**Додаток 16**

**Стислі плани - конспекти групових занять з матерями дітей, які мають особливості розвитку**

**Мета:** формування позитивних установок у батьків дітей з ООП;

 створення сприятливого психологічного клімату

гадання підтримки батькам

**Заняття 1**

І.Вступ.

**1.1. Вправа « Розминка»**

-Знайомство по колу.

Психолог пропонує кожному учаснику представитися і розказати, які емоції він переживав сьогодні зранку.

**1.2.Вправа « Комплімент»**

Скажіть приємні слова своєму сусідові справа .

Поміняйтесь місцями і повторіть виконання вправи.

- Які відчуття виникли у вас? Чи було вам приємно?

**1.3.Вправа « Тілесний контакт»**

- Знову утворіть коло,закрийте очі,візьміться за руки.

Оцініть ваші відчуття від руки Вашого партнера справа, надайте потиском підтримку комусь і постарайтеся відчути його підтримку.

Розплющте очі,поділіться своїми враженнями.

**ІІ Основна частина**

**2.1. Прийняття правил роботи у групі, створення групового малюнка « Наші правила»**

**2.2. Опитування « Мій життєвий шлях,мої успіхи та невдачі»**

- Запишіть швидко на аркуші паперу3 стовпці, які охарактеризують ваше життя, ваші найважливіші успіхи і ваші невдачі.

**2.3. Вправа « Аутотренінг»**

Сядьте зручно. Спробуйте розслабити тіло. Слухайте лише мій голос. Забудьте про ваші буденні справи,не лякайтеся - це лише на пару хвилин. Ви повернетеся до них пізніше. Але зараз вони для вас неважливі. Є тільки ви і ваші відчуття. Відчуйте, як розслабляється ваше тіло, кожна його частина. Голова легка і вільна від клопотів і думок. Розслабте ваші груди – їм легко і просто дихати. Відчуйте це. Дихайте глибоко,вільно (3 рази). Розслабте ваші руки. відчуйте,наскільки вони легкі і сильні. Відчуйте тепло у ногах,вони розслаблені. Вся тяжкість вийшла з них униз, в підлогу, в землю. У вас легкі,швидкі ноги. Дихайте глибоко, вільно ( 3рази). Ви легкі,витривалі і сильні ( 3рази). Все ваше тіло легке, сильне і витривале.( 3рази). Ви відпочили… Відкрийте очі…Як ви себе почуваєте.?»

Рефлексія вправи кожною учасницею.

**4. Музична релаксація .**

Зараз ми будемо танцювати,кому не зручно це робити,той може просто рухатися під музику так,як йому спаде на думку. ( Муз.Штрауса «Блакитний Дунай»)

**5.Підведення підсумків. Рефлексія відчуттів під час заняття.**

**Заняття 2.**

**І Вступ**

**1.1.Вправа « Усмішка по колу»**

Ви уже знайомі. То ж зараз прошу привітати один одного усмішкою по колу.

**1.2.Вправа «Відгадай емоцію»**

Розбийтеся на пари і покажіть один одному, які емоції відчували сьогодні зранку.

**ІІ Основна частина**

**2.1. Робота над опитуванням « Моя опора у житті. Що мені допомагає і що заважає?»**

Обговорення результатів у колі.

**2.2. Аутотреніг ( як на занятті 1)**

**2.3. Музична релаксація. Музика Ф.Шопена**

Це новий вид роботи для вас. Сядьте зручно, заплющте очі. Слухайте музику...

Спробуйте уявити, про що ця музика, які відчуття вона породжує,чим наповнює вас?... Розслабтеся,відчуйте тепло, дайте відпочити собі.

**Рефлексія вправи:**

Які відчуття виникали?

Чи змогли ви побачити образи, навіяні музикою, які саме?

 Чи відпочили Ви?

 Чи були Ваші відчуття позитивним чи негативними?

**ІІІ Підведення підсумків.**

**3.1. Вправа « Енергія по колу»**

Домашнє завдання: вдома користуючись набутими уміннями, перед сном проводити аутотренінг,відчуття фіксувати у зошиті.

**Заняття 3.**

**І.Вступ**

**1.1. Нетрадиційне вітання.**

Привітайте один одного будь-яким нетрадиційним способом.

**1.2. Вправа «Мій герб»**

Намалюйте герб, яким можна представити Вашу родину. Розкажіть про нього.

**ІІ Основна частина**

**2.1 Вправа- зарядка « Саме сьогодні»**

Запишіть на аркуші паперу текст :

« Саме сьогодні я стану частиною того життя, яке оточує мене, і не буду пристосовувати його до моїх фантазій. Я приймаю свою дитину,свою роботу і обставини свого життя… Такими, якими вони є. Саме сьогодні я спробую жити адекватно до них»»

Прочитайте його подумки, потім вголос

**Рефлексія відчуттів.**

**2.2. Вправа « Моя проблема»**

Намалюйте те, що ви вважаєте найбільшою проблемою свого життя. Прокоментуйте свій малюнок.

**Обговорення малюнків.**

-Чи вважаєте ви цю проблему надто складною?

-Чи справді ця проблема несе тільки негатив?

-Чого навчила Вас ця проблема?Як змінила Ваше життя?

Обмін думками між учасниками щодо вирішення цих проблем.

**2.3.Аутотренінг за попереднім зразком.**

**2.4 Музична релаксація « Караоке»**

Перед учасниками стоїть завдання заспівати хором відому пісню, запис якої буде звучати.

**ІІІ Підведення підсумків**.

Домашнє завдання: придумати і записати гасло Вашої родини.

**Занятття 4**

**І Вступ. Привітання.**

* 1. **Гра « Музична зарядка».**

Під музику виконуються нескладні рухи ведучим,які мають повторити усі учасники.

* 1. **Вправа « Мої сильні сторони»**

Складіть список 10 рис вашої особистості,які допомагають вам у житті.

**ІІ Основна частина**

**2.1 Робота з оповіданням «Велосипед»**

- Сьогодні сонце виглянуло з-за хмар раненько. День ніби посміхався Оксані.

«Що ж, піду з Катрусею на прогулянку на дитячу площадку» - вирішила Оксана. Не любила вона прогулянок. Проте її не залишала надія на те, що Катруся зможе побути з дітьми і можливо заговорить.

Коли Катруся почула про прогулянку, одразу пішла в коридор, де стояв подарунок дідуся – новий велосипед. Оксана задумалася, чи брати його з собою,адже у Каті і так не дуже ладилися взаємини з дітьми. Проте вирішила бути рішучою.

Катруся котила велосипед, спотикаючись, до дитячої площадки. «Хоче похвалитися?»-подумала Оксана, допомагаючи доньці. На площадці уже гралися двоє дівчат і підійшли подивитися на Катю та її новий велосипед. Як завжди у присутності чужих людей Катя стала нервувати і старалася показати все і як вона вміє кататися . Проте у неї не виходило. І Оксана вирішила їй допомогти. Але ніжки Каті були геть непридатні для цього. Дівчатка криво усміхнулися. Катруся залилася сміхом. « І для чого ви їй велосипед купили? » - раптом підійшла одна жінка. Вона ж на нього не здатна навіть сісти». Оксана згребла дитину в охапку і помчала додому. Настрій було зіпсовано.

**2.2.Обговорення почутого:**

Які відчуття виникли у вас?

Чи були ви в схожій ситуації?

Що б можна було зробити по - іншому.

Що б ви порадили жінці?

2.3. **Вправа « Валіза у дорогу»**

- Що потрібно покласти у валізу, для того, щоб пережити подібні ситуації?

**ІІІ Підсумок. Рефлексія**

 **3.1. Вправа « Побажання по колу»**