощью любого на выбор материала (краски, глина, коллаж, песочница с миниатюрами).

После создания — детальное исследование: *«Что здесь дает тебе ощущение защиты? Есть ли здесь границы? Как попасть в это место, когда станет трудно?» и т.п.*

Фиксация через фотографию или создание «ключа»-символа (маленький рисунок, выбранная миниатюра), который студент может носить с собой.

Адаптация для разных нарушений:

- Нарушения зрения: создание тактильной карты из разных материалов (мягкий фетр — зона отдыха, гладкие камни — дорожка).
- Ментальные особенности: использование конкретных, структурированных материалов (конструктор, готовые фигурки) для построения.

## 2. *«Диалог двух частей» (техника работы с внутренним конфликтом)*

Цель: визуализация и гармонизация противоречивых чувств (например, «хочу быть независимым» или «боюсь не справиться»).

На одном листе бумаги (или в одной песочнице) создаются два образа, представляющих конфликтующие части личности.

Психолог помогает дать им имена («Часть, которая стремится к свободе» и «Часть, которая боится»). Организуется «диалог» между частями через технику пустого стула или перемещение фигурок. Задача — найти точку согласия или создать третий, интегрирующий образ.

## 3. *«Линия жизни» (проективная техника для целеполагания)*

Цель: Осмысление прошлого опыта и формирование образа желаемого будущего.

На длинном рулоне бумаги студент рисует/создает коллаж своей «линии жизни». Прошлое: отмечаются ключевые события, связанные с инвалидностью (диагноз, операции, победы), в символической форме. Настоящее: текущая ситуация в колледже — «где я сейчас». Будущее: создается образ желаемого профессионального и личного будущего (через 1, 3, 5 лет). Акцент на возможностях, а не ограничениях.

Мостики: обозначаются ресурсы и шаги для перехода из «сейчас» в «будущее».

## 4. *«Контейнер для трудных чувств» (техника эмоциональной регуляции)*

Цель: научить безопасному отложению непереносимых эмоций (гнева, обиды, отчаяния).

Из глины или картона создается прочный, закрывающийся контейнер.

Студент украшает его защитными символами. На маленьких бумажках или через лепку «помещаются» актуальные трудные чувства. Контейнер остается в кабинете психолога до следующей сессии, символизируя, что чувства не исчезли, но временно находятся в безопасном хранении.

**Рекомендации по адаптации арт-терапевтического занятия к разным нозологиям:**

*Для студентов с двигательными нарушениями:*

– Рабочее пространство: стол с регулируемой высотой, антискользящие коврики.

– Инструменты: кисти с утолщенной ручкой, штампы, ножницы с пружинным механизмом.

– Альтернативные методы: цифровое рисование (планшет, программы с голосовым управлением), выбор из готовых изображений для коллажа.

– Роль специалиста: физическая помощь только по четкой просьбе студента («Помогите повернуть лист»).

*При нарушении зрения:*

– Материалы с выраженной тактильной разницей: бархатная бумага, песок разной фракции, крупы, объемные краски.

– Работа в технике «звуковой коллаж» — подбор звуков, ассоциирующихся с разными состояниями.

– Вербальное сопровождение: *«Сейчас твоя рука касается холодной, гладкой глины».*

*При нарушении слуха:*

– Визуально четкие инструкции (показ, карточки, письменная речь).

– Акцент на вибрационных ощущениях (барабан, работа с глиной на гончарном круге).

– Использование ритма как организующего начала.

*Для студентов с ментальными особенностями (РАС, УО):*

- Структурирование: четкий план сессии в виде пиктограмм, таймер.
- Предсказуемость: одни и те же материалы в начале, ритуал завершения.
- Сенсорная интеграция: предварительная работа с тактильными материалами для снижения тревоги.
- Конкретные задания: *«Нарисуй последовательность своих действий при подготовке к экзамену»* вместо абстрактных тем.

Индивидуальная арт-терапия становится для студента с ОВЗ, с инвалидностью лабораторией самопознания, где через творчество он заново открывает свою идентичность — не как «человека с ограничениями», а как автора уникальной жизненной истории, способного преобразовывать трудный опыт в ресурс.

**д) Составление и ведение «Карты личных ресурсов и интересов»:** визуальное или цифровое портфолио, где студент фиксирует свои достижения, сильные стороны, интересы и цели. Портфолио служит инструментом рефлексии и основой для построения индивидуального образовательного маршрута.

## **2. Групповые методы (работа в микросоциуме)**

Групповые методы социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ, с инвалидностью направлены на преодоление изоляции, формирование поддерживающего социального круга, отработку профессионально-важных навыков работы с людьми и развитие лидерского потенциала в безопасной среде. Они предполагают проведение занятий в малых группах для развития коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости и сплоченности коллектива через взаимодействие в контролируемой среде. Данные методы нацелены на формирование благоприятного климата в группе и развитие навыков взаимодействия.

Групповые методы фокусируются на преодолении психологических барьеров, установлении контактов между студентами с ОВЗ, с инвалидностью и нормотипичными сверстниками, формировании партнерских отношений и

активной позиции в группе для снижения дезадаптации. Работа строится поэтапно: диагностика, коррекция поведения, тренинги и мониторинг динамики изменений в микросоциуме учебной группы.

Ключевые методы:

*а) Социально-психологические тренинги для группы:*

- Тренинги коммуникации и командообразования: направлены на формирование доверия, активное слушание, невербальное общение, разрешение конфликтов в безопасной игровой форме.

- Тренинги развития эмпатии и толерантности - методы симуляции ограничений («испытания на себе»), дискуссии, просмотр и обсуждение тематических фильмов.

*б) Технология «Круг друзей»:* создание добровольной группы поддержки из 4-6 одноклассников, которые регулярно встречаются со студентом с ОВЗ, с инвалидностью и помогают ему в решении социальных и учебных вопросов, выступая «социальными проводниками».

*в) Инклюзивные проектные и игровые методы:* организация совместной деятельности, где успех зависит от вклада каждого, а роли распределяются по способностям (совместный творческий проект, подготовка мероприятия, образовательный квест и т.п.).

*г) Группы взаимной поддержки для студентов с ОВЗ, с инвалидностью:* регулярные встречи, где студенты с разными формами инвалидности могут поделиться опытом, трудностями и успехами в атмосфере понимания и принятия, снижая чувство изоляции.

### **3. Методы организации инклюзивной образовательной среды**

Направлены на преобразование пространства, правил и общей атмосферы колледжа для обеспечения психологической безопасности, доступности и чувства принадлежности для всех.

Среда рассматривается как активный участник адаптации. Цель — создать такие организационные и смысловые условия, которые минимизируют стресс, предупреждают дискриминацию и сигнализируют о ценности каждого.

Ключевые методы:

а) *Внедрение «инклюзивных ритуалов»*: традиции, которые объединяют всех (еженедельные групповые «планерки», церемонии признания достижений разных студентов, inclusive-дни).

Ритуалы — это структурированные, повторяющиеся коллективные действия, которые создают чувство общности, предсказуемости и безопасности. В инклюзивной среде они выполняют особые функции:

– нивелирование различий: в совместном ритуальном действии на первый план выходит не инвалидность, а принадлежность к группе и выполнение общей роли;

– создание точек контакта: ритуалы предоставляют безопасный и понятный формат для взаимодействия студентам с разными возможностями и потребностями;

– формирование общей истории: повторяющиеся события создают «мы-повествование» («помнишь, как мы на Дне первокурсника...»), в которое включены все;

– снижение социальной тревожности: предсказуемость и структурированность ритуалов снижают стресс от неопределенности, особенно для студентов с РАС, тревожными расстройствами.

Адаптация ритуалов для инклюзивной среды:

✓ Ежедневные/еженедельные микро-ритуалы - создание чувства стабильности, быстрого включения в учебный день, мягкого мониторинга состояния группы (приветствие, конец учебной недели и т.п.). Ключевой принцип: ритуал должен быть коротким, одинаковым по структуре, но гибким по форме участия.

✓ Ритуалы признания и празднования достижений - создание культуры позитивного подкрепления, где ценятся разные виды успехов (академические, личностные, социальные). Например, «Звезда недели» / «Прорыв месяца», «Стена маленьких побед», церемония «Личный рекорд».

✓ Тематические инклюзивные дни и недели - глубокое погружение в тему инклюзии через опыт, а не лекции. Формирование эмпатии и развенчание мифов. Например, «День наоборот» (симуляционный день), «День тишины» (для развития инклюзивной коммуникации), «Неделя талантов без границ».

✓ Ритуалы разрешения конфликтов и восстановления атмосферы - создание безопасных процедур для решения неизбежных напряжений в инклюзивной группе.

Инклюзивные ритуалы — это каркас общей идентичности, который строится не на единообразии, а на уважении к разным способам быть частью целого. Они превращают группу из случайного набора людей в сообщество, где есть место каждому.

*б) Метод визуального программирования среды:* четкая, доступная (в т.ч. пиктограммы, тактильные указатели) навигация, зонирование пространства для разных видов активности (зона уединения, зона групповой работы), что снижает тревожность и повышает самостоятельность.

Метод визуального программирования среды — это системное проектирование физического и информационного пространства колледжа, где элементы дизайна, навигации и организации выполняют роль внешних регуляторов поведения и эмоционального состояния.

Для многих студентов с ОВЗ, с инвалидностью (особенно с РАС, нарушениями зрения, ментальными расстройствами, высокой тревожностью) неопределенная и хаотичная среда — источник постоянного стресса. Структурированная среда снижает когнитивную нагрузку, повышает предсказуемость и, как следствие, - самостоятельность и чувство безопасности.

*в) Разработка и соблюдение «Правил инклюзивной группы/колледжа»:* совместное создание свода простых и понятных правил общения и взаимодействия (например, «говорим по очереди», «помогаем, если просят», «уважаем личные границы»).

г) *Позитивный информационный менеджмент*: системное освещение в колледже успехов и участия студентов с ОВЗ (стенды, сайт, соцсети), формирование банка «историй успеха» выпускников.

д) *Создание «Службы студенческого сопровождения»*: подготовка студентов-волонтеров для ситуационной помощи и навигации по колледжу, что облегчает первые шаги и создает естественные социальные связи.

#### **4. Методы работы с социальным окружением (родители, педагоги)**

Направлены на повышение компетентности и изменение установок ключевых взрослых, от которых напрямую зависит успешность адаптации обучающегося.

Родители и педагоги — главные «агенты» адаптации. Цель — сформировать у них реалистичные ожидания, обучить эффективным стратегиям взаимодействия, оказать психологическую поддержку и объединить их усилия в единую команду.

Ключевые методы:

*Для родителей (законных представителей):*

- Тематические встречи с психологами, социальными педагогами, успешными выпускниками с ОВЗ, с инвалидностью, где обсуждаются вопросы сепарации, построения взрослых отношений с повзрослевшим ребенком, юридические аспекты.

- Индивидуальные консультации и совместные сессии: работа с семьей над преодолением гиперопеки или, наоборот, дистанцированности, выработка единой линии поддержки.

*Для педагогического состава:*

- Тренинги повышения инклюзивной компетентности: практикумы по пониманию особенностей разных нозологий, методам разработки адаптированных материалов, навыкам модерации инклюзивной группы и предотвращению буллинга.

- Супервизия и междисциплинарные консилиумы (ППК): групповая профессиональная поддержка, где педагоги под руководством психолога

разбирают сложные случаи, делятся опытом и вырабатывают общую стратегию.

○ Метод «педагогического тьюторинга»: закрепление опытного инклюзивного педагога-наставника за менее опытным коллегой для поддержки в ежедневной практике.

Необходимо отметить, что максимальный эффект достигается при системном и одновременном применении методов из всех четырех направлений. Социально - психологическая адаптация — это не линейный процесс, а динамичная система, где изменение в одном звене (например, в настроении студента после индивидуальной терапии) должно поддерживаться изменениями в среде и окружении.

## **ОПЫТ БПОУ «ОПК №1» ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ I КУРСА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ПРОЦЕССЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В Омском педагогическом колледже №1 процесс социально-психологической адаптации обучающихся 1 курса с ОВЗ, с инвалидностью выстроен как последовательность взаимосвязанных этапов, где каждый этап решает специфические задачи сопровождения студента. В рамках данного подхода организована целостная система сопровождения, направленная на минимизацию дезадаптационного стресса и формирование психологических ресурсов личности. Данная система обеспечивает перевод адаптации из разряда стихийных процессов в управляемую траекторию личностного роста, тем самым внося прямой вклад не только в академические успехи, но и в формирование инклюзивной образовательной среды, основанной на принципах психологической безопасности, принятия и уважения человеческого разнообразия.

Ключевыми принципами являются:

✓ Преемственность и динамичность: поддержка развивается от интенсивной первичной диагностики и индивидуального консультирования, направленного на снижение тревожности и формирование чувства безопасности, к развитию у студента компетенций саморегуляции, коммуникации и самоадвокации.

✓ Мультифокусность воздействия: параллельная работа не только с самим студентом, но и с его учебной группой (проведение тренингов толерантности и инклюзивной коммуникации) и педагогическим составом (консультирование по вопросам психологического климата и особенностей взаимодействия).

✓ Проективная ориентация: все мероприятия направлены не только на решение актуальных трудностей, но и на опережающее формирование

психологической устойчивости и социальных навыков, критически важных для будущей самостоятельной жизни и профессиональной интеграции.

Нами выделены следующие этапы социально-психологической адаптации обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью:

1. Ознакомительный;
2. Адаптационный;
3. Основной.

Каждый этап включает групповые и индивидуальные мероприятия.

**I. Ознакомительный этап.** Его основная цель – знакомство с обучающимся, создание условий для безопасного и комфортного вхождения студента в новую образовательную и социальную среду, минимизация стресса и неопределенности, а также формирование базового понимания доступных ресурсов и маршрутов поддержки.

Его ключевая задача – формирование субъективной безопасности и когнитивной ясности в новой образовательной среде. Процесс направлен на то, чтобы превратить незнакомую, пугающую и потенциально недоступную среду колледжа в понятную, предсказуемую и дружелюбную, где студент с ОВЗ, с инвалидностью знает, КУДА и К КОМУ обратиться за помощью, и чувствует, что его потребности видят и готовы учитывать.

Этот этап состоит из двух основных мероприятий:

**1) приём документов на обучение**, когда сотрудники приёмной комиссии, проводя консультации с родителями и абитуриентами с ОВЗ, с инвалидностью, формируют положительный образ учебного заведения и выполняют несколько ключевых задач первичной адаптации:

– демонстрируют готовность к диалогу и учету особенностей обучающегося. Сама возможность обсудить условия поступления, сдачи экзаменов и будущего обучения снимает первый и самый сильный барьер – страх быть непонятым и отвергнутым;

– выступают первыми «навигаторами» системы поддержки, информируя о существовании БПОО, координаторов по инклюзии, доступной среде в общежитии, - уменьшающей ощущение неизвестности;

– формируют реалистичные ожидания. Честный и открытый разговор о том, какие условия колледж может создать, а какие — нет, помогают избежать разочарований в будущем и позволяют абитуриенту принять более взвешенное решение;

– начинают процесс индивидуального подхода. Фиксация предварительных пожеланий и потребностей (например, «буду нуждаться в сурдопереводе на вступительных испытаниях» или «мне важна доступность определенного помещения»), что позволяет колледжу заблаговременно подготовиться к обучению студентов, нуждающихся в создании определенных условий;

– создают эмоциональную «точку опоры». Доброжелательный и компетентный сотрудник, с которым уже установлен контакт, становится для абитуриента первым «своим» человеком в образовательной организации. Это снижает тревогу и дает ощущение, что здесь о нем позаботятся.

Таким образом, сотрудники приемной комиссии — это важнейшие агенты первичной психологической адаптации. Их консультация весомо влияет на решение абитуриента выбрать именно эту профессиональную образовательную организацию, а также на его психологическую готовность к началу учебы. Положительный опыт взаимодействия на этом этапе формирует доверие к организации и задает тон всему последующему образовательному маршруту студента.

**2) собрание по зачислению в инклюзивных группах** проводится в конце августа в целях плавного перехода от этапа «абитуриент» к этапу «студент» и формирования инклюзивной студенческой общности. Его проводят специалисты центра ВР и ППС колледжа. Проведение отдельного организационного собрания — это стратегический шаг, позволяющий решить конкретные задачи первичной психологической адаптации:

– официальное и персональное знакомство с «командой поддержки»: студенты и их родители видят в лицо и запоминают сотрудников центра ВР и ППС. Это превращает абстрактную «службу» в конкретных людей — кураторов, психологов, тьюторов, к которым можно обратиться. Закрепляется понимание, что в колледже есть специальная структура, для которой их успех и комфорт — прямая профессиональная задача;

– четкое структурирование информационного поля и снятие организационной тревоги: на общих собраниях для всех первокурсников, в том числе имеющих инвалидность, ОВЗ, информация подается в общем потоке. Здесь же можно подробно, с учетом возможных особенностей восприятия, разъяснить: особенности учебного процесса (например, специальные условия), алгоритм получения необходимых технических средств (ассистивные технологии), порядок взаимодействия с преподавателями и оформления документов на сопровождение (Приложение 1). Это предупреждает естественный хаос и непонимание в первые учебные дни;

– формирование первичной «поддерживающей сети» среди самих студентов: собрание в инклюзивной группе позволяет будущим однокурсникам познакомиться друг с другом, обменяться контактами, создать чат для взаимопомощи и обмена информацией. Это закладывает основу для поддержки и является хорошим ресурсом адаптации;

– выявление «точек напряжения» и сбор предварительных данных для индивидуальной работы: специалисты центра ВР и ППС получают возможность в неформальной обстановке оценить общую атмосферу в группе, услышать первые, самые актуальные вопросы и опасения. Это, в свою очередь, позволяет скорректировать планы индивидуального сопровождения и групповых мероприятий еще до начала занятий.

Такое дополнительное собрание — это эффективный инструмент, который соединяет информационную работу приемной комиссии с практической работой службы сопровождения. Оно переводит адаптацию из плоскости абстрактных обещаний в плоскость конкретных действий,

знакомств и договоренностей, значительно снижая стресс от перехода на новый жизненный этап.

## **II. Адаптационный этап**

Основные адаптационные мероприятия студентов колледжа проводятся в течение первого месяца и проводятся в трех направлениях:

**1. Тренинг на сплочение и командообразование в инклюзивной группе**, цель которого не просто сплотить, а создать среду, где различия становятся ресурсом для коллектива. Он состоит из 4-х занятий, которые проводятся 1 раз в неделю (Приложение 2).

Необходимо обратить внимание на то, что занятия тренинга адаптируются под индивидуальные особенности студентов с ОВЗ, с инвалидностью, обучающихся в каждой конкретной группе. Из опыта работы можно выделить следующие рекомендации:

- Если в группе присутствуют студенты с нарушением зрения лучше всего использовать больше устных инструкций, тактильные материалы, упражнения на звук и голос.

- При наличии в группе обучающихся с нарушениями слуха необходимо обратить внимание на четкую артикуляцию, наличие сурдопереводчика (при возможности), визуальные дублирующие инструкции (на экране или бумаге), упражнения с упором на визуализацию и движение. Расположить обучающегося так, чтобы он не стоял лицом к яркому источнику света, который будет мешать воспринимать собеседника. Если у студента большая потеря слуха, и он общается только с помощью русского жестового языка, то при планировании упражнений тренинга следует учитывать особенности развития его психических процессов: конкретность мышления, узкий диапазон восприятия информации, ограниченный словарный запас и т.п. В этом случае инструкции должны быть упрощены, все «сложные» абстрактные понятия и слова необходимо заменить на более простые или представлять инструкцию на примере.

- Для участников с нарушениями опорно-двигательного аппарата требуется исключить упражнения, которые не будут препятствовать свободному передвижению (в приоритете работа в положении «сидя») или предполагают столкновения (например, «Броуновское движение», «Молекулы»). Лучше всего такому студенту предлагать роли, не требующие активного перемещения. Необходимо, также учитывать развитие мелкой моторики и координации движений. Так, при создании коллажа все материалы должны быть подготовлены заранее.

- В группе с обучающимся с РАС должна быть сформулирована четкая структура занятия, минимум неопределенности, инструкции не должны превышать 3-5 простых предложений. Для данного обучающегося при необходимости должна быть предоставлена возможность выйти на время в тихую зону или прекратить участие в тренинге. Из опыта работы можно отметить, что групповое занятие проходит более комфортно, если предварительно провести со студентом индивидуальную консультацию, в процессе которой будут оговариваться и разбираться упражнения тренинга. Также стоит отметить, что если студент находится в возбужденном состоянии, то его не следует привлекать к групповой работе. В течение первой недели (возможно больше) целесообразно ежедневно проводить с ним индивидуальные консультации, направленные на снижение тревожности, в процессе которых направлять обучающегося на групповую работу.

Ожидаемые результаты и долгосрочный эффект:

- Формируется «мягкая» поддержка внутри группы: студенты начинают сами, без указания педагогов, договариваться о взаимопомощи (поделиться конспектом, объяснить материал, помочь с передвижением).

- Создается безопасная психологическая среда, где человек не боится проявить слабость или попросить о помощи.

- Для студентов с инвалидностью, с ОВЗ инклюзивная группа становится своеобразной моделью социализации. Сложившийся сплоченный коллектив, где естественным образом включены данные студенты, своим примером

ломает стереотипы у других студентов и преподавателей, становясь агентами инклюзивной культуры в колледже.

- Профилактика выгорания и изоляции. У студентов с ОВЗ, с инвалидностью появляется круг общения, что снижает риски эмоционального истощения и отчуждения. У нормотипичных студентов формируется эмпатия, социальная ответственность и навыки для жизни в разнообразном обществе.

## **2. Занятия по снижению тревожности и развитию эмоционально-волевой регуляции обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью в комнате психологической разгрузки (сенсорной комнате) с использованием коррекционного оборудования.**

Занятия проводятся в малых группах по 3 - 5 человек с периодичностью 1 раз в неделю в первый месяц обучения и не менее одного раза в месяц в последующем. Из опыта работы можно сказать, что в первый месяц обучения студентам требуется максимальная поддержка для преодоления ключевых адаптационных кризисов. Еженедельные занятия на первом этапе создают ритм, чувство безопасности и постоянную «точку опоры» в потоке новых впечатлений и стрессов, повышенной усталости, истощаемости нервной системы.

Основной принцип формирования коррекционных групп – обучение в рамках одной учебной группы. При этом, студентов с сенсорными нарушениями (нарушения слуха, зрения) рекомендуется выделять в отдельные группы. Для данных категорий обучающихся составляются отдельные занятия с учетом нозологии и исключения одного из ведущих анализаторов. Также, можно столкнуться с тем, что студенты с РАС не готовы выполнять задания, связанные с тактильным восприятием (например, самомассаж), лепкой или с использованием песка. Как показывает практика, для данных обучающихся лучше всего подходят медитативные техники, видео и аудио релаксация.

Программа эмоционально-волевой регуляции для обучающихся с инвалидностью, с ОВЗ представлена в Приложении 3.

### **3. Первичная диагностика обучающихся с инвалидностью, с ОВЗ.**

Целями первичной диагностики является изучение уровня развития познавательных процессов и индивидуальных особенностей.

Для выявления ведущих личностных тенденций нами используется тест Л.Н. Собчик «Индивидуальный типологический опросник», который позволяет выявить ведущие тенденции (свойства личности, черты характера), определить индивидуальный тип переживания, силу и направленность мотивации, а также стиль межличностного общения.

Диагностика когнитивной сферы обучающихся осуществляется посредством применения классического психодиагностического инструментария.

Также хорошо зарекомендовали себя проективные методики: «Человек под дождем» (Е.В. Романова, Т.И. Сытько), «Дерево» (Д. Лампен) и «Рисунок несуществующего животного» (М.З. Друкаревич, А.Х. Махортова и др.), которые позволяют не только прогнозировать особенности преодоления сложных ситуаций, готовность человека справляться с трудностями, типовые защитные механизмы личности, но и текущее состояние самооценки. Преимуществом проективных методик является возможность обойти психологические защиты обучающегося, ориентированность давать социально желательные ответы и пр.

Из опыта работы можно отметить, что наиболее продуктивно проводить диагностику в индивидуальной форме, т.к. уровень интеллектуального развития и понятийного аппарата у обучающихся разный. Некоторые быстро и самостоятельно справляются с заданиями, кому-то приходится пояснять каждый вопрос.

Итогом данного этапа работы является психологическое заключение, в котором отображаются не только уровень развития познавательных процессов и индивидуальные психологические свойства личности, а также рекомендации по сопровождению обучающегося и организации учебно-воспитательного процесса. Заключение представляется на психолого-педагогическом

консилиуме и на его основе составляется план психолого-педагогического сопровождения обучающегося с ОВЗ, с инвалидностью.

### **III. Основной этап (1-й курс)**

Это самый продолжительный и содержательный этап из трех этапов, длится в течение первого года обучения.

Его основная цель – достижение студентом с инвалидностью, с ОВЗ стабильной социальной включенности в студенческую жизнь и процесс обучения через персонализированную поддержку, развитие его автономии и компетенций, а также создание специальных условий образовательной среды с учетом его потребностей.

В результате успешной адаптации на 1 курсе обучающийся с инвалидностью, с ОВЗ перестает восприниматься как «объект для заботы». Он становится активным, уверенным субъектом образовательного процесса, который:

- понимает свои цели и пути их достижения;
- знает, как получить нужную помощь (поддержку);
- способен выстраивать продуктивные отношения с окружающими;
- успешно справляется с академической программой.

Мероприятия на данном этапе социально-психологической адаптации проводятся в нескольких направлениях:

- групповые занятия по развитию эмоционально-волевой регуляции в комнате психологической разгрузки (представлены в Приложении 3);
- индивидуальные коррекционно-развивающие занятия;
- занятия в рамках клуба общения и творчества «КОТ»;
- занятия по формированию инклюзивной социокультурной среды в инклюзивных группах;
- консультации родителей и педагогов;
- промежуточная и итоговая диагностика.

**Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия** для обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью — это ключевой инструмент реализации основного этапа адаптации, направленный на:

– целенаправленное развитие когнитивных функций и психических процессов, дефицит которых был выявлен в ходе первичной психодиагностики;

– компенсацию и коррекцию специфических трудностей, непосредственно вытекающих из особенностей здоровья и влияющих на учебу. Например, у студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата - развитие и тренировка мелкой моторики для конспектирования, работа над скоростью письма/печати, освоение специализированного софта. При ментальных особенностях (РАС, нарушения внимания и др.) - развитие навыков планирования, организации времени, самоконтроля, коммуникативных скриптов для взаимодействия с преподавателями;

– развитие универсальных академических навыков, таких, как тайм-менеджмент и организация учебно-профессиональной деятельности (как разбивать большие задания на этапы, как готовиться к экзаменам, как распределять силы); конспектирование и работа с информацией (эффективные методы выделения главного, создания чек-листов, работы с аудиолекциями); навыки публичного выступления и презентации (с учетом индивидуальных особенностей); развитие навыков саморегуляции и управления стрессом (техники релаксации, преодоление тревожности перед экзаменами);

– психологическая поддержка и развитие личностного потенциала: повышение самооценки и учебной мотивации; проработка страхов, связанных с учебно-профессиональной деятельностью (страх ошибки, публичного ответа); развитие навыков самоадвокации (умения четко и уверенно формулировать свои потребности перед преподавателями и администрацией).

*Ключевые принципы организации таких занятий:*

- *Строгая индивидуализация* - программа строится на основе углубленной диагностики (педагогической, психологической) и личных образовательных целей студента.

- *Практико-ориентированность* - все навыки отрабатываются на реальном учебном материале студента (конкретный предмет, предстоящий проект, курсовая работа).

- *Гибкость и динамичность* - цели и методы занятий регулярно пересматриваются и корректируются в зависимости от прогресса студента и меняющихся учебных требований.

### **Занятия в рамках клуба общения и творчества «КОТ».**

Клуб общения и творчества «КОТ» представляет собой системную психолого-педагогическую инициативу, направленную на создание устойчивой инклюзивной среды в колледже для обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью. Клуб функционирует как комплексная площадка, интегрирующая творческие практики и психологическое сопровождение в единый процесс личностного развития и социальной адаптации.

Главной целью клуба является формирование безопасного, принимающего пространства, которое решает триединую задачу:

- Преодоление рисков изоляции и стигматизации через моделирование естественной, дружеской атмосферы для неформального взаимодействия.

- Раскрытие и развитие творческого потенциала, эмоционального интеллекта и коммуникативных компетенций участников.

- Создание ресурсной среды для снятия эмоционального напряжения, построения поддерживающих социальных связей и повышения психологической устойчивости.

Занятия проводятся два раза в месяц по специально разработанной программе, и представляют собой тематический синтез творчества и психологии.

Творческий компонент включает в себя арт-терапевтические техники, такие как рисование, лепка, коллаж и т.п. Эти практики служат инструментом невербального самовыражения, развития креативного мышления и сенсомоторной координации.

Психологический компонент реализуется через модерацию коммуникативных и ролевых игр, упражнения на командообразование и рефлексии. Это способствует осознанию эмоций, отработке навыков конструктивного диалога, эмпатии и взаимной поддержки.

Клуб «КОТ» действует на принципе открытой инклюзии. Его участниками являются не только студенты с инвалидностью, с ОВЗ, для которых клуб становится ключевым элементом адаптационной траектории, но и все интересующиеся таким форматом общения студенты колледжа. Данный формат целенаправленно исключает искусственное выделение «особой» группы, моделируя реальную социальную среду, основанную на многообразии и равноправии взаимодействия. Это способствует для студентов с ОВЗ, с инвалидностью естественному расширению социального круга, формированию уверенности в себе и получению позитивного опыта взаимодействия вне формальных учебных ситуаций. Для всех участников приносит развитие толерантности, социальной ответственности, приобретение навыков общения в разнородной группе и разрушению стереотипных представлений.

План занятия клуба КОТ на 2025/2026 учебный год представлен в Приложении 4.

### **Занятия по формированию инклюзивной социокультурной среды в инклюзивных группах.**

Данное направление работы представляет собой системный психолого-педагогический процесс, нацеленный на конструирование в инклюзивных учебных коллективах особой социально-психологической реальности. В рамках этой реальности разнообразие участников (включая наличие ограничений здоровья) перестаёт восприниматься как препятствие и

трансформируется в ключевой ресурс для группового развития и личностного роста каждого.

Цель таких занятий заключается в создании и устойчивом поддержании в учебной группе гуманистической атмосферы безусловного принятия, психологической безопасности и субъектной значимости, где каждый обучающийся ощущает собственную ценность, вовлечённость и потенциал для самореализации.

Занятия проводятся с регулярностью 1 раз в месяц, что обеспечивает ритмичность процесса и возможность интеграции получаемого опыта в повседневную жизнь группы. Методологическая основа строится на принципах экспериментального (проживающего) обучения и реализуется через гибкое сочетание следующих форм:

- социально-психологический тренинг;
- видеотренинг с последующим анализом кейсов;
- арт-терапевтическая сессия;
- социально-психологическая и проектно-ролевая игра;
- модерация групповой дискуссии и рефлексии.

В результате систематического участия в программе у обучающихся происходит развитие инклюзивной компетентности, контактности, интерактивности, а также повышение уровня субъективного психологического благополучия за счёт обретения чувства общности, социальной принадлежности и взаимной поддержки внутри коллектива.

Программа, реализуемая в БПОУ «ОПК №1» «Инклюзивная среда: от разнообразия — к единству» (*система занятий для инклюзивных групп 1 курса СПО*) представлена в Приложении 5.

### **Консультации родителей и педагогов.**

Данное направление представляет собой системный диалог, направленный на согласование целей, методов и ожиданий всех участников образовательного процесса. Его задача — создать единое понимание

принципов инклюзии и выработать согласованные стратегии поддержки студента с ОВЗ, с инвалидностью.

Основные задачи консультаций:

- Информирование и просвещение - разъяснение особенностей образовательных потребностей студента, специфики его состояния (в общем виде, с соблюдением этики), прав и гарантий в рамках инклюзивного образования.

- Согласование индивидуальной образовательной траектории - совместное обсуждение и корректировка адаптированной программы, методов обучения и оценивания.

- Психолого-педагогическая поддержка - помощь в выработке единых тактик поведения и коммуникации со студентом как в колледже, так и в семейной среде для минимизации дезадаптации.

- Кризисное консультирование - оперативная помощь в разрешении конфликтных или сложных ситуаций, связанных с адаптацией или учебным процессом.

- Повышение компетентности - обучение педагогов и родителей конкретным приемам и технологиям, способствующим развитию и успешной социально-психологической адаптации студента.

Виды консультаций:

- Индивидуальные и групповые консультации;

- Поточные (в рамках тематических родительских собраний и педагогических советов);

- Проблемные (в рамках совместных рабочих встреч: родитель – педагог – специалист сопровождения);

- и другие.

Таким образом, консультации выполняют координирующую и экспертную функцию, обеспечивая взаимодействие усилий семьи и образовательной организации для достижения максимального

образовательного и личностного результата обучающегося с ОВЗ, с инвалидностью.

## **2. Промежуточная и итоговая диагностика**

Это оценочно-аналитический механизм, обеспечивающий объективную обратную связь об эффективности процесса адаптации и развития студента.

**Промежуточная диагностика** - оценка динамики социально-психологической адаптации, учебных достижений и сформированности ключевых компетенций на различных этапах образовательной траектории. Позволяет своевременно корректировать индивидуальную программу сопровождения и методы работы.

**Итоговая диагностика** - комплексная оценка результатов адаптационного периода (например, учебного года или всего курса). Определение степени достижения поставленных целей, уровня готовности к следующему этапу обучения или профессиональной деятельности.

Для получения сопоставимых данных в ходе мониторинга применяется единый диагностический инструментарий, примененный на адаптационном этапе, или его методические аналоги.

Наряду с этим, в целях своевременного улучшения условий обучения студентов с ОВЗ, с инвалидностью, один раз в полугодие проводится мониторинг удовлетворенности обучением в колледже (Приложение 6).

Итоги диагностики служат основой для формирования аналитического отчета об эффективности адаптационной работы, планирования дальнейшей индивидуальной или групповой работы, а также принятия решений об изменениях условий образовательной среды, методов и приемов преподавания и другого.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные методические рекомендации по созданию условий для социально-психологической адаптации обучающихся I курса с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью в процессе получения профессионального образования предназначены для оказания методической поддержки педагогам-психологам, социальным педагогам и иным педагогическим работникам, реализующим воспитательную деятельность в образовательных организациях по вопросам обеспечения успешной социализации и адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью.

Их практическая значимость заключается в описании методов социально-психологической адаптации, применимой в условиях профессиональной образовательной организации, а также представленного опыта БПОУ «Омский педагогический колледж № 1» (БПОО) в создании условий для адаптации обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью I курса в процессе получения профессионального образования.

Рекомендуется применение в работе по социально-психологической адаптации обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью следующих групп методов с выделением ключевых в рамках каждой группы:

1. Индивидуально-ориентированные методы.

Ключевые методы:

а) Индивидуальное психологическое консультирование и коррекционно-развивающие занятия;

б) Коучинг личностного роста;

в) Техники эмоциональной саморегуляции;

г) Арт-терапевтические методики;

д) Составление и ведение «Карты личных ресурсов и интересов».

2. Групповые методы (работа в микросоциуме).

Ключевые методы:

- а) Социально-психологические тренинги для группы;
- б) Технология «Круг друзей»;
- в) Инклюзивные проектные и игровые методы;
- г) Группы взаимной поддержки для студентов с ОВЗ, с инвалидностью.

### 3. Методы организации образовательной среды.

Ключевые методы:

- а) Внедрение «инклюзивных ритуалов»;
- б) Метод визуального программирования среды;
- в) Разработка и соблюдение «Правил инклюзивной группы/колледжа»;
- г) Позитивный информационный менеджмент;
- д) Создание «Службы студенческого сопровождения»;

### 4. Методы работы с социальным окружением (родители, педагоги).

Ключевые методы:

Для родителей (законных представителей):

- Тематические встречи с психологами, социальными педагогами, успешными выпускниками с ОВЗ, с инвалидностью;
- Индивидуальные консультации и совместные сессии.

Для педагогического состава:

- Тренинги повышения инклюзивной компетентности;
- Супервизия и междисциплинарные консилиумы (ППК);
- Метод «педагогического тьюторинга».

Максимальный эффект достигается при системном и одновременном применении методов из всех четырех направлений.

На основе опыта Омского педагогического колледжа № 1» в создании условий для адаптации обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью I курса в процессе получения профессионального образования, определены следующие этапы:

1. Ознакомительный;
2. Адаптационный;
3. Основной.

Каждый этап включает групповые и индивидуальные мероприятия.

I. Ознакомительный этап:

- 1) приём документов на обучение;
- 2) собрание по зачислению в инклюзивных группах.

II. Адаптационный этап:

- 1) тренинг на сплочение и командообразование в инклюзивной группе;
- 2) занятия по снижению тревожности и развитию эмоционально-волевой регуляции обучающихся с ОВЗ, с инвалидностью в комнате психологической разгрузки с использованием коррекционного оборудования;
- 3) первичная диагностика обучающихся с инвалидностью, с ОВЗ.

III. Основной этап (1-й курс):

- групповые занятия по развитию эмоционально-волевой регуляции в комнате психологической разгрузки;
- индивидуальные коррекционно-развивающие занятия;
- занятия в рамках клуба общения и творчества «КОТ»;
- занятия по формированию инклюзивной социокультурной среды в инклюзивных группах;
- консультации родителей и педагогов;
- промежуточная и итоговая диагностика.

Методические рекомендации содержат материалы приложений, детально описывающие механизмы реализации каждого этапа по созданию условий для социально-психологической адаптации обучающихся I курса с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью в профессиональной образовательной организации ( из опыта работы Омского педагогического колледжа № 1).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/393QSS>
2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/393QXQ>
3. Постановление Правительства РФ от 29 марта 2019 г. № 363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда».
4. Приказ Минобрнауки 2 марта 2022 г. № 05-249 «О направлении методических рекомендаций Методические рекомендации по внедрению единых требований к наличию специалистов, обеспечивающих комплексное сопровождение образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья при получении среднего профессионального образования и профессионального обучения».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.03.2014 № 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса», утв. Минобрнауки России 26.12.2013 N 06-2412вн).
6. Абдурасулов Д. Инклюзивное образование. Коммуникативный практикум: учебное пособие для СПО. С-Пб: Лань, 2024. - 116 с.
7. Адаптация студентов первого курса в условиях инклюзивного профессионального образования: методическое пособие для педагогов и психологов / сост. О.В. Коновалова. – Ханты-Мансийск: Изд-во регионального БПОО, 2021. – 68 с.

8. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья: психологические основы / Л. И. Акатов. – М.: Владос, 2017. – 368 с.
9. Бейлина Н.С., Двойникова Е.Ю. Проблемы социально-психологической адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в высшей школе // Мир науки. Педагогика и психология 2020, №3, Том 8 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3RzsG3>
10. Богданова Т.Г. Основы психологии и педагогики для лиц с ограниченными возможностями здоровья / Т.Г. Богданова. – М.: Юрайт, 2020. – 325 с.
11. Браткова М.В. Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования. — М. Юрайт, 2023. – 221 с.
12. Крыжановская Л.М. Психология и педагогика инклюзивного образования. – М.: Кнорус, 2021. – 143 с.
13. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь в специальном и инклюзивном образовании. – М.: ИНФРА-М, 2018. - 314
14. Мануйлова В.В. Социально-психологическое сопровождение студентов с инвалидностью в процессе профессиональной подготовки // Среднее профессиональное образование. – 2019. – № 3. – с. 12-16
15. Мартынова Е.А., Романенкова Д.Ф. Инклюзивное образование в системе среднего профессионального образования: учебно-методическое пособие. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 200 с.
16. Методические рекомендации по обучению студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ / под ред. О.А. Козыревой: учеб. пособие для преподавателей КГПУ им. В.П. Астафьева, работающих со студентами-инвалидами и студентами с ОВЗ. – КГПУ, 2015. – 93 с.
17. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации для преподавателей МГПИ / сост. О.В. Бобкова; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2017. – 91 с.

18. Романович Н.А. Тренинг толерантности в молодёжной среде. — СПб., 2022. - с. 24
19. Романович Н.А. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональном образовании. – Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та, 2019. – 218 с.
20. Хуторской А.В. Инклюзивная компетентность педагога // ВЕСТНИК Сургутского государственного педагогического университета № 1 (88) 2024. – с. 67-76

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

*Регистрационный номер* \_\_\_\_\_

Директору бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский педагогический колледж № 1» Горшкову Н.И.

от \_\_\_\_\_  
*Ф.И.О. заявителя*

адрес: \_\_\_\_\_

телефон: \_\_\_\_\_

**ЗАЯВЛЕНИЕ**  
**о разработке плана мероприятий психолого-педагогической реабилитации или абилитации**

Я, \_\_\_\_\_,  
*Фамилия имя отчество родителя (законного представителя) (полностью)*  
являясь родителем (законным представителем) \_\_\_\_\_  
*Фамилия имя отчество обучающегося (полностью)*  
прошу организовать мероприятия по психолого-педагогической реабилитации или абилитации моему ребенку в соответствии с нуждаемостью, определенной ИПРА № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
и заключением ПМПК № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ *(при наличии)*.

Даю согласие на обработку и предоставление персональных данных в следующие учреждения:  
- БПОУ «Омский педагогический колледж №1»;  
- Министерство образования Омской области;  
- «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Омской области».

Дата \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
*подпись / расшифровка*

Подпись ответственного лица, принявшего заявление \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Дата принятия заявления « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

*Регистрационный номер* \_\_\_\_\_

Директору бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский педагогический колледж № 1» Горшкову Н.И.

от \_\_\_\_\_  
*Ф.И.О. заявителя*

адрес: \_\_\_\_\_

телефон: \_\_\_\_\_

**ЗАЯВЛЕНИЕ**  
**на создание специальных условий обучения и воспитания в образовательной организации**

Прошу предоставить мне специальные условия обучения и воспитания в образовательной организации на основании:

1. справки медико-социальной экспертизы (МСЭ) ;
2. заключения психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) ;
3. индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА) .

С условием подтверждения/изменения/уточнения образовательного маршрута ребенка ознакомлен и согласен.

Дата \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
*подпись / расшифровка*

Подпись ответственного лица, принявшего заявление \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Дата принятия заявления « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Согласие родителей (законных представителей) обучающегося на проведение психолого-педагогического обследования (сопровождение) специалистами психолого-педагогического консилиума**

Я, \_\_\_\_\_  
*Ф.И.О. родителя (законного представителя) обучающегося*

являясь родителем (законным представителем) *(нужное подчеркнуть)*

\_\_\_\_\_  
*(ФИО, дата рождения, группа)*

Выражаю согласие на проведение психолого-педагогического обследования, сопровождение.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
*(подпись) (расшифровка)*

## ТРЕНИНГИ НА СПЛОЧЕНИЕ И КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ В ИНКЛЮЗИВНОЙ ГРУППЕ

**Цель:** создать психологически комфортную среду, в которой различия между студентами становятся ресурсом для коллектива.

Важно сделать акцент не на «стирании» различий ради единства, а на ресурсности разнообразия. *В педагогическом колледже это особенно ценно, так как будущие педагоги будут транслировать эти принципы дальше.*

**График занятий:** 1 раз в неделю (всего в течение 1-го месяца обучения), общая структура тренинга строится по принципу «пирамиды доверия»: от знакомства и безопасности к использованию уникальных особенностей каждого:

1. Знакомство и создание безопасного пространства (*снятие тревожности, первые контакты*).
2. Осознание различий как ценности (*переход от «мы разные» к «как это круто, что мы разные»*).
3. Взаимодействие и решение задач (*как различия помогают достичь общей цели*).
4. Рефлексия и закрепление «инклюзивного кода» группы (*формирование традиций и норм*).

### ЗАНЯТИЕ 1. «КАРАВАН ИСТОРИЙ»: ЗНАКОМСТВО ЧЕРЕЗ УНИКАЛЬНОСТЬ

**Цель:** первичное знакомство, снятие тактильных и коммуникативных барьеров, демонстрация того, что у каждого есть своя уникальная история и опыт.

**Время:** 1 час 20 минут — 1,5 часа.

**Материалы:** веревка или малярный скотч для линии, мягкий мяч (для рефлексии), доска (флипчарт) для записи идей.

#### 1. Вступление (5-7 минут)

Ведущий приветствует группу и проговаривает важные послания:

*«Здравствуй, мы начинаем цикл занятий, цель которых — не просто подружиться. Мы будем учиться видеть сильные стороны друг друга. В педагогике, как и в жизни, нет «стандартных» людей. Самые интересные проекты и самые теплые отношения рождаются там, где умеют слышать друг друга. Наша группа — это караван историй, и сегодня мы слушаем первые из них».*

#### Принятие правил группы:

Правила не просто объявляются, а обсуждаются и принимаются всеми:

- **Конфиденциальность:** всё, что происходит на тренинге, остаётся внутри группы
- **Уважение:** мы слушаем друг друга, не перебиваем, не оцениваем
- **Право на «Стоп»:** каждый может сказать «стоп», если упражнение вызывает дискомфорт
- **Активность:** мы участвуем, насколько это возможно для каждого
- **Правило «здесь и теперь»:** говорим о своих чувствах сейчас, а не о том, что было вчера

**Правило поднятой руки:** если хочешь сказать — подними руку (важно для участников с РАС и нарушением слуха)

#### 2. Приветствие «Имя и жест» (10-15 минут)

**Инструкция:** «Сейчас каждый из нас выйдет в круг (или встанет со своего места), назовет свое имя и покажет жест, который, как ему кажется, его отражает. Это может быть

все что угодно: взмах рукой, жест «окей», поклон, даже просто моргание. Группа хором повторяет и имя, и жест, стараясь сделать так же, как показал автор».

**Важно для ведущего:** Если у участника есть особенности моторики, жест может быть минимальным (поворот головы, улыбка, поднятый палец). Ведущий должен заранее сказать: *«Жест не обязательно должен быть активным движением рук. Это может быть выражение лица или звук. Главное — чтобы он был ваш».*

Ведущий начинает первым, задавая доброжелательный и слегка игривый тон.

### **3. Упражнение «Карта жизни» (20 минут)**

**Подготовка:** На полу выкладывается длинная веревка или чертится линия скотчем.

**Инструкция:** *«Представьте, что эта линия — наша общая жизнь. Середина — это «золотая середина». Сейчас я буду называть разные критерии, а вы будете делать шаг вперед или назад от линии, если это про вас. Важно делать это молча, просто наблюдая, как меняется картина».*

#### **Вопросы (движение вдоль линии):**

- Сделайте шаг на линию те, кто родился в этом городе (области).
- Шаг вперед (за линию) те, у кого есть домашний питомец.
- Шаг назад те, кто любит сладкое больше соленого.
- Шаг вперед те, кто считает себя «совой» (поздно ложится спать).
- Шаг назад те, кто любит дождливую погоду.
- Шаг вперед те, кто умеет играть на музыкальных инструментах.
- Шаг назад те, кто стесняется выступать публично.

*\* (Добавьте 1-2 вопроса про особенности/опыт)\*: Шаг вперед те, кто хоть раз сталкивался с непониманием из-за того, что он «не такой как все».*

#### **Обсуждение (сидя в кругу):**

- Что вы почувствовали, когда увидели, что кто-то делал шаги одновременно с вами?
- Было ли вам интересно, почему кто-то отошел дальше всех назад или ушел вперед?

**Вывод ведущего:** *«Видите, наша группа похожа на мозаику. Иногда мы вместе, иногда поодиночке, но именно это делает нас целой картиной».*

### **4. Основное упражнение «Интервью в парах» (25-30 минут)**

**Образование пар.** Здесь важна роль ведущего. Нужно мягко соединить людей, которые еще не общались, или тех, кто сидит далеко друг от друга. Фраза для мотивации: *«Найдите того, с кем вы сегодня еще не разговаривали, или того, кто кажется вам загадочным».*

**Задание:** *«У вас есть по 4-5 минут на каждого. Ваша задача — узнать у партнера три вещи:*

1. **Обычное хобби.** (Чем он любит заниматься в свободное время?)
2. **Суперспособность.** (Что у него получается лучше всего? Это может быть что угодно: готовить, слушать, решать уравнения, мирить людей, быстро бегать...)
3. **Моя странность (или «суперсила»).** (Что необычного он любит? Например, «Я люблю нюхать книги», «Я разговариваю со своим кактусом», «Я коллекционирую необычные крышки»). **Важно:** подавать это как «изюминку», а не как недостаток.

**Презентация:** Каждый представляет своего партнера группе. Формула: *«Это [Имя]. Она любит [хобби]. Её суперспособность — [суперсила], а её странность, которая делает её уникальной, — [странность]».*

**Нюанс:** *Говорим от первого лица, но о партнере. Это учит внимательности и ответственности за чужие слова.*

### **5. Рефлексия «Чемодан ресурсов» (10-15 минут)**

Ведущий кладет в центр круга мяч или любой другой предмет-«книгу».

#### **Вопросы:**

- «Что нового вы сегодня узнали о группе?» (Факты).
- «Что вас удивило или рассмешило?» (Эмоции).

– «Какая «суперспособность» или «странность» из услышанных вам показалась самой неожиданно полезной для нашей будущей профессии?» (Это ключевой вопрос, выводящий на ресурсность).

**Завершение:** Ведущий благодарит всех и подводит итог: *«Посмотрите, как много всего мы уже знаем друг о друге. Наш «караван» только тронулся в путь, и у нас уже богатый багаж. До встречи через неделю!»*.

### **Методические рекомендации к занятию 1:**

1. **Безопасность.** На первом занятии кто-то может отказаться от активного участия. Не настаивайте. Предложите роль наблюдателя или «летописца», который записывает интересные моменты.

2. **Тайминг на рефлексии.** Не сокращайте рефлексии. Именно в обсуждении рождается понимание ценности различий.

3. **Язык тела.** Ведущему стоит самому активно использовать жесты и мимику, быть открытым. Если группа смешанная (есть студенты с нарушением слуха или зрения), продублируйте инструкции визуально (на доске, флипчарте) или тактильно (положите руку на плечо, если нужно привлечь внимание).

4. **Фото.** Если есть возможность, сделайте общую фотографию в конце (с разрешения группы) — это тоже ритуал закрепления «Мы — группа».

## **ЗАНЯТИЕ 2. «ОСТРОВ»: РАЗЛИЧИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ВЫЖИВАНИЯ.**

**Цель:** Показать, что в нестандартной ситуации именно разнообразие навыков и восприятия помогает найти решение.

**Время:** 1,5 часа.

**Материалы:** Повязки на глаза (по количеству троек), стулья/кегли/коробки для полосы препятствий, 2-3 больших куска плотной ткани или ватмана (брезент), флипчарт для записей.

### **1. Вступление (5 минут)**

Ведущий создает настрой: *«На прошлой встрече мы узнали друг друга получше. Сегодня мы проверим, как мы можем действовать вместе в ситуации неопределенности. Представьте, что наш колледж — это большой корабль, а мы — команда. Любая команда попадает в штормы. Наша задача — научиться не терять друг друга в этом шторме, а использовать сильные стороны каждого, чтобы доплыть до берега»*.

### **2. Разминка «Слепой — Поводырь — Немой» (20-25 минут)**

Это упражнение высокого уровня доверия. В инклюзивной группе оно требует адаптации.

**Подготовка:** Ведущий строит не сложную, но интересную трассу: обойти стул, перешагнуть через коробку, пройти под столом (или натянутой веревкой), взять со стула предмет.

**Инструкция:** Группа делится на тройки. Распределение ролей:

1. «Слепой» (глаза закрыты или завязаны). Лишается зрения.
2. «Немой» (видит, но не говорит). Лишается речи.
3. «Поводырь» (видит и говорит). Полный доступ к информации.

**Правила взаимодействия:**

- «Слепой» и «Немой» держатся за руки (или «Слепой» кладет руку на плечо «Немого»). Это единственная точка физического контакта.

- «Поводырь» стоит рядом с «Немым» и шепотом (или тихо) говорит ему, куда идти, что делать.

- «Немой» передает эту информацию «Слепому» через тактильные сигналы (сжимает руку — стоп, тянет вверх — подними ногу, поворачивает кисть — поверни направо и т.д.).

**Важные адаптации для инклюзивной группы:**

1. **Если в группе есть незрячий студент.** Ему нельзя давать роль «Немого», так как это бессмысленно (он не видит жесты «Поводыря»). Лучшие роли для него:

- «Слепой» (естественная роль, где он — эксперт. Он может научить других доверять не-визуальным сигналам).
- «Поводырь» (если трасса безопасна, и он может ее «прослушать» или изучить руками до начала).

2. **Если в группе есть студент с ДЦП или нарушениями опорно-двигательного аппарата.**

○ Упражнение можно делать сидя. Задача: провести «Слепого» (с закрытыми глазами) рукой «Немого» по карте, нарисованной на столе, или собрать конструкцию из кубиков, слушая команды.

○ Либо сделать акцент на коммуникации, а не на ходьбе: «Слепой» сидит в центре, а «Немой» и «Поводырь» управляют им голосом и жестами, чтобы он, например, на ощупь рассортировал предметы.

**Обсуждение после разминки (5 минут):**

- «Кем было труднее всего быть? Почему?»
- «Что помогло справиться?» (Терпение, четкие сигналы, доверие).
- Вывод ведущего: *«Когда один лишен одного канала информации, другие каналы обостряются. В нашей группе у кого-то может быть обострен слух, у кого-то — внимание к деталям, у кого-то — интуиция. Это наши спасательные круги».*

**3. Основное упражнение «Необитаемый остров» (40 минут)**

**Этап 1. Деление на группы (3 минуты)**

Делим на 2-3 подгруппы. Критерий деления: «Рассчитайтесь на «пальму, волну, песок»» или просто по цвету глаз/одежды. Важно, чтобы группы были смешанными (если в группе несколько студентов с ОВЗ, они должны быть распределены равномерно).

**Этап 2. Легенда и задача (5 минут)**

Каждой группе выдается «брзент» (кусочек ткани или ватмана).

*«Итак, вы потерпели кораблекрушение. Вы оказались на необитаемом острове. Из имущества у вас есть только этот кусок брезента. Ваша задача — выжить. У вас есть 15 минут, чтобы:*

1. \*Придумать 3-5 способов использования брезента для выживания (укрытие, ловушка для рыбы, сбор воды, сигнал и т.д.).\*

2. *Самое главное — распределить роли в вашем племени. Кто будет Охотник, Строитель, Шаман, Хранитель огня, Повар, Разведчик?*

3. *Подготовить защиту проекта: рассказать нам, как вы выживаете и почему роли достались именно этим людям».*

**Этап 3. Работа в группах (15 минут)**

Ведущий наблюдает. Важно замечать, как распределяются роли. Берут ли активные «лидеры» все роли себе? Находят ли место для тихих участников?

**Подсказка для ведущего (если видит заминку):** «Подумайте, у кого в группе хорошее воображение? Кто самый спокойный и может быть Хранителем очага? Кто внимательный, чтобы заметить опасность?»

**Этап 4. Презентация племен (15 минут, по 5 на группу)**

Каждая группа выходит и представляет свой проект. Ключевой вопрос ведущего после презентации:

*«Расскажите, как особенности ваших участников повлияли на выбор ролей? Например, если у вас в группе есть человек, который медленно ходит, но отлично слышит — кем он стал?»*

Это самый важный момент. Нужно мягко обозначить ресурс:

- «Тихий и наблюдательный» -> Разведчик или Хранитель традиций.
- «Человек с ДЦП (или на коляске)» -> Шаман/Картограф/Стратег (видит общую картину с высоты своего положения, анализирует).

- «Незрячий» -> Хранитель очага (обостренный слух, чувствует малейшие изменения ветра, тепло), Музыкант (поднимает дух).

- «Гиперактивный» -> Охотник или Добытчик.

#### **4. Рефлексия (15-20 минут)**

Все садятся в общий круг. Ведущий задает вопросы:

1. **О процессе:** «Легко ли было найти место для каждого в вашем племени? Были ли споры?»

2. **Об открытиях:** «Кто из вашей группы раскрылся для вас с неожиданной стороны во время этого упражнения?»

3. **Главный вопрос (на доску/флипчарт):** «Почему выжить на острове проще, когда все разные, а не когда все одинаковые?»

(Ответы: разные функции, подстраховка, больше идей, никто не конкурирует за одну роль).

**Завершающий круг:** Можно использовать технику «Рукопожатие или жест благодарности».

Каждый участник по очереди поворачивается к соседу слева, смотрит ему в глаза и без слов (или со словами) благодарит за что-то, что произошло сегодня. Это закрепляет позитивный телесный опыт.

#### **Методические рекомендации для ведущего к занятию 2:**

1. **Наблюдение за «изгоями».** Внимательно следите, не пытается ли группа «сослать» человека с инвалидностью в «шаманы» просто чтобы он не мешал. Ваша задача — обозначить, что Шаман (или Хранитель) — это уважаемая и важная роль, которая требует мудрости, а не пассивное место.

2. **Язык.** Говорите не «несмотря на твои особенности», а «благодаря твоему опыту/восприятию».

3. **Фиксация правил.** Если группа придумала хорошие решения про распределение ролей, запишите их на доске (флипчарте). Это станет основой для «Кодекса группы», который вы будете создавать на 4-м занятии.

4. **Безопасность в разминке.** Убедитесь, что полоса препятствий безопасна для падений. Страхуйте участников, особенно тех, у кого есть проблемы с координацией (даже если они в роли «Поводыря»).

### **ЗАНЯТИЕ 3. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ ДВЕРИ»: ЭМПАТИЯ И ПОНИМАНИЕ**

**Цель:** Развитие эмоционального интеллекта, умения слышать другого, видеть ситуацию его глазами, вербализация чувств через творчество.

**Время:** 1 час 30 минут.

**Материалы:** Текст короткой сказки/истории, «волшебный мешочек» с набором предметов (шишка, камень, ракушка, ключ, перо, лоскут, монета, стеклянный шарик, колокольчик), огромный лист бумаги (можно склеить несколько ватманов или кусок обоев), краски (гуашь/акварель), кисти, баночки с водой, влажные салфетки, музыкальное сопровождение (спокойное, без слов).

#### **1. Вступление (5 минут)**

Ведущий создает атмосферу доверия и творчества: *«На прошлом занятии мы были на острове — учились выживать за счет наших сильных сторон. Сегодня мы открываем «Разноцветные двери». Каждая дверь ведет во внутренний мир человека. Мы попробуем заглянуть в эти двери — свои и чужие — через игру, предметы и рисунок. Нам не нужны слова, чтобы понять друг друга, но сегодня мы будем учиться говорить о сложных вещах просто».*

#### **2. Разминка «Театр-экспромт» (15-20 минут)**

**Подготовка:** Ведущий выбирает короткую историю с простым сюжетом, но множеством персонажей и действий. Важно, чтобы в истории были как активные персонажи (бегущие, прыгающие), так и статичные (деревья, дом, солнце).

*Пример истории (можно придумать свою или использовать адаптированную притчу): «В одном лесу (1) росло Старое Дерево (2). Оно было очень мудрым. Однажды утром взошло Солнце (3), и подул Ветер (4). Ветер сорвал с дерева Листок (5). Листок полетел и упал на голову Спящему Ежу (6). Еж проснулся, фыркнул и побежал к Ручью (7) пить воду. Над ручьем летала Бабочка (8). Тут из леса вышел Великан (9)... и т.д.»*

**Инструкция:** «Сейчас я буду читать историю. Не нужно ничего придумывать заранее. Когда вы слышите своего персонажа — вы выходите в центр и изображаете его. Как изображать? Дерево можно показать, замерев столбом, подняв руки-ветви, или просто закрыв глаза и покачиваясь, как ствол. Главное — ваше внутреннее ощущение роли. Один и тот же персонаж могут играть несколько человек сразу, если захотят».

#### **Ключевой акцент для инклюзивной группы:**

✓ **Адаптация ролей:** Если человеку трудно стоять, он может быть Камнем или Пнем, сидя на стуле.

✓ **Адаптация движений:** Если человек не может поднять руки, его «Дерево» — это ствол, который чувствует ветер кожей.

✓ **Невербальные роли:** Для незрячего участника роль Ветра или Ручья (звуки) или Камня (тактильность) будет естественной.

✓ **Право на паузу:** Можно просто сидеть в кругу и «озвучивать» (шуметь ветром, журчать ручьем), если не хочется выходить.

#### **Обсуждение после разминки (3-4 минуты):**

– «Что было легче — быть деревом или ветром?»

– «Почувствовали ли вы, как по-разному можно показать одно и то же?»

– Вывод ведущего: «Даже одно и то же явление мы чувствуем по-разному. И это нормально. В нашей группе у каждого — свой способ быть "деревом"».

### **3. Основное упражнение «Говорящие предметы» (25-30 минут)**

Это очень тонкая техника. Она требует от ведущего особой чуткости.

**Подготовка:** В центре круга на полу раскладываются предметы. Желательно, чтобы они были разными на ощупь и по смыслу.

**Инструкция:** «Перед вами предметы. Посмотрите на них. Подержите в руках, если хотите. Выберите тот предмет, который сейчас больше всего отражает ваше состояние, ваше ощущение себя в нашей группе. Не торопитесь. Это не логическая задача, это чувство. Когда выберете — сядьте на место с этим предметом в руках. Мы будем по кругу говорить от имени этого предмета. Начинайте со слов: "Я — ... (название предмета)"».

#### **Важные правила для ведущего:**

1. **Безоценочность.** Ни в коем случае не комментировать выбор. Не говорить: «Ой, а почему ты выбрал камень, ты что, холодный?». Просто принимать.

2. **Глубина.** Если человек говорит слишком поверхностно («Я — листок, ну, просто понравился»), можно мягко спросить: «А что этот листок чувствует сейчас в этой группе? Ему тепло? Его колышет ветер? Он лежит на земле или летит?».

3. **Право на молчание.** Если кто-то не хочет говорить, он может просто показать предмет и положить его обратно. Ведущий говорит: «Мы видим твой выбор. Спасибо».

4. **Инклюзивный аспект:** Для незрячих участников это упражнение особенно ценно — они «видят» состояние через тактильные ощущения. Опишите предметы, если нужно.

#### **Примеры ответов (к которым можно мягко подводить):**

• **Камень:** «Я пока лежу отдельно, но могу стать фундаментом для всех».

• **Ракушка:** «Я красивая, но хрупкая. Боюсь, что меня сломают».

• *Ключ*: «Я чувствую, что могу открыть какие-то двери для группы, но пока не знаю, подойду ли к замку».

• *Лоскут*: «Я мягкий, могу сглаживать углы, утешать».

**Рефлексия внутри упражнения (после круга):**

«Что вы почувствовали, когда слушали других? Узнали ли кого-то с новой стороны?»

#### **4. Упражнение на коллаборацию «Общий рисунок» (25 минут)**

**Подготовка:** В центре комнаты расстилается огромный лист. Краски, кисти, банки с водой ставятся рядом так, чтобы все имели доступ.

**Инструкция:** «Сейчас у нас будет общее творчество. Тема: «*Наша группа мечты*».

*Представьте идеальное место, где всем комфортно, где каждый чувствует себя нужным.*

*Рисовать будем все одновременно. Важные правила:*

1. *Можно рисовать что угодно и где угодно.*

2. *Нельзя отбирать кисть и нельзя закрашивать чужое целиком, но можно дорисовывать, превращать часть чужого рисунка в свой, договариваясь.*

3. *Можно разговаривать, можно молчать.*

4. *У нас есть 15 минут чистой работы. Начали!»*

**Роль ведущего:** Ведущий включает спокойную музыку и наблюдает.

• Кто занимает центр листа, кто — угол?

• Кто рисует поверх другого, а кто ищет свободное место?

• Возникают ли конфликты за кисть или краску?

• Помогают ли участники друг другу (подать краску, подвинуть лист)?

**Завершение рисунка (5 минут):** Когда время вышло, ведущий просит всех отойти на шаг назад и посмотреть на полотно целиком.

#### **5. Итоговая рефлексия (15-20 минут)**

Все садятся вокруг рисунка. **Вопросы для обсуждения:**

1. «*Что мы видим на этой картине? Какое у нее настроение?*» (Взгляд на целое).

2. «*Найдите на рисунке то, что рисовали не вы. Что вы чувствуете, глядя на это?*» (Развитие эмпатии).

3. «*Было ли место, где ваши линии встретились, переплелись? Что там получилось?*» (Метафора взаимодействия).

4. «*Если бы этот рисунок был картой нашей группы, где здесь «тихая гавань», а где «шумная площадь»?*».

5. «*Что нового о группе вы узнали благодаря этому рисунку?*»

**Завершающий ритуал:** Можно дать каждому возможность поставить на рисунке свою подпись или отпечаток пальца (обмакнуть палец в краску) — как знак: «Я здесь, я часть этого мира». Ведущий благодарит группу за глубину и честность.

#### **Методические рекомендации к занятию 3:**

1. **Психологическая безопасность.** Упражнение «Говорящие предметы» может вызвать сильные эмоции. Будьте готовы поддержать, иметь под рукой салфетки. Если кто-то плачет — это нормально, не останавливайте, просто побудьте рядом молча или скажите: «Это важные чувства, спасибо, что доверяешь их группе».

2. **Адаптация рисунка.** Если в группе есть незрячий участник, сделайте рисунок рельефным. Можно использовать клей ПВА, чтобы обводить линии, или выкладывать рисунок веревочками, кусочками ткани, крупой. Тогда он сможет «видеть» руками.

3. **Фиксация инсайтов.** Многие важные слова, сказанные в рефлексии, стоит записывать на флипчарт. Они пригодятся для создания «Кодекса группы» на 4-м занятии.

4. **Связь с прошлым.** Напомните группе про «суперспособности» с 1-го занятия и про «роли на острове» со 2-го. Спросите, отразилось ли это в рисунке?

### **ЗАНЯТИЕ 4. «МЫ — КОМАНДА»: СОЗДАНИЕ ОБЩЕГО ПРОДУКТА И ТРАДИЦИЙ**

**Цель:** Закрепить опыт совместной деятельности, создать символику и правила взаимодействия в группе, сформировать чувство принадлежности к общности.

**Время:** 1 час 30 минут.

**Материалы:** Большой клубок прочных ниток (желательно яркого цвета), ватман или лист плотной бумаги для герба, клей, ножницы, фломастеры/краски, распечатанные заготовки (или чистые листы для каждой микрогруппы), фотоаппарат (для фиксации скульптуры и герба), музыка для фона (спокойная, но торжественная).

### **1. Вступление (5-7 минут)**

Ведущий задает тон завершающего этапа: *«Друзья, мы прошли вместе целый месяц. Мы были «Караваном историй», выживали на «Острове», открывали «Разноцветные двери» друг друга. Сегодня у нас важный день — мы создадим символ нашей уникальной команды. То, что останется с нами как напоминание: мы — это сила, и наша сила — в нашем разнообразии. Сегодня мы не просто группа, мы — команда.»*

### **2. Разминка «Клубок» (15 минут)**

**Инструкция:** *«Встаньте, пожалуйста, в круг. У меня в руках клубок. Сейчас мы будем передавать его друг другу. Но просто так кидать неинтересно. Тот, у кого клубок, выбирает любого человека в круге, кидает ему клубок, оставляя нить у себя в руке, и говорит фразу, начинающуюся со слов: «Я благодарен тебе за...» или «Мне в тебе нравится...». Это может быть связано с нашими занятиями или просто с тем, что вы заметили за это время.»*

#### **Процесс:**

– Ведущий начинает первым, чтобы показать пример искренней, но не пафосной благодарности.

– Важно следить, чтобы нить не натягивалась слишком сильно и не давила на руки.

– Когда клубок вернется к ведущему (пройдя через всех или большинство), в центре круга образуется сложная паутина.

#### **Обсуждение (после того как паутина готова):**

*«Посмотрите, что получилось. Каждый из нас связан с каждым. Если кто-то пошевелится, нить передаст движение другому. Если кто-то уйдет, нить ослабнет. Но сейчас мы вместе. Давайте аккуратно положим эту паутину на пол (или на стул), как символ нашей связи, и перейдем к созданию герба.»*

**Инклюзивный нюанс:** *Если кому-то трудно кидать или ловить клубок (нарушения моторики, зрения), можно передавать его из рук в руки, но с сохранением натяжения нити. Суть не в ловкости, а в создании общей сети.*

### **3. Основное упражнение «Герб инклюзивной группы» (40 минут)**

Это упражнение — кульминация. Оно собирает воедино опыт всех занятий.

#### **Этап 1. Деление на творческие группы (3 минуты)**

Группа делится на 3 микрогруппы. Важно, чтобы в каждой были люди с разным опытом и темпом работы. Можно предложить рассчитаться на «1, 2, 3» или использовать жеребьевку.

#### **Этап 2. Постановка задач (5 минут)**

Каждая группа получает «конверт» с заданием и чистый лист/карточку.

\*«Каждая группа создает свой элемент нашего общего герба. У вас есть 15-20 минут. Потом мы соберем все части вместе на одном большом листе. Вам нужно не просто придумать, но и красиво оформить это на бумаге (нарисовать, написать)».\*

#### **Группа 1. ДЕВИЗ.**

**Задание:** Придумать короткую, емкую фразу (3-6 слов), которая отражает суть нашей инклюзивной команды. Вспомните наши занятия: «Различия — это ресурс», «Мы сильнее вместе», «Каждый важен». Напишите девиз красиво.

#### **Группа 2. ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.**

**Задание:** Сформулировать 3-5 правил, по которым мы будем жить и общаться дальше. Опирайтесь на опыт:

- Как мы просим о помощи, если нам трудно?
- Как мы предлагаем помощь, чтобы не обидеть?
- Что делать, если кто-то устал или нуждается в паузе?
- Как мы решаем споры?

Запишите правила в позитивной форме (не "не кричать", а "говорим спокойно").

### **Группа 3. СИМВОЛ.**

**Задание:** Выбрать животное, птицу, растение или мифическое существо, которое лучше всего отражает характер нашей группы. Почему именно оно? (Например: «Муравей — потому что мы сильны, когда вместе, каждый делает свое дело, но без вреда другому»; «Дуб — у него мощные корни (традиции) и много ветвей (разные мнения)»; «Радуга — мы разные, но вместе создаем свет»). Нарисуйте или изобразите этот символ.

#### **Этап 3. Работа в группах (15-20 минут)**

Ведущий подходит к каждой группе, помогает сфокусироваться, мягко направляет.

Для группы с правилами: можно предложить вспомнить ситуации с прошлых занятий — что помогало, а что мешало.

Для группы с символом: важно, чтобы символ был выбран консенсусом, а не навязан самым громким.

#### **Этап 4. Презентация и сборка герба (15 минут)**

На центральном столе (или на мольберте) лежит большой лист ватмана. Группы по очереди выходят, приклеивают/прикрепляют свою часть и рассказывают:

1. Что они придумали.
2. «Почему для нас это важно?»

#### **Финал создания герба:**

Когда все части на месте, ведущий говорит: *«Герб готов. Теперь это не просто бумага. Это наша конституция, наше зеркало. Давайте придумаем, где он будет висеть в нашей аудитории, чтобы напоминать нам о том, кто мы есть».*

#### **4. Финальный ритуал «Живая скульптура» (10-15 минут)**

Это упражнение требует тишины и концентрации.

**Инструкция:** \*«Мы создали герб на бумаге. А теперь давайте создадим живую скульптуру нашей команды — из наших тел. Сейчас мы встанем. Нужно молча, без единого слова, построить одну общую композицию, которая, по вашему мнению, выражает то, кем мы стали друг для друга. Это может быть звезда, корабль, дерево, круг, абстрактная фигура. У нас есть 3-4 минуты. Пробуйте. Если кто-то хочет выйти и посмотреть со стороны, чтобы подкорректировать — можно (но потом вернуться)»\*.

#### **Процесс:**

- Ведущий включает спокойную музыку.
- Важно наблюдать: ищут ли участники тактильный контакт, поддерживают ли друг друга, есть ли иерархия (кто-то наверху, кто-то внизу) или все равны.
- Если группа замирает в одной позе, ведущий может спросить: *«Это уже финал или хотите что-то изменить?».*

**Завершение:** Когда скульптура готова, ведущий говорит:

*«Замрите. Почувствуйте тела друг друга. Почувствуйте, что вы — часть одного целого. Запомните это ощущение. Сейчас я сделаю фотографию (спросив разрешения), чтобы мы могли сохранить этот момент».*

(Если фото невозможно, просто попросите группу запомнить эту композицию).

#### **5. Завершение «Аплодисменты по кругу» (10 минут)**

Это очень простой, но хороший ритуал принятия.

**Инструкция:** *«Мы много говорили о ценности каждого. Давайте сейчас подарим друг другу аплодисменты. Правила простые: один человек выходит в центр круга. Все остальные начинают ему аплодировать. Аплодируем от души, глядя на него. Человек в центре стоит и принимает аплодисменты, смотрит на группу. Потом он выбирает следующего, кто выйдет в центр, и так — пока не похлопаем каждому».*

**Важно:**

– Ведущий следит, чтобы похлопали абсолютно всем, включая тех, кто был тихим или неактивным.

– Это момент благодарности и признания ценности каждого члена группы.

**6. Финальный круг (5 минут)**

Все стоят (или сидят) в кругу. Ведущий подводит итог всего цикла:

*«Четыре занятия позади. Мы познакомились, узнали суперспособности друг друга, выжили на острове, говорили предметами, создали герб и скульптуру. Помните: различия — это не барьер, это ресурс. И теперь у нас есть наш герб и наши правила, которые будут нам напоминать об этом. Спасибо вам за смелость, за открытость, за то, что вы есть. Наш «Караван историй» продолжает свой путь, но теперь мы точно знаем, что мы — команда».*

Можно закончить общим коротким возгласом или просто постоять в тишине, держась за руки (если группа готова к тактильному контакту).

**Методические рекомендации к занятию 4:**

1. **Материальность.** Герб обязательно должен быть повешен на видное место в аудитории (с согласия группы). Это якорь.

2. **Адаптация скульптуры.** Если есть участники с серьезными двигательными ограничениями, скульптура может быть сидячей/лежащей или строиться вокруг них как центра. Например, они — «скала» или «центр цветка», а остальные — «лепестки» вокруг.

3. **Фото.** Всегда спрашивайте разрешение на фото. Для кого-то это может быть дискомфортно. Можно сфотографировать герб и скульптуру со спины или сделать общий кадр с согласия.

4. **Эмоциональный фон.** Это занятие может быть очень трогательным. Будьте готовы к слезам радости или грусти. Это нормально для завершения важного этапа.

5. **Пост-тренинг.** Напомните группе, что поддерживающие встречи будут проходить раз в две недели, и на них они могут возвращаться к гербу, правилам, а также разбирать текущие ситуации, опираясь на созданный кодекс.

---

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГА ДЛЯ ВЕДУЩЕГО  
(ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА):**

1. **Гибкость сценария.** Если вы видите, что группа «зависла» на обсуждении или, наоборот, упражнение пошло не по плану — меняйте план. Процесс важнее сценария.

2. **Право на «паузу».** В инклюзивной группе важно дать право на неучастие в конкретном упражнении (но не в занятии). Зритель тоже участник процесса. Можно предложить роль «фотографа» или «хронометриста» тому, кто сейчас не готов к активным действиям.

3. **Альтернативные способы.** Всегда продумывайте, как выполнить упражнение человеку с ОВЗ (например, в «Слепом-Поводыре» для незрячего участника роль Немого будет бессмысленна, нужно перераспределить функции).

4. **Поддерживающие встречи (раз в две недели).** На этих встречах можно делать короткие (20-30 минут) упражнения-«якоря»:

- «Чем я помог группе за эти две недели?».
- «Подарок» (дарим друг другу воображаемые подарки, которые нужны человеку сейчас).
- Разбор конфликтных ситуаций (если они возникли) через призму ресурса различий.

Главный посыл всего цикла: **мы сильнее именно потому, что мы разные, а не вопреки этому.**

## ПРОГРАММА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ, С ОВЗ

*Автор: Побиянская Т.В., педагог-психолог БПОУ «Омский педагогический колледж №1»*

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для полноценного психического развития обучающихся огромное значение имеет их полноценное общение с окружением. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит их эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как студент будет относиться к окружающему миру. Эмоционально-волевая сфера играет ключевую роль в адаптации, обучении и социализации студентов с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Её особенности и развитие напрямую влияют на успешность образовательного процесса и психологическое благополучие учащихся.

Обучающиеся с инвалидностью, с ОВЗ часто сталкиваются с трудностями в эмоциональной регуляции, что может проявляться в повышенной тревожности, агрессии, замкнутости или гиперактивности. Эмоционально-волевая сфера у студентов с инвалидностью, с ОВЗ требует особого внимания, так как от её состояния зависят успехи в учёбе, психологическое здоровье и интеграция в общество. Коррекционная работа должна быть направлена на развитие эмоциональной устойчивости, мотивации и волевых качеств, что способствует их личностному и профессиональному росту. Данная программа направлена на развитие эмоционального интеллекта, снижение психоэмоционального напряжения и формирование навыков адаптивного поведения.

Для эффективной коррекции и развития эмоционально-волевой сферы обучающихся с инвалидностью, с ОВЗ необходимо использовать ресурсы комнаты психологической разгрузки. Комната психологической разгрузки – это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимулов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярного аппарата. Сочетание стимулов различной модальности (музыки, цвета) может оказать различное воздействие на психические и эмоциональное состояние ребенка – тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстановительное, успокаивающее, расслабляющее.

Адаптация к новым условиям обучения в колледже является стрессовым фактором для всех студентов, но для первокурсников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с инвалидностью этот процесс сопряжён с дополнительными трудностями.

#### **Основные трудности:**

- Повышенная тревожность из-за смены образовательной среды.
- Страх несоответствия требованиям.
- Эмоциональное выгорание из-за повышенных нагрузок
- Трудности в социализации.
- Физические и сенсорные ограничения, усложняющие адаптацию.
- Эмоциональная неустойчивость негативно влияет на познавательную активность и мотивацию к обучению.

В связи с этим необходима целенаправленная психологическая поддержка, помогающая снизить тревожность и улучшить адаптацию в образовательной среде.

В данной программе для обучающихся 1 курса в первый учебный месяц предусмотрено 6 занятий, в последующие месяцы по одному. Увеличение количества занятий в сентябре обусловлено тем, что необходимо быстро снизить острую тревожность, чтобы поспособствовать уменьшению больших искажений в диагностике. Также через наблюдение за студентами во время групповых занятий будет возможность выявить «группу

риска». Интенсивные занятия в комнате психологической разгрузки помогут закрепить базовые техники саморегуляции до наступления высокой учебной нагрузки и создадут «безопасную среду» для обучающихся 1 курса с инвалидностью, с ОВЗ (студенты запомнят комнату психологической разгрузки как место поддержки).

Так как для студентов с нарушением слуха доступны не все каналы связи, то для них предусмотрены отдельные занятия. Для данной категории студентов особенно важны визуальные, тактильные и вибрационные методы работы. Поэтому все занятия сопровождаются языком жестов, выведением текста на экран, также текстом на бумаге.

Комната психологической разгрузки предоставляет безопасное пространство для релаксации, сенсорной интеграции и психологической разгрузки, что делает её эффективным инструментом для коррекции и развития эмоционально-волевой сферы у данной категории студентов.

Занятия, представленные в программе можно адаптировать как для групповых, так и для индивидуальных занятий, также возможна адаптация под разные нозологии.

**Цель:** способствовать развитию эмоциональной сферы, снизить уровень тревожности, стресса и эмоционального напряжения у студентов-первокурсников с ОВЗ, с инвалидностью через методы релаксации, сенсорной интеграции и психологической поддержки в условиях комнаты психологической разгрузки.

**Задачи:**

1. Развить способности распознавать и выражать эмоции.
2. Снизить уровень тревожности и агрессии.
3. Сформировать навыки саморегуляции и стрессоустойчивости.
4. Улучшить коммуникативные навыки и социальную адаптацию.
5. Повысить уверенность в себе и мотивацию к обучению.
6. Создать безопасное и комфортное пространство для психоэмоциональной разгрузки.

**Целевая группа:** обучающиеся с инвалидностью, с ОВЗ.

**Форма работы:** индивидуальная, малая группа (до 3 человек)

**Продолжительность занятия:** 30 – 40 минут

**Этапы реализации программы:**

Этапы	Содержание этапа
1. Диагностический	Проводится перед началом реализации программы. Её цель — определить актуальное развитие обучающегося, развитие психических процессов, выявить личностные особенности.
2. Коррекционный	Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий.
3. Итоговый	Проводится по окончании освоения курса программы. Её цель — оценить качество усвоения обучающимися всего объёма содержания программы. Основным критерием оценки результативности является динамика развития обучающихся.

**Ожидаемые результаты:**

*Количественные показатели:*

- Снижение уровня тревожности и агрессии.
- Увеличение числа студентов, освоивших техники релаксации.
- Уменьшение числа конфликтов и стрессовых ситуаций.

*Качественные показатели:*

- Улучшение эмоционального фона.
- Повышение активности на занятиях.
- Развитие коммуникативных навыков.
- Развитие умения распознавать и выражать эмоции адекватными способами.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ КАБИНЕТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ**

–Воздушно-пузырьковые стены.

- Световая лампа.
- Песочница (с комплектом деревянных фигурок).
- Настольный японский дзен-садик.
- Графические планшеты.
- Проектор звездного неба.
- Анатомические кресла.
- Беспородные наушники.
- VR-очки.

## ВИДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ В КОМНАТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
<b>Воздушно-пузырьковая стена</b>	Развитие сенсорных, эмоциональных и коммуникативных навыков. Реабилитация нервно-психического состояния. Концентрация внимания. Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция психического состояния	Дыхательные упражнения. Наблюдение за пузырьками. Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение.
<b>Световая лампа</b>	Обогащение восприимчивости и воображения. Развитие: эмоционального интеллекта, внимания, памяти, пространственно-образного мышления.	Цветовые ассоциации. Рисование под светом. Музыкотерапия. Светотерапия.
<b>Песочница</b>	Тактильная стимуляция. Снижение тревожности и агрессии. Коррекция эмоционально-волевой сферы. Развитие: эмоционально волевой сферы, креативного и нестандартного мышления, когнитивных функций, социально-коммуникативных навыков, памяти, мышления, внимания, воображения. Релаксация.	Свободная игра с песком, разрушение и создание образов. Комплекс упражнений на управление чувствами и эмоциями, на развитие эмпатии. Описание созданных миров, сочинение историй. Релаксационные упражнения
<b>Настольный японский дзен-садик</b>	Тактильная стимуляция. Развитие пространственного мышления, эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, познавательных процессов. Релаксация.	Метафорическая работа. Арт-терапия. Парные упражнения. Медитативные практики, дыхательные упражнения. Создание, повторение узоров, композиций. Работа с камнями разного размера, цвета или формы

<b>Наименование оборудования</b>	<b>Назначение</b>	<b>Виды и формы работы</b>
<b>Графические планшеты</b>	Развитие креативного и нестандартного мышления, когнитивных функций, социально-коммуникативных навыков. Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Создание цифровых рисунков. Создание абстрактного автопортрета. Ведение дневника эмоций. Визуализация страхов/тревог через абстрактные образы. Анализ визуальной информации: сравнение изображений, выделения различий. Комплексы упражнений на развитие внимания, памяти, мышления, воображения.
<b>Проектор звездного неба</b>	Развитие: зрительного восприятия; ориентировки в пространстве, когнитивных функций. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Релаксация: воздействие зрительных образов	Сказкотерапия. Комплекс упражнений по релаксации. Игры на внимание. Медитативные практики, создание успокаивающей атмосферы.
<b>Анатомические кресла</b>	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие: образа тела; общей моторики; пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния	Упражнения на релаксацию, расслабление, снятие напряжения и стресса. Игры на снятие агрессии
<b>Беспроводные наушники</b>	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации
<b>VR-очки</b>	Коррекция, реабилитация, развитие когнитивных и эмоциональных навыков, социализация. Релаксация и снятие тревожности.	Упражнения на релаксацию. Логопедические программы. Виртуальные социальные ситуации. Мультиплеерные VR-игры.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И/ИЛИ ОВЗ 1 КУРСА**

<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Оборудование</b>
02.09.2025 03.09.2025 04.09.2025 05.09.2025	Знакомство с комнатой психологической разгрузки: «Секреты волшебной комнаты»	Все виды оборудования.
	<b>Снижение напряжения через творчество: «Антистресс-рисование»</b>	Графические планшеты (или листы бумаги), песочница, дзен-садик.

Дата	Тема	Оборудование
08.09.2025 09.09.2025 10.09.2025 11.09.2025 12.09.2025	Снижение тревоги через звуковую стимуляцию: «Звуки тишины» Профилактика зрительного напряжения: «Йога для глаз»	Наушники, пузырьковые колонны (вибрация), световая лампа. Проектор звёздного неба, световая лампа.
15.09.2025 16.09.2025 17.09.2025 18.09.2025 19.09.2025	Управление эмоциями через цвет: «Цветотерапия»	Световая лампа (смена фильтров), графические планшеты.
22.09.2025 23.09.2025 24.09.2025 25.09.2025 26.09.2025	Визуализация с использованием дыхательных практик: «Космическая релаксация»	Проектор звёздного неба, пузырьковые колонны, анатомические кресла.
Октябрь	Обучение техникам самопомощи: «Аутогенная тренировка»	Анатомические кресла, наушники, проектор.
Ноябрь	Выражение эмоций через творчество: «Рисуем музыку»	Графические планшеты (или листы бумаги), проектор.
Декабрь	Раскрепощение, развитие невербальной коммуникации: «Театр теней»	Проектор (на стену), фигурки из песочницы.
Январь	Самопознание, рефлексия: «Диалог с собой»	Графические планшеты (или листы бумаги), можно распечатать карты с абстрактными изображениями (колода метафорических карт или карт «Имаджинариум»).
Февраль	Укрепление доверия в группе: «Групповой коллаж спокойствия»	Песочница, фигурки, графические планшеты (или листы бумаги).
Март	Развитие позитивного восприятия себя: «Фототерапия»	Графические планшеты (или листы бумаги), проектор.
Апрель	Погружение в состояние покоя через аудиотерапию: «Звуки природы»	Наушники (звуки природы: дождь, океан, лес, пение птиц) Проектор звездного неба / световая лампа (для создания атмосферы) Анатомические кресла.
Май	Создание группового «якоря спокойствия»: «Мандала спокойствия»	Графические планшеты (или листы бумаги), можно распечатать готовые шаблоны мандалы, световая лампа (для создания атмосферы), звуковое сопровождение (расслабляющие мелодии)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И/ИЛИ ОВЗ (НАРУШЕНИЕ СЛУХА) 1 КУРСА**

Дата	Тема	Оборудование
02.09.2025- 05.09.2025	Знакомство с комнатой психологической разгрузки: «Секреты волшебной комнаты» Снижение напряжения через творчество: «Антистресс-рисование»	Все виды оборудования. Графические планшеты (или листы бумаги), песочница, дзен-садик.
08.09.2025- 12.09.2025	Снижение тревожности через визуализацию безопасности: «Мое безопасное место» Профилактика зрительного напряжения: «Йога для глаз»	Песочница, набор фигурок Проектор звёздного неба, световая лампа.

Дата	Тема	Оборудование
15.09.2025-19.09.2025	Управление эмоциями через цвет: «Цветотерапия»	Световая лампа (смена фильтров), графические планшеты.
22.09.2025-26.09.2025	Визуализация с использованием дыхательных практик: «Космическая релаксация»	Проектор звёздного неба, пузырьковые колонны, анатомические кресла.
Октябрь	Обучение техникам самопомощи: «Аутогенная тренировка»	Анатомические кресла, наушники, проектор.
Ноябрь	Релаксация и концентрация: «Мандала из пластилина»	Пластелин (глина), круглая основа (тарелка, картон), доски и инструменты для лепки, природные материалы и декоративные элементы.
Декабрь	Раскрепощение, развитие невербальной коммуникации: «Театр теней»	Проектор (на стену), фигурки из песочницы.
Январь	Самопознание, рефлексия: «Диалог с собой»	Графические планшеты (или листы бумаги), можно распечатать карты с абстрактными изображениями (колода метафорических карт или карт «Имаджинариум»).
Февраль	Укрепление доверия в группе: «Групповой коллаж спокойствия»	Песочница, фигурки, графические планшеты (или листы бумаги).
Март	Развитие позитивного восприятия себя: «Фототерапия»	Графические планшеты (или листы бумаги), проектор.
Апрель	Осознание и выражение эмоций через лепку: «Эмоции в пластилине»	Пластелин (глина), доски и инструменты для лепки, карточки с эмоциями, цветовая схема.
Май	Создание группового «якоря спокойствия»: «Мандала спокойствия»	Графические планшеты (или листы бумаги), можно распечатать готовые шаблоны мандалы, световая лампа (для создания атмосферы)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И/ЛИ ОВЗ 2-4 КУРСОВ**

Дата	Тема	Оборудование
Сентябрь	Знакомство с комнатой психологической разгрузки: «Секреты волшебной комнаты»	Все виды оборудования.
Октябрь	Снижение тревоги через звуковую стимуляцию: «Звуки тишины»	Наушники, пузырьковые колонны (вибрация), световая лампа.
Ноябрь	Визуализация с использованием дыхательных практик: «Космическая релаксация»	Проектор звёздного неба, пузырьковые колонны, анатомические кресла.
Декабрь	Снижение напряжения через творчество: «Антистресс-рисование»	Графические планшеты (или листы бумаги), песочница, дзен-садик.
Январь	Управление эмоциями через цвет: «Цветотерапия»	Световая лампа (смена фильтров), графические планшеты.
Февраль	Укрепление доверия в группе: «Групповой коллаж спокойствия»	Песочница, фигурки, графические планшеты (или листы бумаги).
Март	Развитие позитивного восприятия себя: «Фототерапия»	Графические планшеты (или листы бумаги), проектор.
Апрель	Погружение в состояние покоя через аудиотерапию: «Звуки природы»	Наушники (звуки природы: дождь, океан, лес, пение птиц) Проектор звездного неба / световая лампа (для создания атмосферы) Анатомические кресла.

Май	Создание группового «якоря спокойствия»: «Мандала спокойствия»	Графические планшеты (или листы бумаги), можно распечатать готовые шаблоны мандалы, световая лампа (для создания атмосферы), звуковое сопровождение (расслабляющие мелодии)
-----	--	---

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ КОМНАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ**

### **Вводное занятие. «Секреты волшебной комнаты»**

**Цель:** Познакомить обучающихся с оборудованием комнаты психологической разгрузки. Ознакомить с правилами использования данного оборудования. Продемонстрировать приёмы работы с данным оборудованием.

**Ход занятия:**

- Знакомство с оборудованием
- Релаксация «Летняя ночь». С помощью проектора звездного неба и наушников (звуки летней ночи), создать расслабляющую атмосферу летней ночи.

### **Занятие «Антистресс-рисование» (арт-терапия)**

**Цель:** Снижение напряжения через творчество.

**Ход занятия:**

- Рисование абстракций под медитативную музыку (можно использовать наушники).
- Упражнение «Закрась тревогу»: участники рисуют тревогу, затем трансформируют её в позитивный образ.

### **Занятие «Звуки тишины» (аудиорелаксация)**

**Цель:** Снижение тревоги через звуковую стимуляцию.

**Ход занятия:**

- Прослушивание треков (шум океана, пение птиц) с синхронным наблюдением за пузырьками.
- Упражнение «Найди свой звук» (студенты выбирают самый успокаивающий вариант).
- Обсуждение: «Какой образ пришёл в голову?».

### **Занятие «Йога для глаз» (профилактика зрительного напряжения)**

**Цель:** Снижение нагрузки на глаза после учёбы.

**Ход занятия:**

- Медленное слежение за «падающими звёздами» (проектор).
- Упражнение «Свет-тьень» (переключение взгляда с лампы на темный угол).
- Релаксация с закрытыми глазами (под звуки природы).

### **Занятие «Цветотерапия» (управление эмоциями через цвет)**

**Цель:** Связь цвета и эмоционального состояния.

**Ход занятия:**

- Наблюдение за разными оттенками лампы («Какой цвет вас успокаивает?»).
- Рисование эмоций цветными пятнами (на планшетах или листах).
- Дискуссия: «Какой цвет – ваша тревога, а какой – покой?».

### **Занятие «Космическая релаксация» (визуализация + дыхание)**

**Цель:** Научить техникам глубокого расслабления.

**Ход занятия:**

- Лежа в креслах, студенты наблюдают за «звёздами» и пузырьками, представляя невесомость.

- Дыхательное упражнение «Вдох – свет, выдох – тревога» (на вдохе – смотрим на проектор, на выдохе – на пузырьки).

- В конце – обмен впечатлениями («Какая звезда вам запомнилась?»).

### **Занятие «Аутогенная тренировка» (техники самопомощи)**

**Цель:** Обучение техникам самопомощи.

**Ход занятия:**

- Текст-медитация под звёздным небом («Вы – часть вселенной, ваша тревога мала в её масштабах»).

- Упражнение «Тёплые руки» (самомассаж под аудиогид).

- Закрепление якоря («Запомните это состояние»).

### **Занятие «Рисуем музыку» (арт-терапия + музыкотерапия)**

**Цель:** выражение эмоций через творчество.

**Ход занятия:**

- Включается спокойная инструментальная музыка, можно закрыть глаза и прислушаться.

- Участники рисуют на планшетах (или листах) то, что чувствуют.

- После – можно показать рисунки без комментариев или с короткими пояснениями.

### **Занятие «Театр теней» (импровизация + проектор)**

**Цель:** раскрепощение, развитие невербальной коммуникации.

**Ход занятия:**

- Участники по очереди создают тени от фигурок и придумывают мини-сценки.

- Возможные темы: «Мой первый день в колледже» или «Страх и радость», тема может быть предложена самим студентом.

### **Занятие «Диалог с собой» (метафорические карты + планшеты)**

**Цель:** самопознание, рефлексия.

**Ход занятия:**

- Каждый выбирает карту, которая ассоциируется с его сегодняшним эмоциональным состоянием.

- Обсуждение: «Что вам хотелось бы изменить в этом образе?»

- Каждый рисует образ с изменениями, которые внес (на планшетах или листах).

### **Занятие «Групповой коллаж спокойствия» (социальная поддержка)**

**Цель:** Укрепление доверия в группе.

**Ход занятия:**

- Совместное создание «острова спокойствия» в песке или на планшетах.

- Каждый добавляет элемент и объясняет: «Это мой способ борьбы со стрессом».

- Ритуал: «Закопаем тревоги в песок».

### **Занятие «Фототерапия» (работа с образами)**

**Цель:** Развитие позитивного восприятия себя.

**Ход занятия:**

- Студенты рисуют на планшетах (или листах) «фото» своего «я в стрессе» и «я в покое».

- Группа угадывает, где чей рисунок (без оценок!).

- Обсуждение: «Что вам помогло бы перейти из первого состояния во второе?».

### **Занятие «Звуки природы» (аудиотерапия)**

**Цель:** Снижение тревожности, нормализация дыхания и сердечного ритма, погружение в состояние покоя через аудиотерапию.

#### **Ход занятия:**

- Включить выбранную музыку или звуки природы (через наушники). «Лесная прогулка» – звуки леса + голосовая визуализация («Представьте, что вы идете по тропинке... шелест листьев... щебет птиц...»). «Проходя через лес, вы оказываетесь в горах». Включается «Дождь в горах» – звуки дождя с далекими раскатами грома (для глубокого расслабления).

- Выход из состояния: Постепенно снижать громкость музыки. "Возвращайтесь в эту комнату... Пошевелите пальцами... Сделайте глубокий вдох... Откройте глаза..."

- Рефлексия (по желанию). Какие ощущения возникли? Какой звук был самым приятным?

### **Занятие «Эмоции в пластилине»**

**Цель:** Осознание и выражение эмоций через лепку.

#### **Ход занятия:**

- Студенты получают задание слепить своё текущее настроение (абстрактно или в виде лица). Можно использовать цветовые подсказки (красный = гнев, синий = грусть, зелёный = покой).

- Затем трансформируют его в желаемое состояние (например, «гнев» → «спокойствие»).

- Рефлексия: Рассказывают, что изменилось.

### **Занятие «Сад эмоций» (с дзен-садиком)**

**Цель:** обучение управлению гневом/тревогой.

#### **Ход занятия:**

- Каждый студент создает узор на песке, символизирующий его состояние.
- Затем "разглаживает" его – как метафору отпускания негатива.

### **Занятие «Нарисуй свой страх»**

**Цель:** визуализация своих страхов, трансформация в ресурс

#### **Ход занятия:**

- Студент изображает пугающий образ, затем трансформирует его (например, добавляет бантик монстру).

### **Занятие «Звездный диалог»**

**Цель:** развитие коммуникации.

#### **Ход занятия:**

- В темноте с проектором звездного неба студенты по очереди описывают, на какую звезду хотели бы отправить свое желание/эмоцию.

### **Занятие «Океан спокойствия»**

**Цель:** визуализация для снижения тревожности.

#### **Ход занятия:**

- Воздушно-пузырьковая колонна имитирует подводный мир.
- Студенты рисуют "морские волны" или "обитателей океана".
- Дополнительно – звуки прибоя в наушниках.

### **Занятие «Эмоции в фигурках»**

**Цель:** распознавание и проговаривание чувств.

**Ход занятия:**

- В песочнице студенты выбирают фигурку, которая "похожа" на их текущее настроение.
- По очереди объясняют выбор: "Этот медвежонок грустный, как я сегодня".

### **Занятие «Погружение в природу»**

**Цель:** Снятие стресса через виртуальные пейзажи.

**Ход занятия:**

- Студенты в VR-очках «путешествуют» по лесу, океану или горам (можно добавить звуки природы в наушниках).
- После сеанса – обсуждение: какие ощущения вызвали виды? Какое место понравилось больше?
- Дополнение: можно синхронизировать с воздушно-пузырьковой колонной (имитация воды) или проектором звездного неба.

### **Занятие «VR-медитация»**

**Цель:** Обучение техникам осознанности.

**Ход занятия:**

- Использование VR-приложений с гидом по медитации (например, Tripp или Guided Meditation VR).
- Упражнение на дыхание под визуализацию (например, «летающие острова» или «поток света»).

### **Занятие «Эмоции в VR»**

**Цель:** Распознавание и выражение эмоций.

**Ход занятия:**

- В VR-очках студенты смотрят анимированные сцены с разными эмоциями (радость, гнев, грусть).
- Затем рисуют на графическом планшете или в песке свою интерпретацию этих эмоций.
- Обсуждение: как герои VR-сцен справлялись с чувствами?

### **Занятие «VR + Песочница»**

**Цель:** Развитие тактильно-визуальных связей.

**Ход занятия:**

- В VR студенты «попадают» на пустынный пляж или другую песчаную локацию.
- Параллельно работают с реальной песочницей, создавая похожий ландшафт.

### **Занятие «Мандала из пластилина»**

**Цель:** Релаксация и концентрация.

**Ход занятия:**

- Объяснение мандалы: показ примеров (слайды или готовые шаблоны). «Мандала – это круг, символизирующий гармонию».
- На круглой основе (тарелка, картон) студенты создают симметричный узор из пластилиновых шариков, полосок. Можно добавить природные материалы (шишки, камешки).
- Обсуждение: Что символизирует ваш узор?

### **Занятие «Мандала спокойствия» (арт-терапия)**

**Цель:** Создание группового «якоря спокойствия»

**Ход занятия:**

- Объяснение мандалы: показ примеров (слайды или готовые шаблоны). «Мандала – это круг, символизирующий гармонию. Сегодня мы создадим свои «мандалы спокойствия».
- Участники рисуют свои «мандалы спокойствия» (на планшетах, листах или в песке).
- Участники по очереди «наполняют» свою или общую мандалу «светом» (используют жесты или световую лампу).
- Круг обмена: каждый одним словом описывает своё состояние («лёгкость», «тепло», «тишина»).

**Занятие «Квест эмоций»**

**Цель:** Закрепление навыков саморегуляции.

**Ход занятия:**

- В VR студенты проходят мини-игру, где нужно «собрать» позитивные эмоции (например, ловить летящие шары с улыбками).
- После – релаксация в креслах с пузырьковой колонной.

**Занятие «Атлас эмоций»**

**Цель:** создание коллекции интерактивных рисунков, отслеживание эмоционального состояния

**Ход занятия:**

- Создание рисунков/коллажей с подписями: «Грусть» → синий цвет, дождь, медведь в спячке. «Радость» → желтый, солнце, прыгающий зайчик и тд.
- Обсуждение эмоционального состояния.

**Занятие «Перерисуй эмоцию»**

**Цель:** визуализация и трансформация эмоций

**Ход занятия:**

- Нарисуй свои эмоции: например, гнев (острые линии, красный цвет).
- Преврати его в спокойствие (сгладь линии, измени на синий).
- Обсуждение.

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ КОМНАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

**Вводное занятие. «Секреты волшебной комнаты»**

**Цель:** Познакомить обучающихся с оборудованием комнаты психологической разгрузки. Ознакомить с правилами использования данного оборудования. Продемонстрировать приёмы работы с данным оборудованием (с помощью языка жестов и демонстрации текста на экране)

**Ход занятия:**

- «Имя+хобби»: каждый участник называет свое имя и любимое хобби (с помощью языка жестов и/или написав на листе бумаги)
- Знакомство с оборудованием
- Релаксация «Летняя ночь». С помощью проектора звездного неба создать расслабляющую атмосферу летней ночи.

**Занятие «Антистресс-рисование» (арт-терапия)**

**Цель:** Снижение напряжения через творчество.

**Ход занятия:**

- «Погода в душе»: участники приклеивают стикеры своего настроения на карточки с символами или цветами («солнечно», желтый, зеленый - радость, «дождь», синий, серый - грусть).

- Рисование абстракций.

- Упражнение «Закрась тревогу»: участники рисуют тревогу, затем трансформируют её в позитивный образ.

### **Занятие «Мое безопасное место» (песочная терапия)**

**Цель:** снижение тревожности через визуализацию безопасности, развитие тактильной чувствительности и творческого самовыражения.

**Ход занятия:**

- «Светофор» (игра на внимание): Психолог использует три цветных карточки (красный, желтый, зеленый) или фонарик. Красный – стоп (замереть), Желтый – медленно двигаться, Зеленый – двигаться свободно.

- Создание мира в песке: студенты выбирают фигурки, которые ассоциируются у них с безопасностью (например, дом, лес, кошка, книга).

- Ритуал завершения: каждый студент «дарит» своему месту один добрый жест (например, прикосновение к фигурке или знак «спасибо» на жестовом языке).

### **Занятие «Йога для глаз» (профилактика зрительного напряжения)**

**Цель:** Снижение нагрузки на глаза.

**Ход занятия:**

- «Зеркало с партнером» (без слов): один студент делает медленные движения (руками, мимикой), второй копирует.

- Медленное слежение за «падающими звёздами» (проектор).

- Упражнение «Свет-тьень» (переключение взгляда с лампы на темный угол).

- «Дневник настроения»: участники приклеивают стикеры своего настроения после занятия на карточки с символами или цветами.

### **Занятие «Цветотерапия» (управление эмоциями через цвет)**

**Цель:** Связь цвета и эмоционального состояния.

**Ход занятия:**

- «Рисуем в воздухе»: один участник «рисует» пальцем в воздухе простой предмет (дом, солнце, кошку). Остальные угадывают и показывают ответ жестом или картинкой.

- Наблюдение за разными оттенками лампы («Какой цвет вас успокаивает?»).

- Рисование эмоций цветными пятнами (на планшетах или листах).

- Дискуссия: «Какой цвет – ваша тревога, а какой – покой?».

### **Занятие «Космическая релаксация» (визуализация + дыхание)**

**Цель:** Научить техникам глубокого расслабления.

**Ход занятия:**

- «Тактильный алфавит»: участники по очереди "пишут" букву на ладони соседа с помощью пальцев (дактилология). Остальные угадывают слово. Упрощение: Использовать только первые буквы имен.

- Лежа в креслах, студенты наблюдают за «звёздами» и пузырьками, представляя невесомость.

- Дыхательное упражнение «Вдох – свет, выдох – тревога» (на вдохе – смотрим на проектор, на выдохе – на пузырьки).

- В конце жестовое обсуждение («Какая звезда вам запомнилась?»).

### **Занятие «Аутогенная тренировка» (техники самопомощи)**

**Цель:** Обучение техникам самопомощи.

**Ход занятия:**

- «Дыхание шарика»: все медленно вдыхают ("надувают шарик"), задерживают дыхание на 2 сек., затем с шумом выдыхают ("сдувают шарик").
- Текст-медитация под звёздным небом (на экране транслируется текст «Вы – часть вселенной, ваша тревога мала в её масштабах»).
- Упражнение «Тёплые руки» (самомассаж под аудиогид).
- Закрепление якоря («Запомните это состояние»).

**Занятие «Мандала из пластилина»**

**Цель:** Релаксация и концентрация.

**Ход занятия:**

- «Сортировка»: совместно разложить деревянные фигурки из песочницы по категориям (люди, природа и т.д.)
- Объяснение мандалы: показ примеров (слайды или готовые шаблоны). «Мандала – это круг, символизирующий гармонию».
- На круглой основе (тарелка, картон) студенты создают симметричный узор из пластилиновых шариков, полосок. Можно добавить природные материалы (шишки, камешки).
- Жестовое обсуждение: Что символизирует ваш узор?

**Занятие «Театр теней» (импровизация + проектор)**

**Цель:** раскрепощение, развитие экспрессии, снятие зажатости.

**Ход занятия:**

- «Живая скульптура»: группа создает «скульптуру» на заданную тему (например, «дружба»), где каждый участник – часть композиции.
  - Участники по очереди создают руками или фигурками тени на стене
  - Задача: показать эмоцию (радость, страх, удивление) без слов. Остальные угадывают.
- Усложнение: разыграть мини-сценку про «первый день в колледже».

**Занятие «Диалог с собой» (метафорические карты + планшеты)**

**Цель:** самопознание, рефлексия.

**Ход занятия:**

- «Передай эмоцию»: участники по очереди передают друг другу эмоцию (радость, злость, удивление) только мимикой и жестами.
- Каждый выбирает карту, которая ассоциируется с его сегодняшним эмоциональным состоянием.
- Жестовое обсуждение: «Что вам хотелось бы изменить в этом образе?»
- Каждый рисует образ с изменениями, которые внес (на планшетах или листах).

**Занятие «Групповой коллаж спокойствия» (социальная поддержка)**

**Цель:** Укрепление доверия в группе.

**Ход занятия:**

- «Визуализация с проекцией» – показ успокаивающих видео (природа, острова, джунгли, море) с субтитрами.
- Совместное создание «острова спокойствия» в песке или на планшетах.
- Каждый добавляет элемент «способ борьбы со стрессом».
- Ритуал: «Закопаем тревоги в песок».

**Занятие «Фототерапия» (работа с образами)**

**Цель:** Развитие позитивного восприятия себя.

### **Ход занятия:**

- «Волшебный мешочек»: участники по очереди на ощупь угадывают предмет в мешочке (мягкие шарики, фигурки, текстильные элементы). После выбирают один из предметов на картинке и сравнивают с тем, что был в мешочке.
- Студенты рисуют на планшетах (или листах) «фото» своего «я в стрессе» и «я в покое».
- Группа угадывает, где чей рисунок (без оценок!).
- Жестовое обсуждение: «Что вам помогло бы перейти из первого состояния во второе?».

### **Занятие «Эмоции в пластилине»**

**Цель:** Осознание и выражение эмоций через лепку.

#### **Ход занятия:**

- «Рисунок на песке» (в песочнице): каждый делает несколько линий, следующий продолжает, создавая общую картину.
- Студенты получают задание слепить своё текущее настроение (абстрактно или в виде лица). Можно использовать цветовые подсказки (красный = гнев, синий = грусть, зелёный = покой).
- Затем трансформируют его в желаемое состояние (например, «гнев» → «спокойствие»).
- Рефлексия: Показывают жестами или рисуют, что изменилось.

### **Занятие «Мандала спокойствия» (арт-терапия)**

**Цель:** Создание группового «якоря спокойствия»

#### **Ход занятия:**

- «Запомни порядок»: выставить несколько предметов с разной фактурой/цветом, затем перемешать – участники вместе восстанавливают последовательность.
- Объяснение мандалы: показ примеров (слайды или готовые шаблоны). «Мандала – это круг, символизирующий гармонию. Сегодня мы создадим свои «мандалы спокойствия».
- Участники рисуют свои «мандалы спокойствия» (на планшетах, листах или в песке).
- Участники по очереди «наполняют» свою или общую мандалу «светом» (используют жесты или световую лампу).
- Жестовое обсуждение: «Что чувствуете, глядя на общую мандалу?» (варианты эмоций на карточках).

## **КОРОТКИЕ РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

В начале индивидуального или группового занятия важно провести короткие разминочные упражнения, которые помогут обучающимся переключиться, расслабиться и настроиться на работу. Их можно адаптировать как для групповых, так и для индивидуальных занятий, также возможна адаптация под различные нозологии:

– **«Имя+хобби»:** каждый участник называет свое имя и любимое хобби (увлечение)

– **«Прилагательное на первую букву имени»:** Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Марина - мудрая».

– **«Сортировка»:** совместно разложить деревянные фигурки из песочницы по категориям (люди, природа и т.д.)

– **«Запомни порядок»:** выставить несколько предметов с разной фактурой/цветом, затем перемешать – участники вместе восстанавливают последовательность.

– **«Погода в душе»:** участники одним словом или жестом описывают свое состояние («солнечно», «дождь», «туман»). Можно использовать карточки с символами или цвета.

- **«Цветовые команды»:** показываются карточки разных цветов, каждый цвет = определенное действие (красный = шаг назад, синий = хлопок, зеленый = прыжок).
- **«Комплимент по кругу»:** Каждый участник говорит короткий комплимент соседу («Мне нравится твоя улыбка»).
- **«Яркое событие»:** каждый участник рассказывает самое запоминающееся («яркое») событие из сегодняшнего дня (или за ближайшее время).
- **«Тактильный круг»:** участники с закрытыми глазами передают по кругу предмет с разной текстурой (мягкий мячик, гладкий камень), описывая ощущения.
- **«Дыхание шарика»:** все медленно вдыхают ("надувают шарик"), задерживают дыхание на 2 сек., затем с шумом выдыхают ("сдувают шарик").
- **«Звуковая волна»:** участники передают по кругу звуки, сначала хлопок, затем щелчок и шёпот, создавая «волну».
- **«Живая скульптура»:** группа создает «скульптуру» на заданную тему (например, «дружба»), где каждый участник – часть композиции.
- **«Передай эмоцию»:** участники по очереди передают друг другу эмоцию (радость, злость, удивление) только мимикой и жестами.
- **«Пожелания»:** участники перекидывают друг другу мяч (любой мягкий предмет) и говорят пожелания («желаю тебе сегодня получить положительную отметку») тому, кому перекинули мяч.
- **«Волшебный мешочек»:** участники по очереди на ощупь определяют предмет в мешочке (мягкие шарики, фигурки, текстильные элементы).
- **«Рисунок на песке»** (в песочнице): каждый делает несколько линий, следующий продолжает, создавая общую картину.
- **«Потягушки»:** медленные потягивания вверх, в стороны, с акцентом на расслабление.
- **«Шум моря»:** включить аудиозапись прибоя и предложить представить, как волны накатывают и отступают.
- **«4-7-8»:** вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8 (успокаивает нервную систему).

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ КЛУБА ОБЩЕНИЯ И ТВОРЧЕСТВА  
(«КОТ») БПОУ «ОПК №1» НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата</b>
1.	Тренинг - знакомство «От знакомства до сплочения»	11.09.2025
2.	Тренинг «Познание себя», мастер-класс «Искусство для всех»	25.09.2025
3.	Арт-мастер - класс «Расцветающие творения», работа с эмоциональными состояниями	09.10.2025
4.	Тренинг «Управление гневом» в рамках мастер-класса «Бумажный бум»	23.10.2025
5.	Тренинг «Эмоциональная регуляция» в рамках мастер-класса «Бумажный бум»	13.11.2025
6.	Арт-терапевтическое занятие по развитию эмоционального интеллекта в рамках мастер-класса «Бумажный бум»	27.11.2025
7.	Маскотерапия, мастер-класс по изготовлению маски	11.12.2025
8.	Тренинг «Моя любимая маска», мастер-класс по изготовлению маски техникой «Папье-маше»	25.12.2025
9.	Тренинг «Принятие себя», мастер-класс по изготовлению маски техникой «Папье-маше»	15.01.2026
10.	Тренинг «Установление границ», мастер-класс «Папье-маше»	29.01.2026
11.	Занятие в рамках поззиотерапии «Уверенность в себе»	12.02.2026
12.	Тренинг «Преодоление самокритики» Мастер-класс «Тайны бумажного плетения»	26.02.2026
13.	Тренинг «Эффективная речь» Мастер-класс «Тайны бумажного плетения»	12.03.2026
14.	Тренинг «Ассертивность»	26.03.2026
15.	Развитие креативности мышления в рамках мастер-класса «Волшебство атласных лент»	09.04.2026
16.	Развитие креативности мышления в рамках мастер-класса «Волшебство атласных лент»	23.04.2026
17.	Тренинг «Уверенное общение», мастер-класс «След в истории»	14.05.2026
18.	Тренинг «Уверенное общение», мастер-класс «След в истории»	28.05.2026
19.	Мастер-класс «След в истории»	11.06.2026
20.	Презентация «Итоги года»	18.06.2026

## ПРОГРАММА

### «Инклюзивная среда: от разнообразия — к единству» (система занятий для инклюзивных групп 1 курса СПО)

Автор: Баранникова Ю.П., педагог-психолог БПОУ «ОПК № 1»

#### Пояснительная записка

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью целенаправленного формирования в инклюзивных группах особой социально-психологической реальности, где разнообразие участников (включая ограничения здоровья) перестаёт восприниматься как препятствие и становится ресурсом развития.

**Цель программы:** Создание и устойчивое поддержание в учебной группе гуманистической атмосферы безусловного принятия, психологической безопасности и субъектной значимости, где каждый обучающийся ощущает собственную ценность, вовлечённость и потенциал для самореализации.

#### Задачи:

1. Развитие инклюзивной компетентности обучающихся
2. Формирование навыков контактности и интерактивности в гетерогенной среде
3. Повышение уровня субъективного психологического благополучия
4. Создание условий для обретения чувства общности и взаимной поддержки

**Периодичность:** 1 раз в месяц

**Длительность занятия:** 80-90 минут (2 академических часа)

**Общая продолжительность:** 9 месяцев (учебный год)

**Форматы работы** (чередуются):

- Социально-психологический тренинг
- Видеотренинг с анализом кейсов
- Арт-терапевтическая сессия
- Социально-психологическая игра
- Проектно-ролевая игра
- Модерация групповой дискуссии и рефлексии

#### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Название занятия	Основной формат	Срок
1	«Навстречу друг другу»	Социально-психологический тренинг	Сентябрь
2	«Мир, в котором мы живём»	Видеотренинг + групповая дискуссия	Октябрь
3	«Я и Другой: искусство понимания»	Арт-терапевтическая сессия	Ноябрь
4	«Испытание на прочность»	Социально-психологическая игра	Декабрь
5	«Ценности инклюзивной культуры»	Модерация групповой дискуссии	Январь
6	«Человек в ситуации»	Видеотренинг + анализ кейсов	Февраль
7	«Мы — команда»	Проектно-ролевая игра	Март
8	«Язык без границ»	Арт-терапевтическая сессия	Апрель
9	«Наш общий дом»	Итоговая рефлексия + проектная сессия	Май

## **ЗАНЯТИЕ 1. «НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ» (АДАПТИРОВАННАЯ ВЕРСИЯ)**

**Формат:** Социально-психологический тренинг

**Цель:** Углубление взаимопонимания, создание безопасной среды, формирование доверительных отношений и запуск процессов группообразования.

**Контекст:** Студенты уже месяц учатся вместе, имеют первичные впечатления друг о друге, но инклюзивное взаимодействие ещё не сложилось.

### **1. Вводная часть (15 мин)**

**Приветствие ведущего:** *«Ребята, вы уже месяц учитесь вместе. Успели присмотреться друг к другу, у вас сложились первые впечатления. Сегодня мы начинаем программу, которая поможет нам лучше узнать друг друга, научиться понимать и поддерживать каждого — независимо от особенностей. Ведь наша группа особенная: в ней учатся разные люди, и это наш ресурс».*

#### **Повторить правила работы группы:**

Правила не просто объявляются, а обсуждаются и принимаются всеми:

- **Конфиденциальность:** всё, что происходит на тренинге, остаётся внутри группы
- **Уважение:** мы слушаем друг друга, не перебиваем, не оцениваем
- **Право на «Стоп»:** каждый может сказать «стоп», если упражнение вызывает дискомфорт
- **Активность:** мы участвуем, насколько это возможно для каждого
- **Правило «здесь и теперь»:** говорим о своих чувствах сейчас, а не о том, что было вчера
- **Правило поднятой руки:** если хочешь сказать — подними руку (важно для участников с РАС и нарушением слуха)

### **2. Упражнение «Новый взгляд» (15 мин)**

*Модификация упражнения «Имя и жест»*

**Цель:** Углубить знакомство, увидеть друг друга с новой стороны.

#### **Ход упражнения:**

Участники сидят в кругу (можно и стоя, если позволяет мобильность). Каждый по очереди называет своё имя и добавляет **одно качество, которое другие могли не заметить за месяц учёбы**, сопровождая его жестом или движением.

*Пример:* «Я — Анна, и я умею классно печь пироги» (жест — будто мешает тесто). «Я — Максим, и я занимаюсь парашютным спортом» (жест — руки в стороны). «Я — Лена, и я слышу музыку сердцем» (жест — рука на сердце).

Группа хором повторяет имя, качество и жест за каждым.

#### **Учёт нозологий:**

- **Для студентов с ДЦП:** жест может быть любым доступным движением (поворот головы, взгляд вверх, движение пальцем, улыбка)
- **Для незрячих:** ведущий или ассистент может мягко направлять руку для жеста; акцент на голосе и качестве
- **Для неслышащих:** жест может быть основным способом самовыражения; имя показывается на дактильной азбуке, если студент владеет
- **Для РАС:** можно заранее спросить, хочет ли участник называть качество и какой жест ему комфортен; можно просто назвать имя без жеста

**Обсуждение после упражнения (2-3 мин):** «Что нового вы узнали друг о друге? Удивило ли вас что-то?»

### **3. Упражнение «Глубинное интервью» (25 мин)**

*Модификация упражнения «Интервью в парах»*

**Цель:** Углубление взаимопонимания, развитие эмпатии, создание доверительных отношений.

#### **Ход упражнения:**

##### **Этап 1. Образование пар (3 мин)**

Участники делятся на пары. Важно, чтобы пары были смешанными (с разными особенностями), но при этом комфортными. Можно использовать приём: каждый тянет половинку открытки и ищет свою пару.

### **Этап 2. Интервью (12 мин — по 6 минут на каждого)**

Задача: узнать партнёра глубже, чем за месяц учёбы. Можно использовать карточки-подсказки с вопросами (участники вытягивают 2-3 вопроса для своего партнёра).

*Примеры вопросов:*

- Какое событие в твоей жизни было самым радостным?
- Что тебя по-настоящему вдохновляет?
- С каким животным ты себя ассоциируешь и почему?
- Что помогает тебе справляться с трудностями?
- О чём ты мечтаешь?
- Кто твой любимый герой книги или фильма?
- Что для тебя самое важное в дружбе?
- Какое место на Земле ты мечтаешь увидеть?

### **Учёт нозологий:**

• *Для неслышащих:* вопросы можно показать письменно или через переводчика; ответ можно получить письменно, жестами или через переводчика

• *Для незрячих:* вопросы зачитываются вслух; ответ можно давать устно

• *Для РАС:* вопросы должны быть конкретными, не абстрактными; можно дать время подумать

• *Для студентов с ДЦП:* учитывать темп речи, не перебивать, давать время высказаться

### **Этап 3. Представление партнёра (10 мин)**

Каждый представляет своего партнёра группе **от первого лица**, стараясь передать не только факты, но и чувства, интонацию, мироощущение партнёра.

*Пример: «Я — Дмитрий. Самое радостное событие в моей жизни — когда я научился плавать. Меня вдохновляет музыка. Я мечтаю побывать в горах...»*

**Важно:** представляющий должен встать рядом с партнёром или положить руку ему на плечо (с согласия), чтобы подчеркнуть связь.

### **4. Упражнение «Общее и особенное: глубже, чем кажется» (20 мин)**

*Модификация с учётом опыта совместной учёбы*

**Цель:** Осознание единства группы через общие ценности и принятие уникальности каждого.

#### **Ход упражнения:**

На ватмане рисуется большой круг (символ группы). Внутри круга — ещё один маленький круг.

#### **Этап 1. Что нас объединяет (7 мин)**

Участники по очереди выходят и записывают **в центральном круге** то, что объединяет всех или большинство. Но теперь задача — найти не очевидное (учёба, возраст), а более глубокие общие вещи:

- «мы все хотим быть счастливыми»
- «мы все иногда грустим»
- «мы все нуждаемся в поддержке»
- «мы все чего-то боимся»
- «мы все мечтаем»
- «мы все хотим, чтобы нас понимали»

#### **Этап 2. Что делает нас уникальными (7 мин)**

Участники записывают **за кругом** то, что делает каждого особенным. Но важно писать не только про особенности здоровья, а про уникальные качества, таланты, интересы:

- «я играю на гитаре»
- «я знаю язык жестов»

- «я пишу стихи»
- «я различаю 50 оттенков серого»
- «я чувствую настроение человека»
- «я умею слушать»

### **Этап 3. Обсуждение и инсайт (6 мин)**

Ведущий подводит группу к ключевому выводу: *«Посмотрите: в центре круга — то, что нас объединяет. Это наши общие человеческие ценности и потребности. За кругом — то, что делает каждого неповторимым. И это не мешает нам быть вместе. Наоборот, это делает нашу группу богаче. Мы разные — и в этом наша сила».*

### **5. Завершающий круг. Рефлексия (5 мин)**

Участники сидят в кругу. Каждый по очереди заканчивает одну из фраз (можно передавать небольшой предмет, символизирующий слово):

- «Сегодня я узнал о ... новое...»
- «Мне было важно понять, что...»
- «Я хочу сказать спасибо ... за ...»

**Важно:** ведущий тоже участвует в рефлексии, показывая пример искренности.

### **6. Ритуал прощания (дополнительно, 2-3 мин) «Аплодисменты по кругу»**

Ведущий подходит к одному участнику и начинает аплодировать. Затем этот участник выбирает следующего, и они аплодируют вдвоём, и так далее, пока аплодировать не начнут все. Символическое принятие и поддержка каждого.

### **Методические комментарии к занятию 1**

*Почему важна адаптация под контекст «уже месяц вместе»:*

**1. Снятие поверхностности:** За месяц могли сложиться стереотипные впечатления («отличник», «тихоня», «тот, с ДЦП»). Упражнения направлены на то, чтобы увидеть личность за этими ярлыками.

**2. Углубление контактов:** Обычное знакомство уже произошло, теперь важно создать условия для более доверительного общения.

**3. Работа с уже существующей динамикой:** В группе могли возникнуть микрогруппы, симпатии и антипатии. Упражнения в парах (если пары подобраны грамотно) помогают расширить круг общения.

**4. Инклюзивный акцент:** Поскольку студенты с ОВЗ уже месяц в группе, у других могли сформироваться как позитивные, так и стереотипные представления о них. Важно создать условия для равнозначного, глубокого взаимодействия.

#### **Рекомендации по подбору пар для «Глубинного интервью»:**

В идеале пары должны быть смешанными по нозологиям, но с учётом психологической совместимости. Можно использовать следующие принципы:

- «Лидер — тихий» (чтобы тихий студент получил опыт внимания)
- «Разные нозологии» (чтобы разрушить барьеры)
- «Малознакомые» (те, кто меньше общались за месяц)

Если ведущий недостаточно знает группу, можно использовать **случайный выбор** (половинки открыток, цвета, фигуры), но быть готовым скорректировать пары, если кому-то явно дискомфортно.

*Это занятие создаёт прочную основу для дальнейшей работы, закладывая ценности уважения, принятия и интереса к Другому — независимо от его особенностей.*

## **ЗАНЯТИЕ 2. «МИР, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЁМ»**

**Формат:** Видеотренинг, групповая дискуссия, интерактивные техники

**Цель:** Осмысление понятий «норма», «особенность», «разнообразие» через видеоматериалы и личный опыт.

### **1. Введение: «Разминка с карточками» (15 мин)**

**Цель:** Включение в тему, актуализация личного опыта, создание безопасной атмосферы для откровенного разговора.

**Ход:** На столе разложены карточки с незаконченными предложениями (текст дублируется крупно и на отдельных листах для слабовидящих; для незрячих — зачитывается ведущим или ассистентом).

Каждый участник (по желанию) выбирает одну карточку и завершает фразу:

- «Человек, который отличается от других, для меня...»
- «Я замечаю, что люди по-разному относятся к тем, кто не такой, потому что...»
- «В детстве меня учили, что к особенным людям нужно...»
- «Я чувствую неловкость, когда вижу человека с инвалидностью, потому что...»
- «Я считаю, что все люди имеют право...»
- «Мне бы хотелось, чтобы в нашем обществе...»

**Важно:** Ведущий подчёркивает, что здесь нет правильных и неправильных ответов — мы делимся своим опытом и мыслями.

**Учёт нозологий:**

- Для незрячих: карточки с рельефными метками или зачитывание вслух
- Для неслышащих: письменный вариант + переводчик при необходимости
- Для РАС: возможность пропустить ход или ответить позже

**Переход к теме:** «Сегодня мы поговорим о том, как в нашем мире воспринимаются разные люди, и посмотрим клип, который помогает задуматься об этом глубже».

## **2. Просмотр видеоклипа (15 мин)**

**Варианты видеоматериалов (на выбор):**

1. Клип Демьяна «Чудо» — сильный эмоциональный ролик о ценности каждого человека.

2. Мультфильм «Ёжик с которым не хотели дружить» (можно найти на Rutube).

3. Мультфильм «Про Диму» — если группа готова к более мягкому, детскому формату (иногда работает лучше с подростками).

4. Короткометражный фильм «Я — такой же, как ты» (о детях с инвалидностью).

**Рекомендация для ведущего:** Перед просмотром дать установку: «Обратите внимание на свои чувства во время просмотра. Не нужно их оценивать — просто заметьте их».

**Учёт нозологий:**

• Для обучающихся с нарушением зрения (слепых): необходимо тифлокомментирование (краткое описание происходящего на экране) или выбор аудиоматериала (песня + ведущий описывает контекст)

• Для слабослышащих (глухих): обязательны субтитры или переводчик жестового языка

## **3. Групповая дискуссия «О чём это для меня?» (25 мин)**

**Формат:** «Аквариум» + модерация

Чтобы дискуссия не превратилась в монологи ведущего и ответы «правильно/неправильно», используем технику «Открытый микрофон с мячом»:

Ведущий задаёт вопрос и бросает мягкий мяч любому участнику. У кого мяч — тот говорит. После ответа мяч передаётся следующему желающему (или ведущий снова бросает).

**Вопросы для обсуждения** (выбираются 3-4 самых важных, остальные — как запасные):

1. **О чувствах:** «Какие чувства вызвал у вас этот клип? Было ли что-то, что задело, удивило, тронуло?»

2. **О смысле:** «Как вы думаете, о чём этот клип? Какую идею хотел донести автор?»

3. **О фразе «ты чудо»:** «Что значит „помни, ты чудо“ для каждого из нас? Можно ли считать чудом каждого человека?»

4. **О «не таких»:** «Кого в нашем обществе называют «не такими»? Почему? Бывали ли ситуации, когда вы сами чувствовали себя «не такими»?»

5. **О стереотипах:** «Какие стереотипы о людях с инвалидностью вы слышали? Откуда они берутся?»

6. **О группе:** «А в нашей группе есть кто-то «не такой»? Что это значит для нас?»

Важно:

- Ведущий не оценивает ответы, а принимает их
- Если кто-то молчит — не давить
- Если возникают спорные или стереотипные высказывания — мягко переспрашивать:

«А что другие думают по этому поводу?»»

#### **4. Интерактивное упражнение «Ассоциации + тело» (15 мин)**

*Усиленная версия простого «Ассоциации»*

**Цель:** Связать абстрактное понятие «инклюзия» с телесным и эмоциональным опытом.

**Ход: Этап 1. Ассоциации (7 мин)**

На доске (флипчарте) крупно пишется слово **ИНКЛЮЗИЯ**. Участники по очереди называют свои ассоциации. Ведущий записывает всё (даже противоречивое) маркерами разного цвета.

*Возможные ассоциации:* «включение», «вместе», «равенство», «доступность», «помощь», «понимание», «разные», «трудно», «непривычно», «поддержка», «пандусы», «жесты», «уважение».

**Этап 2. Телесная метафора (8 мин)**

Ведущий: «А теперь давайте попробуем не просто сказать, а почувствовать, что такое инклюзия. Какое у неё тело? Какие движения? Какое дыхание?»

Группа встаёт в круг (или сидит, если кому-то трудно стоять). Ведущий предлагает:

- *Покажите жестом или движением, что для вас «инклюзия»*
- *Как звучит инклюзия? Издайте звук*
- *Какой у неё ритм?*

Каждый участник может предложить своё движение или звук. Группа повторяет. Получается коллективная импровизация — «танец инклюзии».

**Учёт нозологий:**

• *Для студентов с ДЦП:* движение может быть любым доступным (поворот головы, движение пальцев, взгляд)

• *Для обучающихся с нарушением зрения (слепых):* акцент на звуках и тактильных ощущениях

• *Для слабослышащих (глухих):* акцент на визуальном образе движения и вибрации

• *Для РАС:* можно участвовать на своём уровне комфорта

#### **5. Завершающая рефлексия «Незаконченное предложение» (10 мин)**

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает закончить фразу:

**«Сегодня я задумался о ...»**

Но чтобы рефлексия была глубже, можно добавить вариативность (каждый выбирает один вариант):

- *«Сегодня я задумался о ...»*
- *«Сегодня я понял, что ...»*
- *«Сегодня мне было трудно принять, что ...»*
- *«Сегодня я почувствовал благодарность к ...»*
- *«После сегодняшнего занятия я хочу ...»*

Важно: Ведущий тоже участвует, показывая пример искренности.

#### **6. Ритуал прощания: «Искра» (2-3 мин)**

Все стоят (сидят) в кругу, держась за руки (или соприкасаясь локтями, если держаться за руки невозможно). Ведущий легонько сжимает руку соседа, тот передаёт сжатие дальше. Когда «искра» возвращается к ведущему, все вместе поднимают руки вверх и тихо выдыхают.

Символическое завершение — мы вместе, и связь между нами есть.

### Методические рекомендации к занятию 2

Адаптация под разные нозологии (сводная таблица):

Этап	Нарушение зрения	Нарушение слуха	ДЦП	РАС
<b>Разминка с карточками</b>	Карточки с рельефом / зачитывание вслух	Письменный вариант, переводчик	Удобное расположение карточек	Возможность пропуска
<b>Просмотр видео</b>	Тифлокомментирование	Субтитры / переводчик	Без изменений	Предупреждение о содержании
<b>Дискуссия</b>	Вербальный формат	Письменные ответы / переводчик	Учёт темпа речи	Чёткие вопросы, без давления
<b>Телесная метафора</b>	Акцент на звуках	Акцент на визуальных образах	Доступные движения	Возможность наблюдать
<b>Рефлексия</b>	Устно	Письменно / жестами	Устно с учётом темпа	Структурированные варианты

#### Возможные сложности и пути их решения:

##### 1. Эмоционально тяжёлая реакция на видео

*Решение:* заранее предупредить, что видео может вызвать сильные чувства; после просмотра дать паузу; иметь возможность индивидуальной поддержки.

##### 2. Стереотипные или негативные высказывания в дискуссии

*Решение:* не ругать, а исследовать: «Интересная точка зрения. А что другие думают?», «Откуда могло взяться такое мнение?».

##### 3. Участники с нарушением слуха «выпадают» из быстрой дискуссии

*Решение:* привлекать переводчика; давать время на осмысление; использовать письменный чат (если есть возможность).

##### 4. Участники с РАС могут «перегружаться»

*Решение:* разрешить выйти из круга, если нужно; предсказуемая структура; чёткое таймирование.

#### Вариативность: если группа готова к более глубокой работе

Вместо простого упражнения «Ассоциации» можно провести «Линию времени»:

На полу выкладывается верёвка — «линия времени». Ведущий задаёт вопросы, и участники встают в ту точку линии, которая соответствует их ответу:

- «Когда вы впервые столкнулись с темой инвалидности?» (раньше — ближе к началу, недавно — ближе к концу)
- «Как вы относились к людям с особенностями в детстве?» (позитивно — в одну сторону, негативно — в другую)
- «Как вы относитесь сейчас?»

Затем — короткое обсуждение, что изменилось и почему.

Это упражнение даёт мощный визуальный и телесный опыт осознания динамики собственных установок.

Это занятие помогает студентам *перейти от абстрактных разговоров об инклюзии к личному осмыслению* и создаёт основу для следующих, более глубоких встреч.

### **ЗАНЯТИЕ 3. «Я И ДРУГОЙ: ИСКУССТВО ПОНИМАНИЯ»**

**Формат:** Арт-терапевтическая сессия

**Цель:** Развитие эмпатии, принятие себя и другого через творческое самовыражение в безопасной среде.

#### **1. Настройка: «Моё дыхание, моё тело, моё пространство» (15 мин)**

**Цель:** Создание безопасной атмосферы, снятие напряжения, настрой на творчество и самопознание.

**Ход:** Помещение затемнено (можно задернуть шторы), горит один источник мягкого света (солевая лампа, свеча, гирлянда). Звучит спокойная инструментальная музыка (без слов). Участники располагаются удобно: на стульях, на подушках на полу — как комфортно каждому.

**Текст ведущего (медленно, с паузами):**

*«Закройте глаза, если вам это комфортно. Если вы не можете закрыть глаза или не хотите — просто смотрите в одну точку или на пламя свечи.*

*Сделайте глубокий вдох... и медленный выдох... Ещё раз...*

*Почувствуйте своё тело. Где оно соприкасается со стулом, с полом? Почувствуйте опору под собой.*

*А теперь обратите внимание на своё дыхание. Не нужно его менять — просто наблюдайте, как воздух входит и выходит...*

*Представьте, что с каждым вдохом вы наполняетесь спокойствием и светом. А с каждым выдохом уходит напряжение...*

*Сейчас мы будем рисовать себя. Но не портрет для паспорта, а портрет своей души. Что в вас есть важного, ценного, уникального? Какие цвета, формы, образы могут это передать?*

*Позвольте этому образу возникнуть... Не оценивайте, не придумывайте — просто почувствуйте...*

*Когда будете готовы, можно открывать глаза и начинать творить».*

**Учёт нозологий:**

• *Для незрячих:* акцент на тактильных ощущениях (можно дать в руки небольшой предмет-символ — камень, ракушку, кусочек ткани)

• *Для слабослышащих:* визуальная поддержка (мягкий свет, свеча); ведущий может показывать ключевые фразы жестами или дублировать текстом на экране/доске

• *Для ДЦП:* помощь в принятии удобной позы, возможность лежать, если сидеть трудно

• *Для РАС:* чёткое обозначение длительности этапа («это продлится примерно 5 минут»)

#### **2. Упражнение «Автопортрет: Я в этом мире» (30 мин)**

**Цель:** Самопознание, принятие себя, выражение внутреннего мира через творчество.

**Организация пространства:** Несколько столов (или планшетов) с разными материалами, чтобы участники могли выбрать то, что им ближе.

**Зоны творчества:**

<i>Зона</i>	<i>Материалы</i>	<i>Для кого</i>
<b>«Краски»</b>	Гуашь, акварель, кисти, губки, пальчиковые краски	Для тех, кто любит цвет, смешивание, абстракцию
<b>«Графика»</b>	Пастель, мелки, фломастеры, карандаши	Для тех, кто любит чёткость, линии, детали

<i>Зона</i>	<i>Материалы</i>	<i>Для кого</i>
«Тактильная»	Пластилин, глина, солёное тесто, масса для лепки	Для незрячих, для тех, кто любит тактильные ощущения
«Коллаж»	Вырезки из журналов, ножницы, клей, природные материалы, ткани	Для тех, кто не хочет рисовать, но хочет создавать образ
«Цифровая»	Планшет с графическим редактором (если есть)	Для тех, кому привычнее цифровой формат

#### **Задание (вариативное):**

*«Создайте свой образ. Это не обязательно должно быть лицо или фигура. Это может быть абстракция, пейзаж, символ, предмет — всё, что отражает вас. Важно передать не столько внешность, сколько внутренний мир: ваши чувства, мечты, ценности, особенности, силу».*

#### **Учёт нозологий:**

• *Для незрячих:* тактильный автопортрет из пластилина/глины. Ведущий помогает на начальном этапе: «Почувствуй форму головы, плеч... А теперь добавь то, что важно: может быть, сердце — большой шар; может быть, много мыслей — маленькие шарики вокруг».

• *Для студентов с ДЦП:*

- Использование утяжелённых кистей (если тремор)
- Крупные форматы (А3 вместо А4)
- Возможность рисовать не кистью, а губкой, валиком, пальцами
- Помощь ассистента (только если студент согласен)

• *Для незлышащих:* визуальная инструкция на доске; возможность задать вопросы через переводчика или письменно

• *Для РАС:*

- Предложить конкретные варианты («можешь нарисовать дом, дерево, абстракцию»)
- Не настаивать на образе человека, если это вызывает дискомфорт
- Возможность просто работать с материалом без задачи «изобразить себя»

### **3. Упражнение «Подарок Другому» (20 мин)**

**Цель:** Развитие эмпатии, позитивной обратной связи, укрепление групповых связей.

**Ход: Этап 1. Передача работ (2 мин)** - Участники аккуратно передают свои работы соседу справа (или по кругу, с учётом мобильности).

#### **Этап 2. Написание пожеланий (10-12 мин)**

Каждый получает работу другого участника. **Задание:** *«Посмотрите на эту работу. В ней — часть души вашего одноклассника. Напишите (или скажите) этому человеку одно качество, которое вы в нём цените, или тёплое пожелание. Можно просто одно слово, можно фразу. Важно — от сердца».*

#### **Форматы ответа (на выбор участника):**

- Написать прямо на рисунке (на обороте или на лицевой стороне, если не жалко)
- Написать на отдельном стикере и приклеить к работе
- Проговорить вслух (если участник не может писать)
- Нарисовать символ (сердечко, солнышко)

#### **Учёт нозологий:**

• *Для незрячих:* ассистент или сосед может записать пожелание со слов; или пожелание проговаривается устно

• *Для незлышащих:* пожелание пишется на стикере

• *Для ДЦП:* возможность продиктовать соседу или ведущему

• *Для РАС:* можно написать одно качество, даже формальное — это нормально

#### **Этап 3. Возврат работ и тихое прочтение (5 мин)**

Работы возвращаются владельцам. Дётся время прочитать (осмотреть, прочувствовать) полученные послания.

*Важно:* Ведущий наблюдает за эмоциональным состоянием. Если кто-то расстроен или растерян — подойти, тихо спросить, всё ли в порядке.

#### **4. Вернисаж «Мы такие разные, но мы вместе» (15 мин)**

**Цель:** Создание общего пространства признания, визуализация разнообразия группы.

**Ход:** Все работы вывешиваются на специально подготовленную верёвку с прищепками (или раскладываются на полу/столах, если это тактильные работы из глины).

**Варианты оформления:**

- Для плоских работ: развешиваются как флажки, создавая «линию жизни группы»
- Для объёмных работ: размещаются на отдельном столе как скульптурная композиция

**Обсуждение (круг):**

Участники могут подойти, посмотреть работы других. Ведущий предлагает поделиться:

*«Что вы чувствуете, глядя на все работы вместе? Что вы замечаете? Что вас удивляет, радует, трогает?»*

Важно подвести к мысли: *«Посмотрите, какие мы разные. Разные цвета, формы, материалы. Но все эти работы — часть одной группы. Как и мы сами.»*

**Учёт нозологий:**

- Для незрячих: возможность тактильно исследовать объёмные работы; для плоских — подробное описание ведущим
- Для неслышащих: визуальный ряд говорит сам за себя; комментарии дублируются письменно

#### **5. Завершающая рефлексия «Два круга» (10 мин)**

**Цель:** Осознание опыта, интеграция чувств, получение обратной связи.

**Ход:** Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает два вопроса (можно ответить на один, можно на оба):

**Круг 1 — о себе:**

*«Рисую себя, я понял...», «Создавая свой образ, я почувствовал...»*

**Круг 2 — о других:**

*«Получая пожелание, я почувствовал...», «Смотря на работы других, я понял...»*

**Варианты для невербальной рефлексии:**

- Показать жестом или движением своё состояние
- Выбрать цвет, который отражает настроение, и показать его
- Положить руку на сердце (символ благодарности)

#### **6. Ритуал прощания: «Общий круг» (5 мин)**

Все встают (или сидят) в кругу. Ведущий предлагает:

*«Давайте сейчас просто помолчим вместе. Почувствуем, что мы — группа, что мы рядом. А потом тихо скажем друг другу „спасибо“ — глазами, кивком, улыбкой.»*

Пауза 30-40 секунд. Затем — мягкое завершение.

### **Методические рекомендации к занятию 3**

**Особенности ноября (контекст):**

1. **Усталость и накопленное напряжение** — к ноябрю первокурсники могут испытывать усталость от учёбы, поэтому арт-терапия особенно полезна как ресурсное занятие.

2. **Формирование микрогрупп** — в группе уже могли сложиться компании. Важно, чтобы упражнения не усиливали разделение, а создавали новые связи (передача работ по кругу, а не друзьям).

3. **Первые конфликты** — возможно, уже были мелкие столкновения. Арт-терапия помогает снять напряжение и переключиться на позитив.

#### Подготовка материалов:

Материал	Количество	Примечание
Бумага А3 и А4	По количеству участников + запас	Для выбора формата
Гуашь, акварель	5-6 наборов	Пальчиковые краски — отдельно
Кисти (разные)	15-20 шт.	С утолщёнными ручками для ДЦП
Пастель, мелки	5-6 наборов	
Пластелин/глина	2-3 кг	Для тактильной зоны
Журналы для коллажей	10-15 шт.	
Ножницы, клей	5-6 шт.	
Стикеры, маркеры	Много	Для пожеланий
Влажные салфетки	Много	Для уборки

#### Эмоциональная безопасность:

1. **Право не участвовать** — если студент категорически не хочет рисовать, можно предложить роль «фотографа» или «помощника», но лучше мягко вовлекать.

2. **Право на «плохой» рисунок** — подчеркнуть, что здесь нет художественных конкурсов, важен процесс и чувства.

3. **Поддержка при сильных эмоциях** — арт-терапия может вызвать неожиданные чувства (грусть, боль). Будьте готовы индивидуально поговорить после занятия.

#### Вариативность: если группа готова к большему

Вместо простого «Автопортрета» можно сделать «**Двойной портрет**»:

Участники работают в парах. Сначала каждый создаёт свой автопортрет. Затем они обмениваются и добавляют что-то от себя в портрет партнёра — то, что они видят в нём ценного (с согласия). Получается диалог через творчество.

Это упражнение требует высокого уровня доверия в группе, поэтому его лучше проводить, если уже есть позитивный опыт взаимодействия.

*Это занятие создаёт мощный **опыт принятия себя и другого** через творчество, что особенно важно в инклюзивной группе, где у многих есть опыт отвержения или непонимания.*

#### ЗАНЯТИЕ 4. «ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ»

**Формат:** Социально-психологическая игра + командный квест

**Цель:** Формирование навыков взаимопомощи, доверия и эффективной коммуникации в инклюзивной команде при преодолении трудностей.

##### 1. Вводная часть: Настрой на игру (5 мин)

**Цель:** Создание мотивации, объяснение правил безопасности.

**Текст ведущего:** «Сегодня нам предстоит пройти через «испытание на прочность».

*Но это не соревнование, кто лучше, а возможность понять, как мы можем поддерживать друг друга в сложных ситуациях. В жизни каждый из нас сталкивается с трудностями. И сегодня мы потренируемся быть настоящей командой, где каждый важен и никто не остаётся без помощи».*

##### Правила безопасности:

- Никаких резких движений, которые могут травмировать
- Если кому-то становится физически или эмоционально трудно — можно сказать «стоп»

- Все действия — только с согласия участников
- Главное — не скорость, а взаимодействие

## 2. Разминка «Слепой пазл» (15 мин)

**Цель:** Настройка на взаимодействие, тренировка доверия и чёткости инструкций.

**Подготовка:** 2-3 набора крупных пазлов (по 6-10 деталей) — можно сделать самим, разрезав плотный картон; повязки на глаза (по количеству участников минус один)

**Ход:** Группа делится на команды по 4-5 человек. В каждой команде:

**1 «наблюдатель»** (зрячий, может говорить, НЕ может трогать пазл и руки участников)

**Остальные «незрячие»** (в повязках, работают только руками, слушают инструкции)

**Задание:** Собрать пазл, ориентируясь только на словесные инструкции наблюдателя.

Наблюдатель не может касаться деталей или направлять руки — только слова.

**Усложнение (по желанию):** Можно добавить фоновый шум (музыку), чтобы имитировать сенсорную перегрузку.

**Обсуждение после разминки (3-4 мин внутри команд):**

- Легко ли было объяснять словами то, что видишь?
- Легко ли было выполнять инструкции, не видя?
- Что помогало понимать друг друга?

**Учёт нозологий:**

• *Для незрячих студентов:* они не надевают повязку, а становятся «экспертами» — могут помочь наблюдателю понять, как лучше объяснить тактильно

• *Для неслышащих:* если они в роли «незрячих», инструкции должны быть тактильными (лёгкие касания) или через вибрацию

• *Для ДЦП:* если мелкая моторика затруднена, можно дать пазл с крупными деталями и мягким креплением

## 3. Основная игра «Испытание на прочность» (40 мин)

**Важное изменение:** Мы НЕ имитируем инвалидность у здоровых студентов, а создаём условия, в которых сильные стороны каждого становятся ресурсом для команды. Реальные студенты с ОВЗ действуют в своих привычных условиях, а остальные получают **ситуативные ограничения**, не связанные с инвалидностью.

**Подготовка полосы препятствий:** Пространство делится на зоны (можно использовать спортзал или большую аудиторию):

Зона	Что нужно сделать	Особые условия
1. «Тоннель»	Пролететь под натянутыми верёвками	Нельзя касаться верёвок
2. «Кочки»	Пройти по островкам (листы бумаги)	Наступать только на островки
3. «Переправа»	Перенести предмет (мяч, куб) с одной точки в другую, не уронив	Предмет нельзя трогать руками — только плечами, спинами, локтями
4. «Лабиринт»	Пройти между стульями с закрытыми глазами (с помощью команды)	Только голосовые подсказки
5. «Препятствие»	Перешагнуть/перелезть через невысокое препятствие	Команда решает, как помочь

**Распределение ролей (этичный подход):** Вместо «игры в инвалидность» используем **ситуативные роли**, которые не стигматизируют, а создают вызов для команды:

Роль	Описание	Для кого
------	----------	----------

«Навигатор»	Видит цель, но не может говорить (только жесты)	Для развития невербальной коммуникации
«Связист»	Может говорить, но не видит (повязка)	Для тренировки доверия и чётких инструкций
«Тяжеловоз»	Хорошо видит и слышит, но не может использовать руки (связаны или заняты)	Для поиска нестандартных решений
«Координатор»	Может всё, но должен координировать всю команду	Лидерская роль

Реальные студенты с ОВЗ выполняют свои обычные действия, но команда должна адаптировать среду и способы взаимодействия под их потребности. Например:

- Если в команде есть незрячий студент — он становится «навигатором» по ощущениям, или команда учится давать ему чёткие вербальные ориентиры
- Если есть студент на коляске — полоса адаптируется (убираются препятствия, которые нельзя преодолеть, или добавляется пандус)

**Задача команды:**

Пройти всю полосу препятствий **всей командой**, помогая друг другу. Важно, чтобы **каждый участник прошёл каждую зону**, но способ прохождения может быть разным (кого-то поддерживают, кому-то подаю руку, кого-то несут на руках, если это безопасно и этично).

**Время:** 25 минут на прохождение, 5 минут на подготовку стратегии.

**4. Групповое обсуждение «Что было самым трудным?» (25 мин)**

**Формат:** Круг с «говорящим предметом» (мяч, камень, ракушка — что-то, что передаётся по кругу)

**Вопросы для обсуждения:**

**Блок 1. О процессе:**

- «Что помогало вашей команде справляться с трудностями?»
- «Кто какую роль взял на себя? Это была привычная роль или новая?»
- «Был ли момент, когда вы чувствовали, что не справляетесь? Что помогло?»

**Блок 2. О чувствах:**

- «Что чувствовали те, кому помогали? Было ли это комфортно?»
- «Что чувствовали те, кто помогал? Была ли помощь в тягость или в радость?»
- «Было ли страшно доверять? Легко ли просить о помощи?»

**Блок 3. О связи с реальной жизнью:**

- «Как этот опыт похож на то, что происходит в нашей группе в обычной жизни?»
- «Кому в нашей группе чаще всего нужна помощь? Умеем ли мы её предлагать так, чтобы не обидеть?»
- «Что мы можем сделать, чтобы в нашей группе каждый чувствовал поддержку?»

**Блок 4. О сильных сторонах:**

- «Какие сильные стороны проявились у разных участников? Что мы узнали друг о друге нового?»

Важно: Ведущий мягко модерировать, не допуская обвинений и оценок. Акцент — на опыте и чувствах, а не на том, кто лучше справился.

**5. Завершающая рефлексия «Сегодня я понял...» (10 мин)**

**Форматы на выбор:**

1. **Вербальный круг:** Каждый заканчивает фразу «Сегодня я понял...» или «Сегодня я почувствовал...»

2. **Рефлексивный рисунок:** На общем листе ватмана каждый оставляет свой след (цветное пятно, линию, отпечаток ладони) и одним словом подписывает своё состояние.

3. **Шкала:** На полу выкладывается линия. Ведущий просит встать на линии в зависимости от ответа на вопрос «*Насколько вы чувствуете нашу группу командой после сегодняшнего занятия?*» (0 — совсем нет, 10 — максимально да). Затем коротко — кто что чувствует.

### 6. Ритуал прощания: «Круг поддержки» (5 мин)

Все встают в круг (или сидят, держась за руки/соприкасаясь локтями).

Ведущий: «*Мы прошли сегодня через испытание. Мы помогли друг другу, поддерживали, доверяли. Давайте сейчас молча поблагодарим друг друга. Просто посмотрите на своих одноклассников, кивните, улыбнитесь. Мы — команда.*»

Пауза 20-30 секунд. Затем — общий выдох и аплодисменты.

### Методические рекомендации к занятию 4

#### Этические принципы проведения:

1. **НЕ имитировать инвалидность.** Не надевать на здоровых студентов повязки, изображая слепоту, если в группе есть реальные незрячие. Это может быть воспринято как насмешка или обесценивание.

2. **Использовать ситуативные ограничения,** не связанные с нозологиями (например, нельзя говорить, нельзя использовать руки).

3. **Реальные студенты с ОВЗ** должны быть в своей обычной роли, а команда учится взаимодействовать с их реальными потребностями.

4. **Право на отказ** — если студент не хочет участвовать в каком-то этапе, он может наблюдать и давать советы.

#### Адаптация полосы препятствий:

<i>Нозология</i>	<i>Адаптация</i>
<b>ДЦП (нарушения опорно-двигательного аппарата)</b>	Широкие проходы, отсутствие высоких препятствий; возможность использовать коляску; поддержка при прохождении
<b>Нарушение зрения</b>	Чёткие вербальные ориентиры; убрать острые углы; предупреждать о каждом препятствии
<b>Нарушение слуха</b>	Визуальные сигналы (флажки, карточки); возможность касания для привлечения внимания
<b>РАС</b>	Предупреждение о каждом этапе; предсказуемость; возможность выйти при сенсорной перегрузке

#### Возможные сложности и их решение:

<i>Сложность</i>	<i>Решение</i>
Кто-то боится проходить с закрытыми глазами	Можно не закрывать глаза, а просто отвернуться или довериться команде без повязки
Конкуренция между командами	Ведущий подчёркивает, что это не соревнование, а совместный опыт
Кто-то упал или ударился	Остановить игру, оказать помощь, обсудить безопасность
Кто-то плачет или сильно переживает	Подойти индивидуально, предложить поддержку, дать время
Студенты с ОВЗ чувствуют себя «обузой»	Важно подчеркнуть их вклад: именно они помогают команде научиться настоящей инклюзии

#### Вариативность: упрощённый вариант

Если группа не готова к сложной полосе препятствий (пространство не позволяет, есть серьёзные физические ограничения), можно провести «**Командные задания на столах**»:

1. «**Башня**» — построить башню из бумаги/спагетти/конструктора, используя только недоминантную руку (для всех)

2. «**Рисунок вслепую**» — один даёт инструкции, остальные с закрытыми глазами рисуют

3. «**Слепой скульптор**» — один с закрытыми глазами лепит из пластилина, ориентируясь на описание команды

*Принцип тот же, но безопаснее и доступнее.*

*Это занятие становится **ключевым опытом** для группы: через совместное преодоление трудностей рождается настоящее доверие и понимание ценности каждого участника.*

## **ЗАНЯТИЕ 5. «ЦЕННОСТИ ИНКЛЮЗИВНОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Формат:** Модерация групповой дискуссии + ценностно-ориентированный практикум

**Цель:** Осознанное присвоение ценностей инклюзивной культуры через групповое обсуждение и создание общего кодекса группы.

### **1. Разминка «Ценности в моей жизни» (15 мин)**

**Цель:** Актуализация личного ценностного опыта, создание основы для группового обсуждения.

**Подготовка:** Набор карточек с ценностями (крупный шрифт, для незрячих — карточки с тактильными метками или зачитывание вслух).

**Примерный набор ценностей:**

Дружба	Уважение	Успех
Здоровье	Независимость	Помощь
Понимание	Справедливость	Безопасность
Свобода	Ответственность	Доверие
Забота	Честность	Терпимость
Равенство	Разнообразие	Принятие

**Ход:**

#### **Этап 1. Индивидуальный выбор (5 мин)**

Каждый участник выбирает 3 карточки с ценностями, которые **лично для него** самые важные. Можно выбрать из предложенных, можно дописать свою.

**Учёт нозологий:**

- *Для незрячих:* карточки с рельефными обозначениями или ассистент зачитывает
- *Для неслышащих:* визуальный ряд карточек + переводчик при обсуждении
- *Для ДЦП:* помощь в раскладывании карточек, если нужно
- *Для РАС:* можно выбрать меньше (2 ценности) или просто назвать

**Этап 2. Обсуждение в парах/тройках (5 мин)** Участники объединяются в малые группы (по 2-3 человека) и рассказывают друг другу о своём выборе. Почему эти ценности важны? Как они проявляются в жизни?

#### **Этап 3. Общий круг (5 мин)**

Каждый называет одну самую важную для себя ценность (можно просто показать карточку). Ведущий фиксирует на доске — получается **облако ценностей группы**.

**Переход к теме:** «*Посмотрите, какие ценности для нас важны. А теперь подумаем: как сделать так, чтобы эти ценности жили в нашей группе каждый день? Это и есть инклюзивная культура*».

### **2. Модерация «Дерево ценностей инклюзивной культуры» (30 мин)**

**Цель:** Совместное конструирование понятия «инклюзивная культура» через ценности.

### **Оформление:**

На флипчарте (или большом листе) нарисовано дерево:

- **Корни** — то, на чём всё держится (фундаментальные ценности)
- **Ствол** — основные принципы
- **Ветви** — конкретные проявления в жизни группы
- **Плоды/Листья** — результаты, которые мы получим

### **Ход модерации:**

Ведущий задаёт вопросы, записывая ответы на дереве (используя разные цвета для разных частей).

**Вопрос 1: Корни — что лежит в основе?** - *«Без каких ценностей невозможно представить инклюзивную культуру? Что должно быть в корнях, чтобы дерево росло?»*  
Ожидаемые ответы: уважение, принятие, равенство, доверие, безопасность.

**Вопрос 2: Ствол — главные принципы** - *«Какие принципы вырастают из этих корней? Что значит «уважение к различиям» на деле? Что такое «равенство возможностей?»*

Ожидаемые ответы: не оценивать человека по внешности, давать каждому высказаться, учитывать особенности, не игнорировать тех, кому трудно.

**Вопрос 3: Ветви — как это проявляется каждый день?** - *«Как эти принципы работают в нашей группе? Что конкретно мы делаем (или можем делать), чтобы проявлять эти ценности?»*

Ожидаемые ответы: помогаем с конспектами, садимся так, чтобы всем было видно/слышно, не смеёмся над ошибками, приглашаем всех в общие активности.

**Вопрос 4: Плоды — что мы получим?** - *«Если всё это будет работать, какой станет наша группа? Что мы почувствуем?»*

Ожидаемые ответы: комфорт, доверие, радость от общения, желание приходить на учёбу, поддержка, дружба.

### **Техники модерации:**

- «Тихий голос» — давать высказаться тем, кто обычно молчит
- «Парафраз» — пересказывать сложные мысли своими словами для уточнения
- «Резюме» — после каждого блока кратко суммировать

### **Учёт нозологий:**

- *Для неслышащих:* визуализация вопросов на доске, переводчик
- *Для незрячих:* ведущий зачитывает то, что пишет, можно дублировать тактильно (например, выкладывать корни из верёвочек)
- *Для РАС:* чёткие, конкретные вопросы, избегать метафор, если группа их не понимает

## **3. Упражнение «Кодекс инклюзивной культуры» (25 мин)**

**Цель:** Перевод общих ценностей в конкретные, разделяемые всеми правила поведения.

**Ход: Этап 1. Индивидуальная генерация (5 мин)** Каждый участник получает стикер (или листочек). Задание: написать **одно правило**, которое поможет сделать нашу группу по-настоящему инклюзивной. Правило должно быть:

- **Конкретным** (что именно делать)
- **Позитивным** (что делать, а не чего не делать)
- **Реалистичным** (можно выполнять каждый день)

*Примеры:* «Говорить по очереди, не перебивая», «Предлагать помощь, но не навязывать», «Использовать понятные всем слова», «Если кому-то трудно — спросить, чем помочь», «Не использовать обидные прозвища».

### **Учёт нозологий:**

- *Для незрячих:* записывает ассистент или ведущий со слов
- *Для ДЦП:* помощь в записи или устное проговаривание

- *Для неслышащих:* записывают сами на родном языке

## **Этап 2. Группировка и отбор (10 мин)**

Все стикеры размещаются на доске. Ведущий помогает группе:

- Объединить похожие правила
- Убрать повторы
- Выбрать **5-7 самых важных**, с которыми согласны все
- Сформулировать их чётко и красиво

**Этап 3. Оформление Кодекса (5 мин)** На чистом листе красиво записываются итоговые правила. Можно украсить, добавить рисунки.

**Этап 4. Церемония подписания (5 мин)** Каждый участник ставит свою подпись под Кодексом. Это символический акт принятия обязательств.

### Важно:

- Подпись может быть не только именем, но и символом (отпечаток пальца, рисунок, значок), если человек не может писать.
- Фото Кодекса рассылается всем в групповой чат, распечатанный вариант вывешивается в аудитории.

### Пример Кодекса:

*Наш Кодекс инклюзивной культуры*

1. *Мы уважаем личные границы друг друга и спрашиваем разрешения, если хотим помочь.*
2. *Мы говорим по очереди и слушаем того, кто говорит.*
3. *Мы не используем обидные слова и прозвища.*
4. *Мы учитываем особенности друг друга (садимся так, чтобы всем было видно/слышно).*
5. *Мы предлагаем помощь, но не обижаемся, если от неё отказываются.*
6. *Мы радуемся успехам друг друга и поддерживаем в трудностях.*
7. *Мы помним: каждый из нас — ценность.*

## **4. Завершающая рефлексия «Моё правило» (10 мин)**

**Цель:** Личностное присвоение Кодекса, эмоциональное завершение.

**Формат:** Круг с продолжением фразы

Каждый участник (по желанию) заканчивает одну из фраз:

- «Для меня лично самое важное правило — ..., потому что ...»
- «Подписывая этот Кодекс, я чувствую ...»
- «Я обещаю себе и группе ...»

Важно: Дать возможность высказаться всем желающим, но не заставлять.

## **5. Ритуал прощания: «Скрепление» (5 мин)**

**Ход:** Все встают в круг. Ведущий держит Кодекс в руках (или это может быть свеча, символизирующая общий огонь).

*«Мы создали сегодня важный документ. Но он будет работать только если мы будем помнить о нём каждый день. Давайте сейчас, глядя друг на друга, молча пообещаем, что будем стараться жить по этим правилам».*

Пауза 20-30 секунд.

Затем все кладут руки на Кодекс (или просто соединяют руки в центре круга) и говорят хором: **«Мы — вместе!»**

## **Методические рекомендации к занятию 5**

### **Особенности января (после каникул):**

1. **Разрыв контакта** — после каникул группа могла частично потерять связь. Разминка с ценностями помогает мягко восстановить взаимодействие.

2. **Новый старт** — январь символически воспринимается как «второй семестр», возможность начать по-новому. Кодекс задаёт тон на оставшееся время.

3. **Усталость от зимы** — короткий световой день может влиять на настроение. Важно поддерживать позитивный, тёплый тон.

**Адаптация под нозологии:**

<i>Этап</i>	<i>Нарушение зрения</i>	<i>Нарушение слуха</i>	<i>ДЦП</i>	<i>РАС</i>
<b>Выбор ценностей</b>	Карточки с рельефом/зачитывание	Визуальные карточки, переводчик	Помощь в раскладывании	Можно выбрать меньше
<b>Дерево ценностей</b>	Тактильное дерево (верёвки, ткани)	Визуализация на доске, переводчик	Доступ к флипчарту	Чёткие вопросы
<b>Написание правил</b>	Запись с голоса	Письменно	Помощь в записи	Конкретные формулировки
<b>Подписание</b>	Любой символ подписи	Обычная подпись	Отпечаток пальца/символ	Обычная подпись

**Возможные сложности и их решение:**

<i>Сложность</i>	<i>Решение</i>
Участники предлагают абстрактные правила («быть добрыми»)	Просить конкретизировать: «Что значит „быть добрым“ в действии?»
Кто-то не согласен с правилом	Обсудить, найти компромисс, возможно, изменить формулировку
Конфликт между участниками во время обсуждения	Напомнить о цели — создать общий кодекс, а не победить в споре
Неслышащие участники выпадают из быстрой дискуссии	Давать паузы, привлекать переводчика, дублировать письменно
Студенты с РАС могут не понимать метафору дерева	Объяснить буквально: «корни — основа, ствол — главное, ветви — детали»

**Вариативность: упрощённый вариант для группы с низкой мотивацией**

Если группа пассивна или не хочет обсуждать, можно использовать метод «Незаконченные предложения»:

Каждый получает лист с начатыми фразами и заканчивает их:

- «В нашей группе мне комфортно, когда...»
- «Мне трудно, когда...»
- «Я хочу, чтобы в нашей группе...»
- «Для меня уважение — это...»
- «Я готов помочь другим, если...»

Затем анонимно собираем, зачитываем, группируем и на основе этого формулируем правила. Это менее конфликтно и даёт возможность высказаться тем, кто стесняется.

**Работа с кодексом после занятия**

Чтобы Кодекс не остался просто бумагой:

1. **Разместить** в групповом чате и в аудитории.
2. **Возвращаться** к нему в конфликтных ситуациях: «А помните, мы договаривались?»
3. **Рефлектировать** в конце семестра: выполняем ли мы свои обещания?
4. **Дополнять** при необходимости (новые правила могут появляться).

*Это занятие создаёт **нормативную основу** для дальнейшего существования группы. Кодекс становится не просто списком правил, а **символом общих ценностей и взаимных обязательств**, что особенно важно в инклюзивном коллективе.*

## **ЗАНЯТИЕ 6. «ЧЕЛОВЕК В СИТУАЦИИ»**

**Формат:** Видеотренинг + анализ кейсов + ролевое моделирование

**Цель:** Развитие навыков анализа ситуаций инклюзивного взаимодействия, эмпатии и поиска конструктивных решений.

### **1. Введение: «Круг проблем» (10 мин)**

**Цель:** Актуализация темы, создание рабочей атмосферы.

**Ход:** Участники сидят в кругу. Ведущий задаёт вопросы:

- *«Бывало ли у вас такое, что вы кого-то не поняли или вас не поняли?»*
- *«Что обычно происходит в таких ситуациях?»*
- *«Почему возникают ситуации непонимания, особенно когда рядом с нами люди с разными особенностями?»*

**Краткий мозговой штурм:** На доске записываются причины непонимания (страх, незнание, стереотипы, невнимание, разные способы коммуникации и т.д.).

**Вывод ведущего:** *«Сегодня мы научимся анализировать такие ситуации и искать из них выход — так, чтобы никто не пострадал и все были услышаны».*

### **2. Просмотр видеокейсов (20 мин)**

**Варианты подачи материала:**

1. **Видеоролики** — можно найти короткие социальные ролики об инклюзии или снять свои (с участием волонтеров).
2. **Текстовые кейсы** — распечатать или вывести на экран.
3. **Инсценировки** — если есть возможность, можно разыграть ситуации силами ведущих или подготовленных студентов.

**Кейс 1. «Исключённый»** - *Группа студентов готовит проект по педагогике. Они распределяют роли: кто ищет информацию, кто оформляет презентацию, кто выступает. Студента с ДЦП (передвигается на коляске, речь немного замедлена) не спрашивают, хочет ли он участвовать. Когда он сам подходит и предлагает помощь, ему говорят: «Спасибо, мы сами справимся, тебе будет трудно».*

**Кейс 2. «Непонятый»** - *На перемене студент с РАС (лёгкая степень) громко разговаривает сам с собой, раскачивается на стуле и повторяет одни и те же фразы. Несколько одноклассников переглядываются, начинают хихикать, кто-то снимает на телефон. Студент замечает это, замыкается и уходит.*

**Кейс 3. «Неуслышанный»** -

*На семинаре идёт активное обсуждение. Студент с нарушением слуха (читает по губам, пользуется слуховым аппаратом) пытается вступить в разговор, но его не замечают: все говорят быстро, перебивают, поворачиваются спиной. В итоге он просто сидит и молчит.*

**Учёт нозологий при демонстрации:**

- *Для незрячих:* текстовые кейсы + субтитры к видео
- *Для незрячих:* аудиоописание или зачитывание кейсов ведущим
- *Для ДЦП:* без особых адаптаций
- *Для РАС:* чёткое отделение, что это «ситуация для анализа», а не реальность

### **3. Анализ в малых группах «Ступени понимания» (25 мин)**

**Цель:** Структурированный анализ ситуации с разных позиций.

**Организация:** Группа делится на 3 микрогруппы (по количеству кейсов). Каждая группа получает один кейс (можно раздать карточки с описанием).

## **Задание для анализа (алгоритм «3 шага»):**

### **Шаг 1. Факты (5 мин)**

- Что произошло? (только факты, без оценок)
- Кто участники ситуации?
- Что они делали/говорили?

### **Шаг 2. Чувства и потребности (10 мин)**

- Что мог чувствовать каждый участник?

*«Человек с особенностями»*

*«Остальные студенты»*

*«Преподаватель (если есть)»*

- Какие потребности не были удовлетворены? (в уважении, в принятии, в помощи, в понимании)

### **Шаг 3. Решения (10 мин)**

- Что можно было сделать иначе?
- Предложите 2-3 варианта конструктивного поведения
- Как можно исправить ситуацию сейчас (если она ещё не завершена)?

**Форма фиксации:** Каждая группа получает лист А3, разделённый на три колонки:

**ФАКТЫ | ЧУВСТВА | РЕШЕНИЯ.** Заполняют крупно, чтобы потом представить.

#### **Учёт нозологий в группах:**

*• В каждой группе желательно иметь участников с разными способами коммуникации*

- *Для неслышащих — переводчик или письменная коммуникация*
- *Для незрячих — проговаривание всего, что пишется*
- *Для ДЦП — возможность записывать с помощью ассистента или устно*

## **4. Презентация решений и общая дискуссия (20 мин)**

### **Формат презентации:**

Каждая группа выходит и представляет свой кейс (можно в форме):

- **Краткого рассказа** (что произошло и какие нашли решения)
- **Мини-сценки** (как можно было бы поступить)
- **Плаката** (если успели оформить)

### **Вопросы для общей дискуссии после каждой презентации:**

- *«Согласны ли вы с таким решением?»*
- *«Какие ещё варианты возможны?»*
- *«Что было бы, если бы...»*
- *«Как бы вы поступили на месте...»*

**Связь с реальностью:** *«Бывало ли подобное в нашей группе? Что мы тогда делали?»*

*Что можно было сделать иначе?»*

**Важно:** Ведущий следит за безопасностью обсуждения. Если всплывают реальные конфликты группы, переводить в конструктивное русло, не допуская обвинений.

## **5. Рефлексия «Я в этой ситуации» (10 мин)**

**Цель:** Личностное присвоение опыта, эмпатическое проживание.

**Формат:** Круг с продолжением фразы (можно передавать мягкую игрушку или мяч).

### **Варианты фраз:**

- *«Анализируя эти ситуации, я понял...»*
- *«Я представил себя на месте... и почувствовал...»*
- *«Теперь в похожей ситуации я поступлю...»*
- *«Самым трудным сегодня было...»*
- *«Самым важным сегодня было...»*

### **Учёт нозологий:**

- Для невербальных участников — возможность показать жест или выбрать карточку с эмоцией

### 6. Ритуал прощания: «Ресурсный круг» (5 мин)

Все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу (или просто соединяют в центре).

Ведущий:

*«Мы сегодня говорили о трудных ситуациях. Но важно помнить: у нас есть сила — наша группа, наша поддержка. Если у кого-то случится что-то подобное в реальности — вы не одни. Мы рядом».*

Пауза. Затем — три общих глубоких вдоха и выдоха.

### Методические рекомендации к занятию 6

#### Принципы анализа кейсов в инклюзивной группе:

1. **Безопасность прежде всего.** Кейсы должны быть типичными, но не копировать ситуации, травмировавшие конкретных участников группы.
2. **Многофокусность.** Важно видеть ситуацию глазами всех участников, а не только «жертвы».
3. **Конструктивность.** Главное — не найти виноватого, а найти выход.
4. **Уважение к разным способам коммуникации.** Давать возможность высказаться каждому в удобной форме.

#### Адаптация под нозологии:

Этап	Нарушение зрения	Нарушение слуха	ДЦП	РАС
<b>Введение</b>	Вербально	Визуально + переводчик	Вербально	Чёткие вопросы
<b>Кейсы</b>	Аудиоформат/зачитывание	Субтитры/ текст	Без адаптации	Чёткое отделение от реальности
<b>Анализ</b>	Проговаривание в группе	Письменная фиксация	Помощь в записи	Структурированный алгоритм
<b>Презентация</b>	Устно	Жесты/письменно/сценка	Устно/сценка	Чёткая структура
<b>Рефлексия</b>	Устно	Письменно/жесты	Устно	Конкретные фразы

#### Возможные сложности и их решение:

Сложность	Решение
Кейс вызывает слишком сильные эмоции (кто-то плачет)	Остановить обсуждение, поддержать индивидуально, предложить выйти
Группа скатывается в обвинения («они виноваты»)	Вернуть к анализу чувств и потребностей всех сторон
Студенты с ОВЗ чувствуют дискомфорт («это про меня»)	Подчеркнуть, что ситуации типичны, но не связаны напрямую с участниками; предложить роль эксперта
Неслышащие выпадают из быстрой дискуссии	Давать паузы, привлекать переводчика, дублировать письменно
РАС-студент воспринимает кейс буквально и тревожится	Объяснить, что это «история для учёбы», а не реальность

**Дополнительные кейсы (на выбор)** Если группа активная и хочет больше, можно добавить:

**Кейс 4. «Невидимый барьер»** - Студентка с инвалидностью (передвигается с трудом) опаздывает на пару, потому что лифт в колледже не работает. Преподаватель делает замечание: «Надо выходить раньше». Группа молчит.

**Кейс 5. «Ярлык»** - Новый студент с ментальными особенностями приходит в группу. Кто-то из студентов говорит: «С ним лучше не связываться, он странный». Остальные сторонятся новичка.

**Кейс 6. «Громкий разговор»** - Двое студентов с нарушением слуха общаются жестами на перемене. Другие студенты чувствуют себя неловко, кто-то говорит: «Хватит махать руками, это отвлекает».

### **Практический выход**

В конце занятия можно предложить группе создать «Памятку на случай трудной ситуации» — короткий алгоритм действий, если кто-то стал свидетелем или участником инклюзивного конфликта:

1. Остановись и подумай, что происходит
  2. Попробуй понять чувства каждого
  3. Предложи помощь (если уместно)
  4. Поддержи того, кого обижают
  5. Если нужно — позови взрослого (куратора, психолога)
- Эту памятку можно добавить в Кодекс группы (с прошлого занятия).

*Это занятие даёт студентам конкретные инструменты анализа и поведения в сложных ситуациях, что значительно снижает тревожность и повышает инклюзивную компетентность группы.*

### **ЗАНЯТИЕ 7. «МЫ — КОМАНДА»**

**Формат:** Проектно-ролевая игра + командный проектный интенсив

**Цель:** Формирование навыков совместной деятельности, распределения ролей и эффективной коммуникации в инклюзивной команде через разработку реального проекта.

#### **1. Разминка «Общий ритм» (10 мин)**

**Цель:** Настройка на командную работу, синхронизация группы, снятие барьеров.

**Ход:** Группа встаёт (или садится) в круг. Ведущий задаёт простой ритм хлопками (например, два медленных, три быстрых). Задача — всем вместе синхронно повторить и удержать ритм.

**Усложнения:**

- Ритм передаётся по кругу (каждый добавляет свой хлопок)
- Добавляются другие звуки (топот, щелчки, шлепки по коленям)
- Ритм задаётся не звуком, а движением (для неслышащих)

**Учёт нозологий:**

- *Для неслышащих:* визуальный ритм (движения, взмахи) или вибрация (можно положить руку на колонку)

- *Для ДЦП:* ритм может задаваться доступными движениями (кивок, движение плечом, взгляд)

- *Для незрячих:* акцент на слуховом восприятии

- *Для РАС:* чёткое объяснение правил, предсказуемость

**Обсуждение после разминки (2-3 мин):** «Легко ли было синхронизироваться? Что помогло? Что мешало?»

#### **2. Проектная игра «Наш общий проект» (45 мин)**

**Цель:** Развитие навыков командного взаимодействия, распределения ролей, учёта разных возможностей при создании общего продукта.

### Этап 1. Выбор темы проекта (5 мин)

Группе предлагается выбрать одну из тем (или предложить свою):

Вариант темы	Суть проекта
«Праздник для группы»	Организовать мероприятие к любому поводу (День рождения группы, 8 Марта, 23 Февраля, просто «День радости»)
«Акция доброты»	Провести акцию для колледжа или внешней аудитории (помощь приюту, поздравление ветеранов, экологическая акция)
«Творческий вечер»	Организовать вечер талантов, где каждый может показать, что умеет
«Инклюзивный гид»	Создать памятку/видеоролик для новых студентов о том, как комфортно общаться в нашей группе
«Наш общий арт-объект»	Создать коллективную творческую работу (коллаж, панно, видео), отражающую группу

**Голосование:** каждый участник ставит точку/стикер напротив понравившейся темы. Выбирается та, что набрала больше всего голосов.

### Этап 2. Распределение ролей (10 мин)

**Важно:** Роли распределяются с учётом **реальных возможностей, интересов и желаний участников**. Никто не назначается насильно.

**Набор ролей (можно добавлять/менять):**

Роль	Задачи	Кому подходит
Генератор идей	Предлагает концепции, нестандартные решения	Креативным, с богатым воображением
Организатор (лидер)	Координирует работу, следит за временем, держит фокус	Ответственным, умеющим структурировать
Дизайнер/оформитель	Отвечает за визуальное оформление (рисунки, плакаты, презентация)	Тем, кто любит рисовать, создавать красивое
Ответственный за коммуникацию	Связывает участников, доносит информацию до всех	Коммуникабельным, внимательным к другим
Ответственный за доступность	Следит, чтобы проект и процесс были доступны для всех (с учётом особенностей)	Эмпатичным, внимательным к деталям
Технический специалист	Работает с техникой (если нужна презентация, видео, музыка)	Тем, кто разбирается в гаджетах
Связь с реальностью	Проверяет, выполнимы ли идеи (бюджет, время, ресурсы)	Прагматичным, реалистичным
Хранитель времени	Следит за таймингом, напоминает о дедлайнах	Организованным
Презентатор (спикер)	Представляет проект в конце	Тем, кто не боится выступать

### Процесс распределения:

1. Ведущий зачитывает список ролей и их задачи
2. Каждый участник выбирает 1-2 роли, которые ему интересны
3. Если на одну роль много желающих — договариваются или делят обязанности
4. Если какая-то роль остаётся незанятой — ведущий мягко предлагает: «Кто мог бы попробовать? Это важно для команды»

**Учёт нозологий:**

- *Для незрячих:* роль, связанная с аудиальной коммуникацией (генератор идей, спикер, связь с реальностью)
- *Для незлышащих:* роль, связанная с визуальным оформлением (дизайнер), или письменная коммуникация
- *Для ДЦП:* роль, не требующая быстрых движений (генератор идей, хранитель времени, связь с реальностью)
- *Для РАС:* чёткая, структурированная роль (хранитель времени, технический специалист)

### **Этап 3. Работа над проектом (20 мин)**

#### **Задание для команды:**

Разработать проект по выбранной теме, ответив на вопросы:

1. **Что?** — Какое мероприятие/продукт мы создаём?
2. **Зачем?** — Какая цель? Что хотим получить?
3. **Для кого?** — Кто наша аудитория?
4. **Когда?** — Предполагаемая дата проведения.
5. **Где?** — Место проведения.
6. **Как?** — План действий (3-5 шагов).
7. **Кто за что отвечает?** — Распределение задач.
8. **Что нужно?** — Ресурсы (материалы, помощь, разрешения).
9. **Как учтена доступность?** — Что сделаем, чтобы все могли участвовать?

**Форма фиксации:** Большой лист (А2 или флипчарт), маркеры. Команда создаёт «проектную карту» — можно текстом, можно рисунками, схемами.

#### **Учёт нозологий в процессе:**

- *Для незрячих:* проговаривание того, что пишется; тактильные метки на проектной карте
- *Для незлышащих:* визуальная коммуникация, записки, рисунки
- *Для ДЦП:* доступ к материалам, помощь ассистента при необходимости
- *Для РАС:* чёткие временные границы этапов, предсказуемость

**Роль ведущего:** Ведущий наблюдает, помогает, если группа застревает, но не вмешивается в процесс. Фиксирует для себя:

- Как распределились роли?
- Кто проявляет инициативу?
- Как включаются участники с ОВЗ?
- Возникают ли конфликты?

### **Этап 4. Подготовка презентации (5 мин)**

Команда готовит краткую презентацию своего проекта (3-5 минут). Формат любой:

- Устный рассказ
- Мини-сценка
- Плакат
- Пантомима
- Песня (если таланты позволяют)

### **3. Презентация проектов (15 мин)**

**Ход презентации:** Каждая команда (или одна общая) представляет свой проект. Остальные — в роли «экспертов» и «зрителей».

#### **Правила для зрителей:**

- Слушаем внимательно
- Не перебиваем
- После презентации можно задать вопросы (но не критиковать, а уточнять)

#### **Вопросы для обсуждения после презентации:**

- «Что вам особенно понравилось в этом проекте?»
- «Что кажется самым интересным?»

- «Что можно добавить или улучшить?»

**Важно:** Ведущий поддерживает позитивную обратную связь, благодарит за идеи.

#### 4. Рефлексия «Моя роль, моя команда» (10 мин)

**Формат:** Круг с продолжением фразы (можно передавать микрофон или любой предмет).

**Варианты фраз (каждый выбирает одну или несколько):**

- «В роли ... я чувствовал себя...»
- «В нашей команде мне понравилось...»
- «Мне было трудно, когда...»
- «Я научился...»
- «Я понял, что в команде важно...»
- «Я горжусь тем, что...»

**Учёт нозологий:**

- Для *неслышащих*: письменная рефлексия на стикерах
- Для *незрячих*: устно
- Для *ДЦП*: устно с учётом темпа
- Для *РАС*: можно просто назвать одно слово или выбрать карточку с эмоцией

#### 5. Ритуал прощания: «Командный дух» (5 мин)

Все встают в круг, кладут руки в центр (или соприкасаются локтями).

Ведущий: «Мы сегодня были командой. У каждого была своя роль, но вместе мы создали общий проект. Давайте запомним это чувство — когда мы вместе, мы можем многое. На счёт три — громко крикнем: **МЫ — КОМАНДА!**»

Раз, два, три — все вместе: «**МЫ — КОМАНДА!**»

### Методические рекомендации по занятию 7

**Особенности марта (контекст):**

1. **Накопленный опыт** — группа уже прошла 6 занятий, есть доверие и понимание.
2. **Усталость к концу семестра** — важно поддерживать энергию, делать процесс интересным.
3. **Приближение весны** — можно использовать весенние темы для проектов.

**Критерии успешного проектного процесса:**

<i>Критерий</i>	<i>Проявляется в том, что...</i>
<b>Включённость всех</b>	Каждый участник нашёл себе роль и участвует
<b>Учёт особенностей</b>	В проекте продумана доступность для всех
<b>Конструктивное взаимодействие</b>	Участники слушают друг друга, договариваются
<b>Креативность</b>	Появляются нестандартные идеи
<b>Позитивная атмосфера</b>	В группе нет напряжения, конфликтов

**Адаптация под нозологии:**

<i>Роль</i>	<i>Нарушение зрения</i>	<i>Нарушение слуха</i>	<i>ДЦП</i>	<i>РАС</i>
<b>Генератор идей</b>	+	+ (письменно/ жестами)	+	+ (конкретные идеи)
<b>Организатор</b>	+ (с вербальной поддержкой)	+ (визуальные схемы)	+ (с помощником)	+/- (структура)
<b>Дизайнер</b>	-	+	+ (крупные форматы)	+

<b>Ответственный за доступность</b>	+ (эксперт)	+	+	+
<b>Технический специалист</b>	+ (с адаптацией)	+ (визуальный интерфейс)	+ (адаптивное оборудование)	+
<b>Презентатор</b>	+	+ (жестовый язык)	+	+/-

#### **Возможные сложности и их решение:**

<i>Сложность</i>	<i>Решение</i>
Кто-то остался без роли	Предложить объединить роли или создать новую (например, «фотограф», «летописец»)
Конфликт из-за идей	Напомнить, что все идеи ценны; можно голосовать
Участник с ОВЗ пассивен	Мягко предложить конкретную маленькую задачу, включить через интерес
Неслышащие выпадают из обсуждения	Письменная коммуникация, схемы, рисунки
Группа не успевает по времени	Дать дополнительно 5 минут или упростить задачу

#### **Практический выход: реализация проекта**

Если группа действительно заинтересовалась проектом, можно **реализовать его в реальности** (в апреле-мае). Это станет хорошим завершением программы.

#### **План реализации:**

1. На следующем занятии (апрель) — доработка деталей
2. В течение месяца — подготовка
3. Май — проведение мероприятия
4. Итоговое занятие — рефлексия о том, как прошло

*Это занятие даёт студентам **реальный опыт командной работы**, где каждый важен, а различия становятся ресурсом, а не препятствием. Созданный проект может стать **символом инклюзивной культуры** группы и остаться в памяти на долгие годы.*

### **ЗАНЯТИЕ 8. «ЯЗЫК БЕЗ ГРАНИЦ»**

**Формат:** Арт-терапевтическая сессия

**Цель:** Освоение альтернативных способов коммуникации, развитие невербального взаимодействия.

**Время:** 80 минут

#### **Необходимые материалы**

- Карточки с рисунками для «Рисунка на спине» (солнце, дом, цветок, рыбка, дерево)
- Бумага и карандаши/фломастеры для первого участника
- Пластилин (для варианта Б)
- Доска/флипчарт для записи «Алфавита»
- Телефон/камера для фиксации жестов

#### **1. Введение (10 мин)**

**Цель:** Вхождение в тему, актуализация опыта.

#### **Ведущий задаёт вопросы кругу:**

- Всегда ли нужны слова, чтобы понять друг друга?
- Какие способы общения без слов мы знаем? (жесты, мимика, взгляд, прикосновения, звуки)
- Кто из вас общался с человеком, не знающим вашего языка? Как понимали?

### **Мини-практикум «Поздоровайся без слов»:**

Поздороваться с соседом тремя способами: взглядом, улыбкой, лёгким прикосновением (только с согласия!).

#### **Учёт нозологий:**

- *Неслышащие* — эксперты, подчеркнуть их опыт
- *Незрячие* — акцент на прикосновениях
- *РАС* — спросить о комфорте, можно заменить кивком

### **2. Упражнение «расскажи жестами» (20 мин)**

**Цель:** Развитие невербальной выразительности.

#### **Ход:**

1. **Образование пар** (2 мин) — желательно смешанные.
2. **Рассказ жестами** (6 мин на первого) — о сегодняшнем дне, только жесты, мимика, позы.

3. **Пересказ** (3 мин) — партнёр вербально пересказывает, что понял.

4. **Смена ролей** (6+3 мин).

**Обсуждение в парах** (2 мин):

- Легко ли было рассказывать/понимать?
- Что помогало?

#### **Учёт нозологий:**

- *Неслышащие* — помогают партнёрам
- *Незрячие* — тактильные жесты
- *ДЦП* — любые доступные движения
- *РАС* — можно добавить звуки

### **3. Упражнение «рисунок на спине» (20 мин)**

**Цель:** Развитие тактильной коммуникации и доверия.

#### **Ход:**

1. Группа встаёт в колонну (или круг, где видны спины).
2. Последнему показывают карточку с рисунком (солнце, дом, цветок, рыбка).
3. Он пальцем рисует на спине впереди стоящего.
4. Так по цепочке до первого.
5. Первый рисует на бумаге то, что почувствовал.
6. Сравнивают с оригиналом.

**Обсуждение:**

- Легко ли передать информацию без слов?
- Где произошло искажение?

**Альтернатива (если прикосновения некомфортны):** Вариант Б — лепка из пластилина по цепочке с закрытыми глазами.

#### **Учёт нозологий:**

- *Незрячие* — эксперты, быть первыми/последними
- *ДЦП* — рисовать ладонью, если пальцем трудно
- *РАС* — предупредить, предложить вариант Б

### **4. Творческое задание «алфавит эмоций» (25 мин)**

**Цель:** Создание общего невербального языка группы.

**Ход: Этап 1. Сбор ситуаций (5 мин)** - Что важно обозначать без слов? *Приветствие, поддержка, вопрос, благодарность, радость, согласие, помощь, извинение, «всё хорошо»* — записать на доске.

**Этап 2. Создание жестов (10 мин)** - Мини-группы (по 3-4 чел.) получают 2-3 ситуации. *Придумать простой, понятный жест для каждой. Критерии: видимость, выполнимость для всех, понятность.*

**Этап 3. Презентация и принятие (10 мин)** - Каждая группа показывает жесты. Все повторяют и решают — принимаем? Фиксируем итоговый «Алфавит» (фото/видео/постер).

**Учёт нозологий:**

- ДЦП — жесты доступные (голова, плечи, взгляд)
- Незрячие — тактильные или звуковые дополнения
- Неслышащие — эксперты по жестам
- РАС — чёткие, недвусмысленные жесты

**5. Рефлексия (5 мин) - Круг:** закончить фразу (или показать жестом):

- «Сегодня я понял, что без слов можно...»
- «Мне было трудно...»
- «Мне понравилось...»

**Невербальный вариант:** показать одним жестом своё состояние.

**6. Ритуал прощания (5 мин)**

«Безмолвное спасибо» - В кругу каждый показывает свой жест благодарности. Все повторяют. Завершающий общий жест (например, руки в центр и вверх).

**Памятка: адаптация под нозологии (кратко)**

<i>Нозология</i>	<i>Расскажи жестами</i>	<i>Рисунок на спине</i>	<i>Алфавит эмоций</i>
<b>Нарушение зрения</b>	Тактильные жесты	Эксперты, первыми/последними	Тактильные жесты
<b>Нарушение слуха</b>	Эксперты, помогают	Визуальный контроль	Эксперты по жестам
<b>ДЦП</b>	Любые доступные движения	Ладонью, если трудно пальцем	Доступные движения
<b>РАС</b>	Можно со звуками	Вариант Б (пластилин)	Чёткие, простые жесты

**ЗАНЯТИЕ 9. «НАШ ОБЩИЙ ДОМ»**

**Формат:** Итоговая рефлексия + проектная сессия + ритуал прощания

**Цель:** Подведение итогов, закрепление результатов, создание символического продукта группы, эмоциональное завершение годового цикла занятий.

**1. Организация пространства**

**Атмосфера:**

- Мягкий свет (можно задернуть шторы, включить гирлянды)
- Спокойная фоновая музыка (инструментал)
- Стулья в круг, в центре — небольшой столик или место для свечи и будущего проекта
- Ватман, материалы для творчества — на отдельных столах

**2. Разминка «связующая нить» (10 мин)**

**Цель:** Создание атмосферы единства, запуск рефлексии, визуализация связей в группе.

**Материалы:** Клубок прочных ниток (желательно яркого цвета).

**Ход:** Участники сидят в кругу. Ведущий держит клубок и начинает:

«Вот и подходит к концу наш год. Мы прошли долгий путь. Я хочу сказать вам спасибо за...» (ведущий говорит искренние слова о группе, об их пути, о том, что запомнилось).

Затем ведущий, оставляя конец нити у себя, передаёт клубок следующему участнику. Тот тоже говорит, чем ему запомнился этот год, что было важным, за что он благодарен, и передаёт клубок дальше, оставляя нить у себя.

Так продолжается, пока клубок не обойдёт всех и не вернётся к ведущему. В итоге все оказываются связаны одной нитью — образуется «паутина» или «круг связей».

**Важно:**

- Каждый говорит **только позитивное** (это не время для критики)
- Можно говорить коротко (одно предложение)
- Если кто-то не хочет говорить — может просто передать клубок, но лучше мягко предложить: *«Может быть, одно слово?»*

**Учёт нозологий:**

• *Для незрячих:* нить даёт тактильное ощущение связи  
• *Для неслышащих:* важно, чтобы они видели говорящего; можно привлечь переводчика

- *Для ДЦП:* помощь в удержании клубка, если нужно
- *Для РАС:* чёткая структура, можно подготовиться заранее

**Финальная фраза ведущего:** *«Посмотрите, как мы все связаны. Эта нить — символ нашей группы. Мы можем её сейчас аккуратно положить в центр и сохранить как память».*

Нить аккуратно складывается в центре круга (или оставляется как часть будущего коллажа).

### **3. Упражнение «чемодан пожеланий» (20 мин)**

**Цель:** Создание личных посланий друг другу, укрепление позитивной самооценки, фиксация достижений.

**Материалы:**

- Листы бумаги (по количеству участников) с написанными именами (крупно, чётко)
- Ручки, фломастеры, цветные карандаши
- Конверты или коробка для «чемодана» (можно украшенная коробка)

**Ход:** *Этап 1. Подготовка (2 мин)* - Каждый участник получает лист с именем **любого другого участника** (можно распределить по кругу или вытянуть жребий). Важно, чтобы все получили послания и никто не остался без внимания.

***Этап 2. Написание пожеланий (10 мин)***

**Задание:** *«Напишите этому человеку то, что вы хотите ему сказать на прощание. Можно отметить его сильные стороны, поблагодарить за что-то, пожелать что-то важное. Пишите от сердца».*

**Подсказки для тех, кто затрудняется:**

- *«Спасибо тебе за...»*
- *«Мне запомнилось, как ты...»*
- *«Я ценю в тебе...»*
- *«Желаю тебе...»*

***Этап 3. Оформление (3 мин)*** - Можно украсить лист рисунками, узорами — по желанию.

***Этап 4. Вручение (5 мин)*** - Все листы складываются в «чемодан» (коробку). Затем ведущий торжественно достаёт по одному и вручает адресатам. Можно под музыку.

**Важно:** Если кто-то получает послание, он может прочитать его сразу или позже — как хочет.

**Учёт нозологий:**

• *Для незрячих:* послание записывает ассистент или оно наговаривается на диктофон; затем зачитывается вслух

- *Для неслышащих:* послание пишется на родном языке
- *Для ДЦП:* помощь в записи или устное послание (ассистент записывает)

- Для РАС: чёткая структура, можно использовать шаблон

#### 4. Коллективный проект «наш общий дом» (30 мин)

**Цель:** Создание символического продукта, отражающего группу, её путь и ценности.

**Материалы:**

- Большой лист ватмана (А1 или больше) — основа «дома»
- Краски, кисти, губки, пальчиковые краски
- Цветная бумага, ножницы, клей
- Вырезки из журналов
- Природные материалы (листья, веточки, камушки)
- Ткани, ленточки, пуговицы
- Фотографии группы (если есть распечатанные)
- Фломастеры, маркеры
- Клей ПВА, клей-карандаш
- Влажные салфетки

**Ход:**

**Этап 1. Образ дома (3 мин)** Ведущий: «Наша группа — это общий дом. У каждого из нас есть своё место в этом доме, своя комната, своя роль. Давайте вместе создадим образ нашего общего дома — таким, каким мы его видим и хотим запомнить».

**Этап 2. Свободное творчество (20 мин)** - Участники подходят к ватману и создают общий коллаж/рисунок. **Нет жёсткого плана** — важно, чтобы каждый внёс свой вклад так, как хочет и может.

**Идеи для элементов:**

- Сам дом — рисуют или вырезают все вместе
- Окна — каждое окно может символизировать участника (можно вписать имена)
- Фундамент — ценности группы (из занятия 5)
- Крыша — защита, поддержка
- Дорожки к дому — связи между людьми
- Деревья, цветы вокруг — то, что делает дом красивым
- Солнце — тепло группы

**Учёт нозологий:**

- Для незрячих: тактильные элементы (приклеить верёвочки, крупы, ткани); можно создавать объёмные детали
- Для неслышащих: визуальное творчество — их стихия
- Для ДЦП: крупные кисти, губки, штампы; можно клеить крупные детали
- Для РАС: чёткая зона для творчества, можно делать структурированные элементы (например, своё окно)

**Этап 3. Завершение и подпись (5 мин)** - Когда коллаж готов, все вместе придумывают **название** для этого дома (например, «Дом под названием...», «Наша крепость», «Инклюзивный дом»). Название красиво записывается сверху. Внизу все участники ставят свои подписи (или отпечатки пальцев, ладошек).

**Финальный момент:** Все встают вокруг коллажа, можно сделать общее фото с коллажем.

#### 5. Итоговая рефлексия (15 мин)

**Цель:** Осознание личных и групповых изменений, интеграция опыта.

**Формат:** Круг с говорящим предметом (можно использовать тот же клубок или свечу).

**Вопросы для обсуждения (можно выбрать 2-3 главных):**

1. «Что дал мне этот год? Чему я научился на наших занятиях?»
2. «Что изменилось в нашей группе за это время?»
3. «Какое занятие или момент запомнился больше всего? Почему?»

4. «Что самое важное я уношу с собой из этого опыта?»

5. «Что бы я хотел пожелать нашей группе в будущем?»

**Важно:**

- Дать высказаться каждому желающему, но не заставлять
- Ведущий тоже участвует, делаясь своими наблюдениями
- Создать атмосферу принятия и благодарности

**Учёт нозологий:**

- Для *неслышащих*: переводчик или письменные ответы
- Для *незрячих*: устно
- Для *ДЦП*: с учётом темпа речи
- Для *РАС*: можно подготовить фразы-шаблоны

---

**6. Ритуал прощания «свеча» (5 мин)**

**Цель:** Эмоциональное завершение, символическое прощание.

**Материалы:** Большая свеча в подсвечнике (безопасная), спички/зажигалка.

**Ход:** Все сидят в кругу. В центре — свеча (или на столике в центре). Свет приглушается.

Ведущий зажигает свечу и говорит: *«Свеча — символ тепла, света, жизни. Наша группа горела этим светом весь год. Сейчас каждый из нас может сказать одно слово благодарности — группе, всем нам — и передать свечу дальше. Слово должно быть одно, но самое важное».*

Свеча аккуратно передаётся по кругу. Каждый говорит одно слово (например: «спасибо», «тепло», «дружба», «поддержка», «радость», «мы») и передаёт свечу дальше.

Когда свеча возвращается к ведущему, он говорит:

*«Этот свет останется с нами. Даже когда мы разойдёмся, тепло нашей группы будет в каждом из нас. Спасибо вам за этот год».*

**Вариант для групп, где свеча небезопасна:** Вместо свечи можно использовать светящийся шар, фонарик или просто передавать по кругу символический предмет (сердце, камень, ракушку), говоря слово.

**Методические рекомендации по занятию 9**

**Особенности мая (итоговое занятие):**

1. **Эмоциональная насыщенность** — занятие может вызвать сильные чувства (грусть, радость, благодарность). Ведущий должен быть готов поддерживать.

2. **Завершение цикла** — важно дать ощущение законченности, но и открытости в будущее.

3. **Символизм** — все упражнения должны нести символический смысл, быть запоминающимися.

**Адаптация под нозологии (итоговое занятие):**

Этап	Нарушение зрения	Нарушение слуха	ДЦП	РАС
Связующая нить	Тактильный опыт	Визуальный контроль	Помощь с клубком	Чёткая структура
Чемодан пожеланий	Аудиозапись/зачитывание	Письменно	Помощь в записи	Шаблоны
Коллективный проект	Тактильные материалы	Визуальное творчество	Крупные инструменты	Своя зона
Рефлексия	Устно	Письменно/жестами	Устно	Шаблоны/карточки
Свеча	Звуковой/тактильный образ	Визуальный образ	Безопасное участие	Подготовка

### Возможные сложности и их решение:

Сложность	Решение
Сильные эмоции, слёзы	Не останавливать, дать прожить; предложить салфетку, поддержать словом
Кто-то не хочет говорить	Уважать право на молчание; можно передать свечу/клубок молча
Конфликт при рефлексии	Мягко напомнить, что это день благодарности
Неслышащие выпадают	Переводчик, письменная коммуникация
РАС-студент перегружен	Возможность выйти, вернуться

### Что остаётся после занятий

1. **Коллаж «Наш общий дом»** — можно повесить в аудитории или отдать группе.
2. **Нить-паутина** — символический артефакт (можно сохранить).
3. **Письменные пожелания** — у каждого личное послание.
4. **Чувство общности и завершённости** — главный результат.

*Это занятие станет эмоциональным и символическим годового цикла. Оно закрепит все ценности, которые формировались в течение года, и оставит в памяти участников тёплый, значимый след.*

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГА

### Принципы реализации программы:

1. **Принцип доступности:** Все упражнения адаптируются под возможности участников (альтернативные способы выполнения для разных нозологических групп).
2. **Принцип добровольности:** Участник имеет право не выполнять упражнение, если оно вызывает дискомфорт, или выполнять его в удобном для себя режиме.
3. **Принцип безопасности:** Ведущий отслеживает эмоциональное состояние всех участников, не допускает насмешек и давления.
4. **Принцип рефлексивности:** Каждое занятие завершается обсуждением чувств и открытий.
5. **Принцип экологичности:** Личная информация, полученная на занятиях, не выносится за пределы группы.

### Адаптация упражнений для разных нозологий:

Нозология	Особенности адаптации
Нарушение зрения	Увеличение тактильных и слуховых опор; вербальное описание всего происходящего; использование рельефных материалов; работа в парах с поддержкой
Нарушение слуха	Визуализация инструкций (презентации, схемы); наличие сурдопереводчика или дублирование жестами; использование вибрационных сигналов
ДЦП	Учёт темпа деятельности; возможность выполнения заданий в удобной позе; альтернативные способы рисования (крупные кисти, губки); помощь ассистента при необходимости
РАС (лёгкая степень)	Чёткие, однозначные инструкции; предсказуемость структуры занятия; предупреждение о смене видов деятельности; возможность выхода из круга при сенсорной перегрузке

### **Ожидаемые результаты:**

К концу учебного года у обучающихся:

- Сформирована инклюзивная компетентность
  - Развиты навыки контактности и интерактивности
  - Повышен уровень субъективного психологического благополучия
  - Сформировано чувство общности и взаимной поддержки
  - Снижен уровень тревожности и напряжённости в группе
  - Созданы условия для самореализации каждого студента независимо от особенностей здоровья
- 

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВЕДУЩЕГО**

1. Абдурасулов Д. Инклюзивное образование. Коммуникативный практикум: учебное пособие для СПО. — 2024-2025.

2. Браткова М.В. Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования. — М., 2023.

3. Романович Н.А. Тренинг толерантности в молодёжной среде. — СПб., 2022.

4. Хуторской А.В. Инклюзивная компетентность педагога. — М., 2023.

5. Видеоматериалы: социальные ролики об инклюзии, клип Демьяна «Чудо», короткометражные фильмы о людях с инвалидностью.

---

*Программа составлена с учётом всех требований и может быть реализована педагогом-психологом, социальным педагогом или куратором инклюзивной группы при методической поддержке специалистов*

## КОМПЛЕКТ ДОКУМЕНТОВ ДЛЯ МОНИТОРИНГА УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ОБУЧЕНИЕМ СТУДЕНТОВ С ОВЗ, ИНВАЛИДНОСТЬЮ

### 1. ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА

#### 1.1. Цель и задачи

**Цель:** Получение объективной информации об уровне удовлетворённости студентов с инвалидностью, с ОВЗ условиями, содержанием, организацией и качеством образовательного процесса для совершенствования инклюзивной образовательной среды колледжа.

#### **Задачи:**

- Оценить удовлетворённость архитектурной доступностью и материально-техническими условиями.
- Выявить мнение студентов о качестве преподавания и организации учебного процесса.
- Проанализировать социально-психологический климат в группах и характер взаимодействия с участниками образовательных отношений.
- Оценить доступность информационной среды и учебно-методического обеспечения.
- Определить потребности в специальных условиях и сопровождении.
- Выявить динамику показателей удовлетворённости в сравнении с предыдущими периодами.

#### 1.2. Категории респондентов

<i>Категория</i>	<i>Особенности проведения опроса</i>
Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата (включая ДЦП)	Очная форма / дистанционно с адаптацией интерфейса
Студенты с нарушениями зрения	Аудиоформат / крупный шрифт / тактильные анкеты
Студенты с нарушениями слуха	Письменный опрос / анкета с визуальными опорами / с переводчиком
Студенты с ментальными особенностями (РАС, ЗПР)	Упрощённая анкета / индивидуальное интервью / с тьютором
Студенты с соматическими заболеваниями	Стандартная анкета / дистанционно

#### 1.3. Периодичность и сроки

- Входной мониторинг — конец сентября/октябрь (адаптация первокурсников)
- Промежуточный мониторинг — декабрь/январь (корректировка условий)
- Итоговый мониторинг — май/июнь (оценка за год, динамика)

#### 1.4. Методы сбора информации

- Анкетирование — основной метод (электронные и бумажные анкеты)
- Индивидуальное интервью — для студентов с глубокими нарушениями
- Наблюдение — включённое наблюдение в учебных группах

#### 1.5. Этические принципы

- Анонимность (кроме случаев добровольного указания данных)
- Добровольность участия
- Конфиденциальность полученной информации
- Использование данных только в обобщённом виде

### 2. КОМПЛЕКТА АНКЕТ

#### 2.1. ОСНОВНАЯ АНКЕТА (универсальная)

*Уважаемый студент!*

Просим Вас принять участие в опросе, направленном на изучение удовлетворённости условиями обучения в колледже. Ваши ответы помогут сделать образовательную среду более комфортной и доступной. Опрос анонимный, данные будут использоваться в обобщённом виде.

### Раздел 1. Общая информация

1. Курс: \_\_\_\_\_

2. Специальность: \_\_\_\_\_

3. Ваша нозологическая группа (для статистики):

<input type="checkbox"/>	Нарушения опорно-двигательного аппарата
<input type="checkbox"/>	Нарушения зрения
<input type="checkbox"/>	Нарушения слуха
<input type="checkbox"/>	Нарушения речи
<input type="checkbox"/>	Соматические заболевания (сахарный диабет и т.п.)
<input type="checkbox"/>	Ментальные особенности (РАС, ЗПР и др.)

Другое: \_\_\_\_\_

### Раздел 2. Архитектурная доступность и материально-технические условия

Оцените по шкале: 1 — совсем не удовлетворён, 2 — скорее не удовлетворён, 3 — скорее удовлетворён, 4 — полностью удовлетворён

№	Показатель	1	2	3	4
2.1	Доступность входа в колледж (пандусы, поручни, отсутствие препятствий)				
2.2	Возможность самостоятельного передвижения по колледжу (лифты, широкие проёмы)				
2.3	Доступность учебных аудиторий (удобное расположение, специальные места)				
2.4	Доступность санитарно-гигиенических помещений				
2.5	Доступность столовой/буфета				
2.6	Доступность библиотеки				
2.7	Доступность спортивных сооружений				
2.8	Комфортность температуры и освещения в аудиториях				
2.9	Оснащённость специальным оборудованием (подъёмники, кресла-коляски)				

Что бы Вы хотели изменить или улучшить? \_\_\_\_\_

### Раздел 3. Информационная доступность

№	Показатель	1	2	3	4
3.1	Доступность и понятность информации на сайте колледжа				
3.2	Наличие версии сайта для слабовидящих				
3.3	Своевременность получения информации об учебном процессе				
3.4	Доступность электронных образовательных ресурсов				
3.5	Наличие учебников и пособий в доступных форматах (крупный шрифт, аудио, брайль)				
3.6	Понятность навигации внутри колледжа (таблички, указатели)				

### Раздел 4. Организация и содержание образовательного процесса

№	Показатель	1	2	3	4
---	------------	---	---	---	---

4.1	Удовлетворённость качеством преподавания в целом				
4.2	Удовлетворённость содержанием изучаемых дисциплин				
4.3	Доступность объяснения учебного материала преподавателями				
4.4	Учёт Ваших особых потребностей в процессе обучения (индивидуальный подход)				
4.5	Наличие адаптированных программ и заданий				
4.6	Удовлетворённость организацией практики				
4.7	Достаточность времени для выполнения заданий				
4.8	Понятность критериев оценивания				
4.9	Возможность выбора темпа обучения				

Какие дисциплины даются легче всего? \_\_\_\_\_  
 Какие вызывают трудности? \_\_\_\_\_

### Раздел 5. Социально-психологический климат

№	Показатель	1	2	3	4
5.1	Отношения с одногруппниками				
5.2	Отношения с преподавателями				
5.3	Отношения с куратором/классным руководителем				
5.4	Доброжелательность сотрудников колледжа				
5.5	Чувство безопасности в колледже				
5.6	Отсутствие дискриминации или насмешек				
5.7	Возможность обратиться за помощью				
5.8	Участие во внеучебной жизни группы/колледжа				

Что Вы чувствуете, когда идёте в колледж?

Радость       Спокойствие       Тревогу       Нежелание идти  
 Другое: \_\_\_\_\_

### Раздел 6. Психолого-педагогическое сопровождение

№	Показатель	1	2	3	4
6.1	Удовлетворённость работой педагога-психолога				
6.2	Удовлетворённость работой социального педагога				
6.3	Удовлетворённость работой тьютора (если есть)				
6.4	Наличие необходимой психологической поддержки				
6.5	Помощь в решении социально-бытовых проблем				

Нуждаетесь ли Вы в дополнительном сопровождении?

Да       Нет       Затрудняюсь ответить |

### Раздел 7. Общая удовлетворённость

7.1. Оцените по 10-балльной шкале Вашу удовлетворённость обучением в колледже в целом:

1     2     3     4     5     6     7     8     9     10

7.2. Оправдались ли Ваши ожидания от обучения в колледже?

<input type="checkbox"/>	Полностью оправдались
<input type="checkbox"/>	Скорее оправдались
<input type="checkbox"/>	Скорее не оправдались
<input type="checkbox"/>	Совсем не оправдались

7.3. Посоветовали бы Вы наш колледж друзьям и знакомым?

Да       Скорее да       Скорее нет       Нет

7.4. Что для Вас является самым ценным в обучении? (можно выбрать несколько)

<input type="checkbox"/>	Получение профессии
<input type="checkbox"/>	Общение с друзьями
<input type="checkbox"/>	Поддержка педагогов
<input type="checkbox"/>	Возможность самореализации
<input type="checkbox"/>	Чувство самостоятельности

Другое: \_\_\_\_\_

### Раздел 8. Пожелания и предложения

8.1. Что в колледже Вам нравится больше всего? \_\_\_\_\_

8.2. Что Вам хотелось бы изменить? \_\_\_\_\_

8.3. Ваши предложения по улучшению условий обучения: \_\_\_\_\_

### 2.2. АДАПТИРОВАННАЯ АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ (РАС, ЗПР) (упрощённая версия с визуальной поддержкой)

#### Как тебе учиться в колледже?

1. В колледж я иду с таким настроением:

☺ Радостно      😊 Спокойно      ☹ Грустно

2. Мне нравится учиться:

☺ Да      😊 Не знаю      ☹ Нет

3. Преподаватели меня понимают:

☺ Всегда      😊 Иногда      ☹ Никогда

4. Ребята в группе ко мне относятся:

☺ Хорошо      😊 По-разному      ☹ Плохо

5. Если мне трудно, я могу попросить о помощи:

☺ Да      😊 Не знаю      ☹ Нет

6. Мне нравится в колледже (можно выбрать несколько):

<input type="checkbox"/>	Учиться
<input type="checkbox"/>	Общаться с друзьями
<input type="checkbox"/>	Перемены
<input type="checkbox"/>	Столовая
<input type="checkbox"/>	Спортзал
<input type="checkbox"/>	Библиотека
<input type="checkbox"/>	Творческие занятия

7. Мне трудно в колледже (можно выбрать несколько):

<input type="checkbox"/>	Учиться
<input type="checkbox"/>	Понимать задания
<input type="checkbox"/>	Общаться с ребятами
<input type="checkbox"/>	Долго сидеть на занятиях
<input type="checkbox"/>	Шумно

Другое: \_\_\_\_\_

8. Что бы ты хотел изменить? \_\_\_\_\_

### 2.3. КАРТОЧКИ ДЛЯ ИНТЕРВЬЮ (для невербальных студентов)

Набор карточек с изображениями и подписями:

Карточка	Значение
	Мне нравится, я доволен
	Нормально, не знаю
	Мне не нравится, плохо
	Преподаватели
	Одногруппники
	Учёба
	Здание колледжа
	Столовая
	Нужна помощь

### 3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ОПРОСА

#### 3.1. Подготовительный этап

1. Формирование выборки — составление списка студентов с инвалидностью и/или ОВЗ (с согласия на обработку персональных данных).
2. Подготовка материалов — печать анкет нужным шрифтом, подготовка аудиоверсий, брайлевских версий.
3. Информирование — оповещение обучающихся посредством мессенджеров, соц. сетей, через классных руководителей (кураторов).

#### 3.2. Проведение опроса:

- Электронная форма — через Яндекс формы.
- Бумажная анкета — для студентов, не имеющих доступа к интернету.
- Индивидуальное интервью — для студентов с ментальными нарушениями, слабослышащих (глухих), слабовидящих (слепых) (с участием тьютора, психолога, сурдопереводчика).
- Групповой опрос.

Время заполнения зависит от особенностей обучающегося (в среднем 30 минут).

## 4. ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

### 4.1. Количественный анализ

Расчёт средних показателей по каждому блоку:

$$\text{Средний балл по разделу} = \frac{\text{Сумма баллов}}{\text{Количество ответивших}}$$

Индекс удовлетворённости (ИУ) по колледжу:

$$\text{ИУ} = \frac{\text{Средний балл по всем разделам}}{\text{Максимальный балл}} \times 100\%$$

Динамика показателей — сравнение с предыдущими периодами (в процентах или баллах).

### 4.2. Качественный анализ

- Контент-анализ открытых вопросов
- Группировка предложений по темам (архитектура, обучение, отношения, питание и др.)
- Выявление наиболее частотных запросов и проблем

### 4.3. Сегментация по нозологическим группам

Отдельный анализ результатов для каждой группы позволяет увидеть специфические проблемы:

<i>Группа</i>	<i>Что анализируется</i>
<b>Нарушения ОДА</b>	Архитектурная доступность, оснащённость, помощь в передвижении
<b>Нарушения зрения</b>	Доступность информации, навигация, адаптированные материалы
<b>Нарушения слуха</b>	Коммуникация с преподавателями, наличие переводчика, визуализация
<b>Ментальные нарушения</b>	Социально-психологический климат, понятность заданий, поддержка

## 5. ОТЧЁТНЫЕ ФОРМЫ

### 5.1. Сводная таблица результатов (пример)

<i>Раздел</i>	<i>Средний балл (max 4)</i>	<i>Индекс удовлетворённости, %</i>	<i>Динамика</i>
Архитектурная доступность	3,2	80%	+2%
Информационная доступность	3,5	87,5%	0%
Организация обучения	3,4	85%	+3%
Социально-психологический климат	3,6	90%	+5%
Психолого-педагогическое сопровождение	3,3	82,5%	+1%
<b>ИТОГО</b>	<b>3,4</b>	<b>85%</b>	<b>+2,2%</b>

### 5.2. АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЗАПИСКА (структура)

1. **Общая информация** — сроки, количество респондентов, состав выборки.
2. **Основные результаты** — общий индекс удовлетворённости, динамика.
3. **Анализ по разделам** — выявленные проблемы и достижения.
4. **Анализ по нозологическим группам** — специфические потребности.
5. **Анализ открытых вопросов** — основные предложения и пожелания.
6. **Выводы** — ключевые проблемы, требующие решения.

7. **Рекомендации** — конкретные меры по улучшению ситуации.

## **7. ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **7.1. Инструкция для кураторов по проведению опроса**

1. Объясните студентам цель опроса и важность их мнения.
2. Подчеркните анонимность и добровольность.
3. Предложите удобный формат анкеты.
4. Для студентов с ментальными особенностями проведите опрос индивидуально или в малой группе с поддержкой.
5. При необходимости привлечите тьютора, психолога, переводчика.
6. Соберите анкеты и передайте ответственному лицу.

### **7.2. Памятка для студентов**

#### **Зачем нужно моё мнение?**

*Твои ответы помогут сделать колледж лучше и удобнее для тебя и других студентов.*

#### **Как отвечать?**

*Честно. Если что-то не нравится — напиши об этом. Если всё хорошо — тоже напиши.*

#### **Узнает ли кто-то мои ответы?**

*Нет. Анкета анонимная. Твоё имя нигде не указывается.*

**Спасибо за участие!** Твой голос важен.