Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича

Основные аспекты создания инклюзивной среды в общеобразовательном учреждении.

Авторы:

Салий Т.А.-заместитель директора

Кокоулина М.В.-педагог-психолог

1. Введение.

Инклюзивное образование – одна из немногих системных инноваций в образовании, инициированных родительским сообществом детей с ограниченными возможностями здоровья. Сегодня сформировался и уверенно растет социальный заказ на инклюзивное образование детей с различными ментальными нарушениями.

В настоящее время государственная политика нашей страны направлена на поддержку детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (далее –ОВЗ), что закрепляется соответствующими нормативными документами: указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы», Концепцией Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.12.2014 № 2765-р.

Гарантии права граждан с ОВЗ, в т.ч. инвалидов, на получение образования закреплены в Конституции Российской Федерации, Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – «Закон об образовании»), Федеральном законе от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

2. Модель инклюзивного образования как проект Программы развития школы.

Необходимость комплексного подхода к организации инклюзивного образования в школе привела к разработке проекта по созданию системы управления и разработке « дорожной карты» инклюзивного образования в школе. Опыт работы в этом направлении способствовал разработке моделей создания инклюзивной среды, обеспечении доступности рабочих мест для детей с ОВЗ и системных решений по управлению внедрением инклюзивного образования. Исходя из вышесказанного, основной идеей проекта стала реализация комплексного подхода в разработке управленческих решений по созданию условий для развития детей с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивающего для них возможности полноправного участия во всех аспектах жизни.

Результаты SWOT-анализа позволили определить стратегии интеграции инклюзивного образования детей с ОВЗ.

Стратегия использования сильных сторон для получения отдачи от возможностей может реализовываться в следующих направлениях:

- позиционирование историй успеха в обучении «особого» ребенка в инклюзивном образовательном пространстве (встречи с людьми с инвалидностью, добившихся успехов в профессиональной и общественной деятельности; чтение литературы, просмотр фильмов, роликов социальной рекламы с последующим обсуждением);
- проведение ярмарок профессий с привлечением представителей социального сообщества (родители детей с ОВЗ, общественные объединения и организации) и бизнес-структур региона с целью профессиональной ориентации и трудоустройства выпускников учреждений образования;
- разработка реальных технологий, стратегий, методов, приемов сопровождения инклюзивной практики за счет привлечения внебюджетных средств (участие в грантовой поддержке).

Стратегия использования сильных сторон для преодоления угроз предполагает:

- позиционирование инклюзивности образовательного пространства как социального феномена, отражающего обеспечение доступности образования для всех, в том числе для категорий детей с ОВЗ;
- популяризация позитивных изменений и успехов всех детей в условиях интеграции инклюзивного образования в массовую школу;
- разработка критериев стимулирования педагогов в профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образовательного пространства;
- разработка системы повышения квалификации для педагогических работников учреждений образования по овладению реальными приемами работы и участия в социально-профессиональном партнерстве в инклюзивном образовательном пространстве;
- разработка мониторинга эффективности интегративно-инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях массовой общеобразовательной школы.

Стратегия использования возможностей для преодоления слабых сторон предусматривает:

- создание ассоциации педагогов (на уровне муниципалитета) по разработке и проведению экспертизы учебно-методических материалов, обеспечивающих эффективность практик инклюзивного образования;
- обеспечение изучения образовательных потребностей детей с ОВЗ в реальных условиях образовательной инклюзии, определение роли и функций каждого участника группы сопровождения ребенка с ОВЗ посредством привлечения административного ресурса учреждения образования.

Стратегия избавления от слабостей и предотвращения угроз предполагает:

- разработку нормативной правовой основы инклюзивных процессов в образовании, доведения ее до сведения всех заинтересованных субъектов и строгое выполнение;
- системную работу по усилению понимания роли социализации всех детей как основной задачи на всех уровнях образования;
- проведение системы мероприятий (семинары, тренинги, встречи, информационные кампании) по формированию позитивного имиджа инклюзивного образования;
- привлечение как бюджетных источников финансирования, так и средств бизнес-сообщества в целях формирования адекватной потребностям инклюзивного образовательного пространства материально-технической базы учреждений образования;
- позиционирование роли родительской общественности как полноправного участника инклюзивного образовательного пространства;
- привлечение средств массовой информации к популяризации идей и преимуществ инклюзивных подходов и практик в образовании
- разработку и внедрение в процесс подготовки и повышения квалификации педагогов спецкурсов, тренингов, содержание которых предполагает формирование комплекса компетенций, необходимых для работы в условиях образовательной инклюзии .

Главным результатом реализации проекта становится действующая структурно-содержательная модель, эффективность которой определяется достижением следующих результатов:

- 100% детей с ОВЗ, освоивших адаптированные образовательные программы
- увеличение доли детей с ОВЗ в общей численности участников олимпиад, конкурсов, соревнованиях
- 100% детей с ОВЗ, успешно прошедших государственную итоговую аттестацию в общей численности детей с ОВЗ, допущенных к государственной итоговой аттестации
- увеличение доли детей с ОВЗ, продолживших образование в средних профессиональных и высших профессиональных учебных заведениях в общей численности детей с ОВЗ, успешно прошедших государственную итоговую аттестацию
- 100% педагогических работников прошедших подготовку, переподготовку или повышение квалификации, занимающихся образованием детей с ОВЗ в общей численности педагогических работников, работающих с детьми с ОВЗ.
- увеличение доли педагогических работников, занимающихся образованием детей с ОВЗ имеющих первую и высшую квалификационные категории в общей численности педагогических работников, работающих с детьми с ОВЗ
- увеличение доли педагогических работников участвующих в диссеминации (профессиональные конкурсы, публикации, стажировки, выступления на семинарах, конференциях и др.) опыта по вопросам образования детей с ОВЗ в общей численности педагогических работников, работающих с детьми с ОВЗ.
- наличие нормативно-правовых актов, регламентирующих реализацию интегративно-инклюзивного образования детей с ОВЗ в условиях массовой общеобразовательной школы
- увеличение доли учащихся с ОВЗ, получающих образование по индивидуальным учебным планам в общей численности детей с ОВЗ.
- снижение доли учащихся с ОВЗ, получающих образование на дому в общей численности детей с ОВЗ.
- увеличение доли учащихся с ОВЗ, получающих образование с применением дистанционных технологий в общей численности детей с ОВЗ.
- увеличение доли учащихся с ОВЗ, участвующих в событийных мероприятиях в общей численности детей с ОВЗ.

- не менее 90% детей с ОВЗ удовлетворенных качеством образования в общей численности детей с ОВЗ.
- не менее 80% родителей (законных представителей) детей с ОВЗ удовлетворенных качеством образования в общей численности родителей (законных представителей) детей с ОВЗ.
- увеличение доли учащихся с высоким уровнем толерантности в общей численности учащихся.
- увеличение количества социальных партнеров по решению задач инклюзивного образования.

В ходе реализации проекта были достигнуты следующие планируемые результаты:

1. Сформирован перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих реализацию модели инклюзивного образования (план реализации прилагается)

Шаги	Ответственные	Показатели	Ресурсы
Формирование рабочей группы по реализации модели интегративно-инклюзивного образования детей с ОВЗ	Директор, администрация	Приказ, проведение педсовета на тему «Введение инклюзивного образования в ОУ»	Административные
Создание и внесение изменений в локальные акты	Директор, администрация	положение об инклюзивном обучении, о ПМПК, должностных инструкций специалистов, договоры с родителями и учреждениями, оказывающими помощь	Административные
Совершенствование системы стимулирования деятельности педагогов	Администрация	Внесение дополнений в положение об оплате труда	Административные, кадровые
Организация психологического сопровождения педагогов в ходе реализации проекта	Директор, специалисты	Создание банка данных о семьях, нуждающихся в психолого-педагогической поддержке, о категориях детей с ОВЗ и направлениях их интеграции в школьный социум	Административные, информационные
Организационно-методическая работа	Заместители директора по методической работе и учебно-воспитательной работе, педагоги	разработка рабочих программ, формирование пакета диагностических методик, модели образовательной программы для инклюзивных классов.	Административные

Шаги	Ответственные	Показатели	Ресурсы
Организация психологического сопровождения педагогов в ходе реализации проекта (диагностика, тренинги, консультации)	Педагог-психолог	Отчёт педагога-психолога	Информационные
Создание школьногопсихолого-медико-педагогический консилиум (далее – ПМПк).	заместитель директора по УВР, медицинский работник, педагог-психолог, социальный педагог	Приказ о создании ПМПк, Положение о ПМПк, план работы на учебный год, журнал регистрации заключений и рекомендаций, договор между образовательным учреждением и родителями обучающегося с ОВЗ	Административные

2. Организована системная подготовка, переподготовка и повышение квалификации педагогических работников занимающихся образованием детей с ограниченными возможностями здоровья.

Шаги	Ответственные	Показатели	Ресурсы
Составление плана-графика, определение состава педагогов, занятых в реализации проекта и организация прохождения курсов повышения квалификации	Директор, заместитель директора по методической работе	График, сбор информации об имеющихся курсах, заседание методического совета, рекомендации методического совета о направлении на курсы повышения квалификации, направление на курсы повышения квалификации	Административные, кадровые, финансовые, информационные
Изучение и отбор современных педагогических технологий при инклюзивном образовании	Заместитель директора по методической работе, руководители школьных методических объединений	Методические рекомендации по использованию современных технологий	Административные, информационные
Проведение обучающих семинаров по использованию педагогических технологий	Заместитель директора по методической организации, руководители школьных методических объединений	Методические рекомендации по использованию современных технологий	Административные, информационные

3. В основе деятельности педагогического коллектива положен индивидуальный подход к образовательным потребностям детей с ограниченными возможностями здоровья посредством эффективных образовательных практик.

Шаги	Ответственные	Показатели	Ресурсы
Формирование индивидуального образовательного маршрута	Классные руководители, учителя-предметники	индивидуальное планирование работы	
Внесение изменений в воспитательную программу школы и систему внеурочной деятельности	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, классные руководители	Приказ об утверждении изменений воспитательной программы школы и системы внеурочной деятельности	Административные Кадровые Информационные
Создание новых форм внеурочной деятельности: творческая мастерская, мастерские ремесел, мастерская языковой культуры	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, учителя-предметники	Приказ об утверждении изменений воспитательной программы школы и системы внеурочной деятельности	Административные Кадровые Информационные
Разработка, утверждение и реализация Программы социального партнерства с учреждениями, обеспечивающими социализацию детей с ОВЗ и учреждениями высшего профессионального образования и специального профессионального образования	Администрация	Приказ об утверждении Программы социального партнерства, договора с учреждениями	Административные

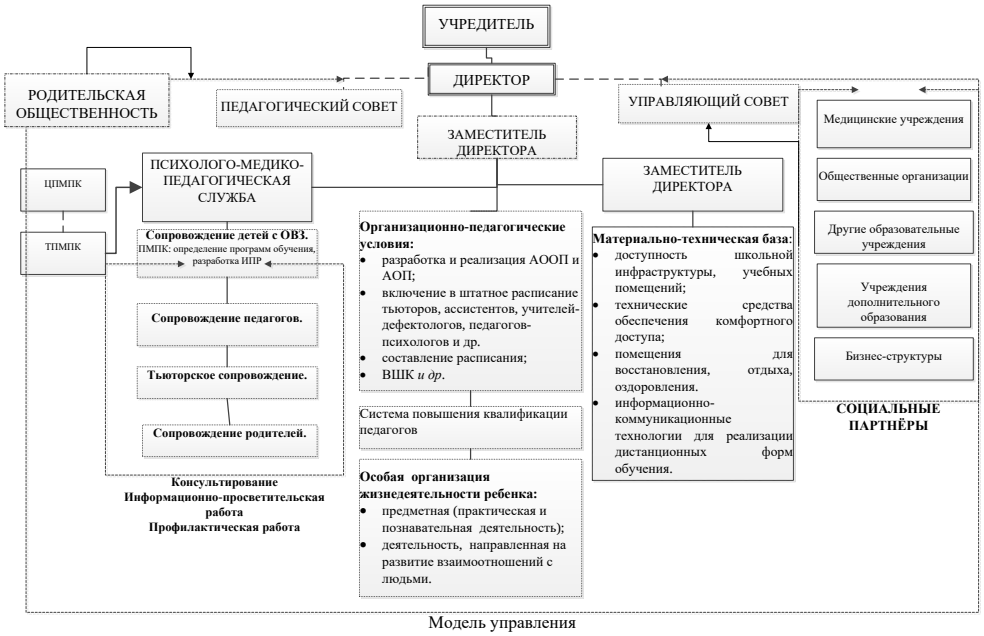
4. Обеспечено функционирование системы мониторинга эффективности интегративно-инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях массовой общеобразовательной школы.

Шаги	Ответственные	Показатели	Ресурсы
Проведение внутреннего мониторинга эффективности использования педагогических технологий	Заместитель директора, руководители школьных методических объединений	Данные диагностики	Административные Кадровые Информационные
Проведение внутреннего мониторинга уровня успешности и комфортности учащихся	Заместитель директора, руководители школьных методических объединений	Данные диагностики Приказ о результатах мониторинга	Административные Кадровые

В школе реализуется модель инклюзивного образования с участием всех участников образовательных отношений.

Рис.1 Модель инклюзии в ОО

Модель управления демонстрирует механизм взаимодействия всех субъектов реализации проекта, определяет их функции и иерархию соподчинения. В модели отражены коллегиальные органы, координирующие процесс участия социальных партнеров в реализации модели интегративно-инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях массовой общеобразовательной школы. Локально определены координаторы по основным направлениям реализации модели, участие родительской общественности, как основного заказчика интегративно-инклюзивного образования.



Модель управления

Рис.2. Модель управления

Только реализация комплексного подхода в разработке управленческих решений по развитию человеческого капитала детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечит для них возможности полноправного участия во всех аспектах жизни.

3. Программа социально-психологического сопровождения инклюзивного образования детей с ОВЗ и детей –инвалидов.

Проблема сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья (далее детей с ОВЗ) заботит многие образовательные учреждения. Анализ требований Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), позволяет определить пути и средства организации образовательного процесса для детей с ОВЗ в принципиально новых условиях, когда результатом освоения основной образовательной программы детьми с ОВЗ должно стать введение в культуру ребёнка, по разным причинам выпадающего из её образовательного пространства. Необходимо отметить, что ФГОС позволяет организовать обучение детей с учётом их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их развития и оценить полученные результаты. Только удовлетворяя особые образовательные потребности такого ребёнка, можно открыть ему путь к общему образованию.

Под сопровождением понимается не просто сумма разнообразных методов коррекционно-развивающей, профилактической, защитно-правовой, реабилитационной и оздоровительной работы с детьми, а именно комплексная деятельность специалистов, направленная на решение задач коррекции, развития, обучения, воспитания, социализации детей с ОВЗ. Исходным положением для формирования теории и практики комплексного сопровождения стал системный подход. Ведущей идеей сопровождения является понимание специалистами необходимости самостоятельности ребенка в решении его проблем развития. В рамках этой идеологии могут быть выделены концептуальные следствия сопровождения, которые включают:

во-первых, систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психического развития в процессе обучения;

во-вторых, создание социально-психологических условий для развития личности ребенка и его успешного обучения;

в-третьих, создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи семьям, детям-инвалидам и детям с ОВЗ.

Для семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями, важным является максимальное развитие потенциальных возможностей ребенка и успешная интеграция его в обществе. Поэтому родителям необходимо своевременная помощь в воспитании этой категории детей, в том числе социально-психологическая по преодолению их отчужденности в обществе.

Данная программа составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273, Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации (в редакции от 29.12.2015), Концепцией Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ОВЗ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Цель программы*:* социально-психологическое сопровождение детей – инвалидов и детей с ОВЗ, поддержание комфортной образовательной среды, способствующей наиболее полному развитию интеллектуального и личностного потенциала детей с ОВЗ.

Задачи:

- выявление, анализ проблем и причин отклонений у ребенка;
- комплексное социально-психологическое сопровождение образовательного процесса детей с ОВЗ;
- составление индивидуальной программы\плана сопровождения, включая определение вида и объема необходимой помощи (педагогической, психологической, коррекционной);
- социально-психологическая поддержка семей, имеющих детей с ОВЗ, создание условий для преодоления, замещения ограничений жизнедеятельности;
- формирование родительской ответственности за здоровое развитие и воспитание детей, формирование системы семейных ценностей.

Участники программы: педагог-психолог, социальный педагог, педагоги, родители и дети.

Этапы программы

1.Этап подготовительный.

Выявление, анализ проблем и причин отклонений у ребенка при помощи ПМПк. Обсуждение специалистами возможных вариантов решения проблемы, составление программы сопровождения. Ознакомление участников образовательного процесса с рекомендациями по работе с детьми, имеющими ОВЗ. Содействие в прохождении медико-социальной экспертизы. Создание банка данных для реализации индивидуальных программ\планов социальной реабилитации детей.

Промежуточные результаты:

1.1. Изучение документации (диагностических протоколов, индивидуальной карты реабилитации, социального паспорта семьи, медицинской карты);

1.2. Разработка индивидуальной программы сопровождения;

1.3. Разработка рекомендаций для участников образовательного процесса;
1.4. Повышение качества комплексных мероприятий;
1.5. Пополнение информационно-методического банка образовательных технологий, методик, методов и приёмов обучения, рекомендуемых к использованию при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2. Этап основной

Реализация комплексного сопровождения ребенка. Проведение специфической профилактики, учитывая индивидуальные особенности здоровья ребенка. Организация социально-педагогической и психологической помощи детям и их родителям. Повышение уровня родительской компетентности и активизации роли родителей в воспитании и обучении ребенка. Информирование родителей об особенностях развития ребёнка, о возможностях взаимодействия с другими социальными институтами или общественными организациями.

Промежуточные результаты:

2.1. Успешная социально-психологическая адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательной среде, социуме, повышение уровня толерантности социума;
2.2 Расширение участия детей с ОВЗ в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях, конкурсах, проектах, акциях;
2.3.Повышение уровня родительской компетентности через консультирование;
2.4. Активное включение детей и родителей в проведение традиционных праздников.

3. Этап аналитико-обобщающий.

Период осмысления результатов деятельности сопровождения по решению той или иной проблемы. Мониторинг динамики развития детей на основе реализации индивидуальных программ\планов сопровождения. Перспективное планирование дальнейшего сопровождения обучающихся.

Промежуточные результаты:

3.1. Анализ результатов деятельности специалистов по работе с детьми, имеющими ОВЗ.
3.2. Перспективное планирование.
3.3.Корректировка программы.

Планируемые результаты

1. Выявление состояния физического и психического здоровья детей. Повышение положительной мотивации к обучению.
2. Получение объективных сведений об обучающемся на основании диагностической информации специалистов разного профиля, создание диагностических "портретов" детей.
3. Повышение качества обучения у детей-инвалидов и детей с ограничениями по здоровью; умения устанавливать и поддерживать контакты, кооперироваться и сотрудничать, дружить, решать конфликтные ситуации с детьми и взрослыми.

4.Сформировать представление о самом себе, овладевают элементарными навыками для выстраивания адекватной системы, положительных личностных оценок, позитивного отношения к себе.

5. Обучить навыку сотрудничества со взрослыми и сверстниками, навыку продуктивного взаимодействия в процессе совместной деятельности.

6. Сформировать адекватное восприятие окружающих предметов и явлений.

7. Сформировать перцептивные действия (рассматривания, выслушивания, ощупывания).

8. Научить воспринимать единым процессом познания реального мира через тесное взаимодействие трех основных форм мышления: наглядно - действенного, наглядно - образного и словесно - логического.

9. Усваивать количественные и качественные отношения между предметами. Сопоставляют предметы по форме, величине, пространственному расположению и по количеству. Понимают, что количество не зависит от величины, цвета, формы и расположения.

10. У детей сформировать представление о различных предметах и явлениях окружающей действительности, о человеке, видах его деятельности и взаимодействия с природой.

11.Развивать коммуникативные способности во всех видах детской деятельности, в повседневной жизни, в процессе общения с членами семьи, с взрослыми, сверстниками.

12. Развить мелкую моторику, сформировать хватание, выделение каждого пальца, выработать согласованность действий обеих рук.

Формы работы специалистов сопровождения

Профилактические и просветительские беседы, индивидуальные и групповые занятия с элементами тренинга, ролевые игры, консультирование участников образовательного процесса, наблюдение за детьми, диагностика, семинары, консилиумы, акции, викторины, олимпиады, оформление тематических стендов, выпуск буклетов, памяток, информационных листов.

Структура программы:

1. Психологический блок
2. Социальный блок

Психологический блок:

Цель: Создание системы психолого-педагогических условий, способствующих успешной адаптации, реабилитации и личностному росту детей в социуме.

№	*Направления деятельности*	*Сроки*
	Диагностическое	
1.	Диагностика отклонений в развитии и анализ причин трудностей адаптации.	в течение

2.	Изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребёнка.	года
3.	Изучение развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей.	
4.	Изучение условий семейного воспитания ребёнка (по запросу родителей).	
5.	Изучение уровня социализации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.	
6.	Системный разносторонний контроль над уровнем и динамикой развития ребёнка.	
	Коррекционное	
1.	Разработка индивидуальной программы\плана сопровождения. Выбор оптимальных для развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями.	в течение года
2.	Системное воздействие на учебно-познавательную деятельность ребёнка в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии.	
	Развивающее	
1.	Развитие моторики, графо-моторных навыков, тактильно-двигательного восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоционально-волевой сферы.	в течение года
2.	Развитие универсальных учебных действий.	
	Консультационное	
1.	Разработка рекомендаций по основным направлениям работы с детьми для всех участников образовательного процесса.	в течение года
2.	Консультирование педагогов по результатам диагностики, по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с детьми.	
3.	Помощь родителям в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.	
4.	Содействие в приобретении обучающимися психологических знаний, умений, навыков необходимых в преодолении трудностей общения, обучения.	
5.	Содействие в выборе будущей профессии.	
	Просветительское	
1.	Различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на	в течение

	разъяснение участникам образовательного процесса вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса, повышения психологической грамотности.	года
2.	Проведение тематических выступлений для педагогов по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья.	
3.	Работа на сайте ОУ, создание электронного ресурса в локальной сети школы.	

Социальный блок:

Цель: Создание благоприятных условий для развития личности ребёнка, оказание ему комплексной помощи в саморазвитии и самореализации в процессе восприятия мира и адаптации в нём, защита ребёнка в его личностном пространстве.

№	*Направления деятельности*	*Сроки*
	Диагностическое	
1.	Исследование семей для выявления общих, социально-педагогических сведений о семье в соответствии с социальным паспортом семьи.	по плану
2.	Изучение ситуации развития ребёнка, условий воспитания. Обследование жилищно-бытовых условий.	
3.	Собеседование с участниками образовательного процесса для выявления проблем в обучении и воспитании детей- инвалидов и детей с ОВЗ, их реабилитации.	
4.	Распознавание, диагностирование и разрешение конфликтов, затрагивающих интересы ребенка, проблемных ситуаций на ранних стадиях развития с целью предотвращения серьёзных последствий.	
5.	Создание и корректировка банка данных, реабилитационных карт детей с ограниченными возможностями здоровья.	
	Учебно — воспитательное	
1.	Помощь семье в проблемах, связанных с учебой и воспитанием ребенка.	в течение года
2.	Помощь ребенку в устранении причин, негативно влияющих на его посещаемость и успеваемость.	
3.	Оказание помощи в учебной деятельности и личностном росте, выработка единых педагогических требований в работе с каждым ребёнком с ОВЗ и ребенком – инвалидом.	
4.	Организация досуга детей с ОВЗ, вовлечение их в кружковую, секционную, трудовую деятельность, с целью проявления творческих способностей ребёнка и обеспечения его занятостью в свободное время.	

5.	Содействие в социальной адаптации обучающихся (социальный патронаж, экскурсии, участие в праздниках, концертах, спектаклях).	
	Оздоровительное	
1.	Обеспечение сохранности и укрепление физического, психического, социального и нравственного здоровья личности.	в течение года
2.	Организация совместных усилий социальной, медицинской, педагогической поддержки.	
	Консультационное	
1.	Индивидуальное и групповое консультирование детей и родителей по вопросам воспитания; разрешение проблемных жизненных ситуаций, снятие стресса.	в течение года
2.	Оказание социально-правового консультирования детям с ОВЗ и их семьям с целью соблюдения их прав.	
	Социально – правовое	
1.	Пропаганда и разъяснение прав детей, семьи и педагогов.	в течение года
2.	Решение конкретных проблем семьи путём оказания материальной помощи через МФЦ, профориентационную работу.	
3.	Соблюдение прав ребенка, социально-правовое консультирование.	

Условия реализации программы

Информационно - методические условия

	Педагог-психолог	**Социальный педагог**
Методическое обеспечение	-материалы для работы с разными категориями детей (дети инвалиды и ОВЗ, дети «группы риска», профориентационная работа) -кейс практического психолога (набор практических материалов для диагностики и коррекции нарушений развития); -набор материалов для детского творчества (строительный материал, пластилин, краски, цветные карандаши, бумага, клей).	- материалы для работы с классными коллективами -материалы для работы с разными категориями детей (дети с девиантным поведением, дети из многодетных семей, дети – инвалиды, дети находящиеся под опекой, дети из неблагополучных семей) - материалы по взаимодействию с субъектами профилактики.

4. Опыт использования оборудования сенсорной комнаты в ходе реализации проекта инклюзивного образования.

Одним из основных путей реабилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей–инвалидов является занятия в сенсорной комнате.

Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы. Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность.

В сенсорной комнате используется **метод релаксации** (от лат. relaxatio – «облегчение», «расслабление»). Обучающихся охватывает общее состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением, наступающим в результате произвольных усилий, а свето-, цвето-, звукотерапия воздействуют на состояние обучающегося через соответствующие органы чувств. Сущность метода релаксации заключается в том, что расслабляя с помощью специальных приемов напряженные мышцы своего тела, обучающийся приходит в состояние глубокого расслабления, называемого состоянием релаксации. Когда мышцы глубоко расслаблены, заметно снижается тонус центральной нервной системы, всех органов и систем человеческого тела. Это создает благоприятные условия для восстановления после любых видов утомления, будь то утомление физическое или психическое. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Цель занятий: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов с помощью мультисенсорной среды.

Задачи занятий с использованием сенсорного оборудования:

- стимуляция всех сенсорных процессов;
- активация различных функций центральной нервной системы;
- создание положительного эмоционального фона и помощь в преодолении нарушений в эмоционально-волевой сфере;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;
- стимуляция, развитие и коррекция тактильных и познавательных процессов;
- побуждение интереса к исследовательской деятельности;
- развитие когнитивных процессов и пространственно-следственных отношений;

• развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
•развитие координации движения в пространстве;
• развитие объемно-пространственного и ассоциативного мышления.

ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО

«Удобно расположись в кресле, выбери самое комфортное положение тела, руки свесь вниз, пусть они висят свободно. Закрой глаза и послушай своё дыхание: вдох-выдох... вдох-выдох... выпрями позвоночник, кисти рук лежат свободно на коленях, чтобы не соприкасались большие и указательные пальцы. Настройся на то, чтобы на время отложить свои эмоции и переживания. Расслабьте мышцы лица. Глубоко и ровно дышите. Говори себе: слово «вдох» - при вдохе, и «выдох» - при выдохе. Сопровождай этими словами каждый вдох и выдох. Если ты обнаружишь, что задумался о чем-то, мягко напомни себе стоящую перед тобой задачу и снова начинай говорить «вдох - выдох».

Сосредоточь все свое внимание на дыхании. Чувствуешь как твои легкие наполняет и покидает воздух (сосредоточение на дыхании 5 минут).

Твое тело начинает постепенно расслабляться. Ты чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Твоё дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обрати свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Ты чувствуешь пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается по руке вверх.. До локтя. Еще выше. Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется. По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых. Дыхание ровное спокойное. Сердце бьется четко, ритмично. А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам. Напряжение исчезает. И вот уже мышцы ног расслабляются - от кончиков пальцев до бедра.. .Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично .

Есть еще одни источник тепла в вашем теле. Он - в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать. Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди. По всему телу

распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха. Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка. Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично.

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица. Уходит напряжение из скул. Из челюстей. Губы становятся мягкими. Разглаживаются морщинки на лбу. Веки сомкнуты и неподвижны. Все мышцы лица расслаблены. Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо. Воздух несет вам свою целебную энергию. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично.

Ваше тело наслаждается полным покоем. Напряжение спадает, растворяется уходит. Усталость улетучивается. Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя. Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией.

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то - это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то - просто полянка в летнем лесу, где можно валятся в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну неба. Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого доброго для вас места. Ваше дыхание ровное и спокойное.

А теперь пойдем дальше. Хорошо, теперь представь, что ты на красивой лесной поляне. Ты видишь несколько разных деревьев.

И вот, ты начинаешь присматриваться к ним. Одно из них тебе понравилось больше всех. Ты идёшь к этому дереву. Ты трогаешь ладонью его кору. Теперь ты подходишь к нему вплотную. Нежно обнимаешь его. Ты чувствуешь, как бегут соки по стволу. Это целебные соки. Они наполняют тебя энергией. Ты ощущаешь, что дерево почувствовало тебя, и направило к тебе свои соки. Соки втекают в тебя во всём теле. Они целиком пропитывают тебя. Каждая клеточка твоего тела наполняется этим целебным соком и радостно разворачивается. Ты наполнен силой дерева. Почувствуй эту силу. насладись ей. Постарайся запомнить эти ощущения.Теперь ты делаешь шаг назад. Ты благодарно гладишь дерево по коре. Теперь это твоё дерево. Дай ему имя...Попрощайся с ним. Ты ещё придёшь к нему. А сейчас открой глаза.»

ЗИМНЕЕ УТРО

Пожелания участников: пейзаж зимнего утра на острове. Лед. Солнце только-только начинает вставать.

«Я хочу предложить вам отправиться в это приятное для вас место в том темпе, в том ритме, в котором вам было бы приятно и удобно. Вы можете делать это быстро или медленно - так, как вы этого захотите. Это неважно. Важно лишь то, что вы в конце концов сможете оказаться там. Я хочу попросить вас настроиться на этот пейзаж, на это время года, на все, что окружает вас в те минуты, когда вы зимним утром можете оказаться там, на острове, где царствует лед и где можно созерцать

ледяную гладь, и вы можете окинуть и охватить взглядом все пространство льда, которое открывается перед вами. И хотя вы будете слышать мой голос и он будет сопровождать вас в этом путешествии, но все звуки в этой комнате, и музыку, и мой голос вы можете превратить во все, во что захотите. И я не знаю, что именно это будет, может быть, это будет тишина, а может быть, какие-то совершенно особенные звуки, связанные с этим местом, с этим зимним утром. Потому что лед, спокойствие льда, зима имеют свои собственные звуки.

И вы можете помнить все, что имеет отношение к этому месту, к этой картинке, к этим звукам, к ощущениям свежести морозного воздуха. И может быть, он прикасается к вашей коже, коже лица. И вы можете чувствовать это, находясь там, в этом ледяном зимнем пространстве. И я не знаю, что именно видите вы сейчас, что именно вспоминаете сейчас там, внутри ваших образов. И это неважно. Важно лишь то, что эти воспоминания могут доставить вам удовольствие и создать особое чувство, чувство особого вакуума, который так приятен и необходим, необходим для того, чтобы быть свободным, для того, чтобы чувствовать свое тело легким и отдохнувшим. И может быть, когда вы находитесь там и тут одновременно, вы продолжаете слышать мой голос и в то же время можете погружаться, погружаться все глубже и глубже в этот мир, мир красивой природы, мир восходящего солнца, с его неповторимыми красками, отсветом льда, особенностью зимнего морозного воздуха, легким морозным дыханием. И, может быть, свобода дыхания передается всему вашему телу. И вы можете чувствовать, как желаемый вами покой разливается по всему телу и вы погружаетесь дальше, все глубже и глубже в это состояние, когда зимним утром вы можете быть совершенно свободным, там, среди этих красок, среди этих запахов, среди этого чистого морозного воздуха, среди тех ощущений, которые приходят к вам, в ваше тело, и ваше сознание может продолжать путешествовать, продолжать путешествовать там, находиться на острове.

И, в то же время ваше бессознательное может усилить те чувства, те приятные воспоминания и ощущение покоя, которые приходят к вам, когда вы чувствуете себя наедине с природой, когда вы чувствуете единство и гармонию себя и этого мира вокруг вас. И вы можете позволить себе, погружаясь в этот прекрасный мир, раствориться в нем и просто побыть там. Просто побыть там для того, чтобы в полной мере насладиться этим чувством покоя, а может быть, еще чем-то, что вам хотелось бы испытать, когда вы обретаете это ощущение спокойствия и другие чувства.

И я хочу спросить вас. И вы можете ответить мне знаком, движением пальцев рук. Приятно ли вам находиться там? И вы можете позволить пальцам ваших рук отвечать за вас в то время, когда вы будете находиться там. И я хочу спросить вас, хотели ли бы вы побыть там еще немного? И вы можете ответить мне движением одного из пальцев рук. Хорошо. И, продолжая находиться там, вы, может быть, хотите испытать какие-то особые чувства, и быть может, какие- то особенные мысли могут приходить к вам сейчас, когда ваше сознание путешествует там. А ваше бессознательное, может быть, посылает вам какие-то особенные образы и ощущения,

связанные со спокойствием и отдыхом, с любым чувством отдыха и покоя, которое вы умеете испытывать, и они могут принести вам всю гамму, все богатство приятных ощущений.И сейчас вы можете позволить себе просто свободно поплавать внутри ваших воспоминаний, образов и ощущений. И вы можете слушать или не слушать мой голос и все другие звуки вокруг вас, а быть там, быть там затем, чтобы в полной мере насладиться покоем. И может быть, ваше воображение захочет унести вас в любое другое место вашей памяти. И вы свободны сейчас, вы свободны сейчас в этом выборе. И все, что ваше бессознательное привнесет сейчас в мир ваших образов, может быть приятным, а может быть, удивит вас. И вам ничего не нужно делать. Только встречать все, что приходит, ощущения и образы, ощущения и чувства. И когда вы вернетесь обратно, вы сможете сохранить и даже усилить все те ощущения, все те приятные ощущения, которые вы испытали там, потому что вы учитесь, находясь в этом опыте покоя, вы учитесь.

И такова работа бессознательного, которое помогает принести это чувство покоя из всех уголков вашей памяти, привнести его в другую реальность, вашу реальную жизнь, и сохранить там как воспоминания, сохранить там как возможность снова и снова попадать в этот мир - мир образов и чувств, мир приятных воспоминаний и особого спокойствия, а может быть, других чувств, о которых знаете только вы. И так приятно быть свободным внутри этих чувств и выбирать.

И когда вы выйдете из этого состояния, время будет течь как обычно, и мышечный тонус будет обычным, но все прекрасные ощущения, которые вы испытали, могут сохраниться и даже усилиться. И в любой момент, когда вы этого захотите, вам достаточно будет просто удобно устроиться и подумать об этом царстве льда и покоя и о чем-то еще, что приятно было бы вспомнить в этот момент. И одновременно придет чувство покоя. И одновременно может прийти отдых, и целая гамма приятных ощущений, которые вы захотели бы испытать. И помните это. И сейчас вы можете взять столько времени, сколько вы захотите, чтобы побыть там еще немного, а затем вернуться обратно самым удобным, самым комфортным для вас способом, сохранив все приятные чувства, испытанные вами. И я замолчу сейчас, и мое молчание начинается.

У МОРЯ

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия - такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатывают на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится всё громче и громче. Затем волна откатывается обратно. Потом снова бросается на берег и снова отступает. Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоют и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг, и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие в волнах блики. Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый вкус моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя далеко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ. Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя. Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ. Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет найти правильный ответ. Может быть, и так, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог чётко и ясно сформулировать свой вопрос (Пауза 30 секунд). В любом случае, теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

ВОДОПАД

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она снова становится мягкой и расслабленной.

Свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно

расслабил.... Немного потянись, выпрямись и открой глаза. Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

ИСТОЧНИК

Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец представьте, что вы - этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

РАДУЖНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Представь себе, что сейчас чудесный день. И над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным -так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом - от головы до кончиков пальцев ног.... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет. А выдыхаешь неприятные чувства.

Ты - как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты - как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладошки.

Представь себе, что ты - как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты

Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас...

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОСТРОВ

Сядьте так, чтобы вам было удобно, закройте глаза. Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы делаете вдох - и медленный, плавный, глубокий выдох. Вдох - медленный выдох. Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох - и медленный, спокойный выдох.

Сегодня мы с вами отправимся в прекрасное загадочное путешествие на поиски своей мечты. Мы поплывем на белоснежном корабле, который ждет вас у причала. Самое главное: нужно дать своему кораблю имя. Напишите большими синими буквами на белом борту имя.

Корабль качается на волнах, пора отправляться в дорогу. Теперь поднимем паруса и отправимся в плавание. Паруса наполняются ветром, корабль набирает скорость, уверенно рассекая синие волны. Как приятно стоять на палубе и смотреть вперед, туда, где синее море плавно переходит в голубое небо. Вы ощущаете запах моря, свежего ветра, брызги соленой воды на вашем лице. Вода в море такая чистая и прозрачная, что можно рассмотреть золотых рыбок. Веселые дельфины сопровождают вас на протяжении всего пути. Они ваши верные друзья и помощники. Корабль продолжает свой путь к сказочному острову, где исполняются мечты.

Вы вдыхаете чистый морской воздух. Вдох - и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие. С каждым выдохом вы чувствуете мягкое тепло в теле. Теплые солнечные лучи согревают ваше тело, проникают внутрь. Прислушайтесь к этим ощущениям тепла.

Светит яркое солнце. Вам легко и радостно. Впереди уже видны очертания острова, уже можно рассмотреть огромные пальмы, золотой песчаный берег, прекрасный водопад. И вот, вы высаживаетесь на берег и осматриваетесь. То, что вы видите, вам очень нравится. Прибрежный песочек такой желтый, теплый, чистый, что хочется поскорее разуться и походить босиком.

На острове растут самые разнообразные растения. Пальмы с тяжелыми кокосами, апельсиновые деревья усыпаны большими оранжевыми плодами, связки желтых, спелых бананов... А вот красивые цветы белого жасмина, красные розы, желтые лилии. Почувствуйте волшебное благоухание, насладитесь прекрасным ароматом.

На острове всегда хорошая погода. Даже когда идет дождь, так приятно отдохнуть в домике. Просто лежать и слушать, как стучат капли дождя и шумят деревья. После дождя солнце светит еще ярче и так легко дышится! Воздух такой свежий и чистый. Вы глубоко вдыхаете запах зеленых листьев, цветов и соленого моря.

На острове есть небольшой водопад. Несмотря на жаркое солнце, вода в нем холодная, почти ледяная. Опустите руки, умойте лицо прозрачной, как хрусталь, водой. Вы чувствуете себя обновленными, спокойными и уверенными в себе.

Погуляйте по острову. Осмотрите все окрестности. Понаблюдайте за яркими

бабочками, насекомыми, птицами. Вдохните аромат цветов, послушайте крики чаек, шум прибоя.

Море такое ласковое и теплое. Так приятно стоять на теплом песке и смотреть на море. На синие волны, на голубое небо, на белые облака, плывущие куда-то вдаль. А ночью можно смотреть на звезды. Звезды здесь кажутся очень яркими и очень близкими.

Вы чувствуете как из вашего сердца уходит все плохое, все тревоги, обиды, страхи. Душа наполняется радостью, счастьем, миром, добром, спокойствием, теплом и светом.

Ваш корабль ждет вас, пора возвращаться в город, к своим друзьям. Вы можете вернуться на остров, когда захотите. Он всегда поможет вам отдохнуть, набраться сил для следующего дня.

Я досчитаю до пяти, и вы медленно откроете глаза.

ДОМ МОЕЙ ДУШИ

Расслабили свои руки…

Внимание на кистях рук - они сразу стали тёплыми. Мягкими, тёплыми. Свободные плечи…

Сбросьте напряжение с лица… В голове - легкий туман, спокойная пустота… Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно - и выдохнуть… воздух проходит через ноздри и выходит… Дыхание лёгкое и спокойное...

И мир становится волшебным… легкий синий туман вокруг вас… Вы будто растворяетесь в нём, становитесь мягкими, теплыми...

И вы чувствуете, как будто ДУША ВАША ОСВОБОДИЛАСЬ… и будто полетела в лёгком воздухе… в небо… высоко, в голубизну… Вы раскинули руки, вы летите … Как красиво вокруг вас… Впереди – горизонт… далекие горы … зеленый лес…

Можно подняться к облакам… будто купаться в них… отдохнуть на них… Можно кувыркаться… наслаждаться своей свободой... Можно полететь к земле... вниз… и найти на земле место, где вам очень хорошо…

Ваше ЛЮБИМОЕ МЕСТО на земле... Какое оно? Это тихая лесная речка… Поляна, где растёт много разных цветов... Ты ложишься в цветы, и какой то цветок окажется совсем близко от твоего лица… Ты улыбнёшься ему...

Кто-то окажется высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух…

А может ты очутишься на скале, с которой открывается вид на море… Я не знаю, в каком месте очутишься ты, но я знаю, что в твоём мире возможны чудеса…

И на этом месте ты ПОСТРОИШЬ СВОЙ ДОМ… Каким он будет?… Он будет большой… высокий… Или маленький, тихий, аккуратный…? Какие будут стены у твоего дома? Большие, толстые или тонкие?… А есть в доме глубокие подвалы, большие, запутанные?… Что находится в этих подвалах?… Или это будет легкий

дом… с лёгкими летними стенами… потому что в твоём мире никогда не бывает зимы? …

Какие окна в твоём доме: попробуй увидеть их... Это большие… лёгкие… стеклянные… всегда открытые окна… Или маленькие, аккуратные… очень тёплые окошки… со ставнями…? Какой вход в твой дом… дверь…? Представь... Это тяжёлая дверь с золотой ручкой… Или это стеклянные двери, которые открываются от лёгкого толчка в них?… Будут ли замки на дверях твоего дома?…

Что человек увидит, когда войдёт в эти двери: просторную гостиную… длинные коридоры…? Сколько будет этажей в этом доме: один… два… ? Какая будет крыша у твоего дома… что будет под ней…? Чердак? Чердак для старых, заброшенных вещей…? На что будет похож твой дом?…

И какая будет твоя самая любимая комната в твоем доме?… В этой комнате ты проводишь много часов… Это комната для работы или отдыха…?

Подойди к окну: какое это окно?… За этим окном тепло и свет…? Или окна закрыты тяжелыми шторами, которые создают уют…? Что стоит в любимой комнате…? Какая мебель…? Какое место в любимой комнате самое любимое… - где ты работаешь или где ты отдыхаешь…?

Вокруг - книги …? вещи …? Всё ли ты хорошо видишь…? Какие у тебя чувства ко всему, что ты видишь вокруг…? Прислушайся, есть ли звуки вокруг тебя…? Есть ли люди в твоём доме…? Дети… друзья… родители... Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости…? Этот дом гостеприимен…?

А что вокруг твоего дома - посмотри... Лес… или высокие горы, синее море...? Трава... Цветы...? Посмотри на свой дом со стороны: нравится ли он тебе…? Может что-то недостроено…? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Сохрани В ПАМЯТИ этот свой дом… Запомни этот мир - это важно для тебя... Что бы ни происходило с тобой, ты всегда сможешь прийти сюда – здесь тебе будет хорошо...

Здесь будут вещи, которые тебе дороги… Сюда приходят люди, которые близки тебе... Здесь будут чудеса, которые любишь ты... Это твой мир… никто не сможет отнять его у тебя… Постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели… И медленно возвращайтесь сюда...

АУТОТРЕНИНГ

Мои глаза закрываются.

Я успокаиваюсь.

Я расслабляюсь.

Я чувствую себя спокойно и легко.

Мое тело расслабляется.

С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется.

Я спокоен.

Я расслаблен.

Мне спокойно, легко и приятно.

С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней

Я отдыхаю, мне хорошо.
Мое лицо расслабляется.
Мой лоб расслабляется.
Лоб полностью расслаблен.
Мой нос расслабляется.
Нос полностью расслаблен.
Мои щеки расслабляются.
Щеки полностью расслаблены.
Мое лицо полностью расслабленно.
Моя голова полностью расслабленна.
Расслабляется правая рука.
Расслабляется правая кисть.
Расслабляется правое предплечье.
Расслабляется правое плечо.
Правая рука полностью расслабленна.
Расслабляется левая рука.
Расслабляется левая кисть.
Расслабляется левое предплечье.
Расслабляется левое плечо.
Левая рука полностью расслабленна.
Обе руки полностью расслаблены.
Приятное тепло наполняет мои руки.
Мои руки налиты приятной тяжестью.
Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога.
Расслабляется правая стопа.
Расслабляется правая голень, колено.
Расслабляется правое бедро.
Правая нога полностью расслаблена
Расслабляется левая стопа.
Расслабляется левая голень, колено.
Расслабляется левое бедро.
Левая нога полностью расслабленна.
Приятное тепло наполняет мои ноги.
Мои ноги налиты приятной тяжестью.
Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза.
Расслабляются мышцы спины.
Расслабляются мышцы живота.
Мое тело полностью расслабленно.
Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.

Я спокойный человек.

Я уверен в себе.
Я способен достигнуть любой цели.
Я уверен в собственных силах.
Я способен решить любую задачу в жизни.
Я уверен в себе.
Я сильный человек.
Я спокойный и уверенный в себе человек.
Я могу достигнуть всего, что я хочу.
Я продолжаю двигаться к цели, что бы не случилось и в итоге я достигаю любой цели.
Я постоянно помню, что я сильный, спокойный, уверенный в себе человек.

Я отдохнул.
Чувствую как наливаюсь легкостью.
Я чувствую прилив сил.
Я наливаюсь свежестью и бодростью.
Я полон энергии!
Мне хочется встать и действовать!
Глаза – открываются. Я – встаю!

ПУТЕШЕСТВИЕ К ЗВЕЗДЕ

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к **своей** звезде.

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Вы расслаблены. Ваше тело отдыхает. Вы не чувствуете никакой усталости. Вы дышите свободно и легко, вы дышите ровно и спокойно. Сердце успокаивается. Оно бьется ровно и ритмично. Расслаблены руки. Плечи расслаблены и опущены. Вы чувствуете тяжесть в руках. Расслаблены ноги, они неподвижные и тяжелые. Вы чувствуете приятное тепло в ногах. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины, живота. Расслаблено лицо. Лоб разглажен, веки опущены и мягко сомкнуты. Все лицо спокойное и расслабленное. Вы отдыхаете…

Сейчас вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недосягаемым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по

огромному небесному миру, встречаете различные звёзды… А где же Ваша звезда?.. Вот…она… Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная или это какой то другой цвет?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды, полюбуйтесь ею. Попросите у неё всё то, в чём вы сейчас нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения или может быть что-то еще?…

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию…

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра…

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится тяжелым… вы начинаете свой путь обратно, домой. Сейчас вы пролетаете мимо Солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Каждую частичку вашего тела. Вы летите мимо холодных комет. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), теперь постепенно становится всё меньше и меньше… Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди… всё - становится более крупным, более заметным…вы опускаетесь на землю…

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня… И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы…просто навестите ее, совершите это необычное путешествие…

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате…

ГОРНАЯ ПРОГУЛКА

Устраивайтесь удобно...Чувствуйте себя совершенно непринужденно...Сама поза вызывает расслабление мышц...Вы лежите на мягком, зеленом лугу...Наверху ярко светит солнце...Вокруг вас растут цветы...Теплый ветерок нежно овевает ваше тело...Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас...Вдохните аромат цветов...Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...Звуки несутся издалека... мимо сознания...Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...Отсутствие напряжения приятно...Расслабляются мышцы рук...
Руки полностью расслабляются...Расслабляются мышцы ног...Ноги полностью расслабляются...Расслабляются мышцы туловища...Расслабляются мышцы живота...Расслабляются мышцы спины...Расслабляются мышцы груди...Приятное тепло во всем теле...Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...Язык расслаблен...Расслаблены губы...Лоб разглаживается...Разглаживаются все складки

лба...Полная безмятежность...Тихо... уютно... удобно... спокойно... Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...Тепло растворяет все ощущения... уносит их...Тепло проникает в каждую клеточку тела...Тело растворяется в окружающем пространстве...Границы тела исчезают...Вас окутывает туман...Приятный, теплый, серебристый туман...Все тело растворяется в тумане...Мозг... успокаивается...Мысли... замедляются...Медленнее... медленнее... медленнее...Вы дышите легко... и ровно...Дыхание спокойное... ритмичное...Закройте глаза...Вы находитесь в облаке тумана...Туман полностью окружает вас...Приятный, мягкий, серебристый туман...Сквозь туман слышится нежное журчание ручья...Ручей несет с собой потоки яркого солнечного света...Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...Выйдите из тумана...Вы находитесь у подножия величественной горы...Подойдите к горному ручью...Остановитесь...Впитайте в себя все звуки и образы...Прислушайтесь к мелодичному журчанию струй на отмелях и перекатах...Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...Ощутите энергию этого света...Пусть свет свободно течет через ваше тело...Впитывается в поры вашей кожи...Наполняет вас своей энергией...Наклонитесь и опустите пальцы в холодную воду.Сделайте глоток этой абсолютно чистой, освежающей воды...Идите вдоль ручья... вверх по течению...Ваша цель - вершина горы...Шагая вперед, слушайте птичий щебет...Вдыхайте запах сосновой смолы...Вы идете легко и свободно... Каждый шаг приближает вас к вершине...Ветер приносит аромат кедровника...Вы приближаетесь к вершине...Вы выходите на вершину и видите на другой стороне глубокий каньон...Вы можете прокричать самые важные вопросы в каньон у вас под ногами...И прочитать ответы в небе у вас над головой...Теперь задавайте свои вопросы... и смотрите ответы в небе наверху...Пора возвращаться...Серебристый туман окутывает вас... Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...Приятный, прохладный туман подхватывает вас... Вы плавно плывете к началу путешествия... Путешествие заканчивается... Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...

ПОЛЕТ БАБОЧКИ

Устраивайтесь удобно...Чувствуйте себя совершенно непринужденно...Сама поза вызывает расслабление мышц...Вы лежите на мягком, зеленом лугу...Наверху ярко светит солнце...Вокруг вас растут цветы...Теплый ветерок нежно овевает ваше тело...Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас...Вдохните аромат цветов...Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...Звуки несутся издалека... мимо сознания...Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...Отсутствие напряжения приятно...Расслабляются мышцы рук...Руки полностью расслабляются...Расслабляются мышцы ног...Ноги полностью

расслабляются...Расслабляются мышцы туловища...Расслабляются мышцы живота...Расслабляются мышцы спины...Расслабляются мышцы груди...Приятное тепло во всем теле...Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...Язык расслаблен...Расслаблены губы...Лоб разглаживается...Разглаживаются все складки лба...Полная безмятежность...Тихо... уютно... удобно... спокойно...Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом... Тепло растворяет все ощущения... уносит их...Тепло проникает в каждую клеточку тела...Тело растворяется в окружающем пространстве...Границы тела исчезают...Вас окутывает туман...Приятный, теплый, серебристый туман...Все тело растворяется в тумане...Мозг... успокаивается...Мысли... замедляются...Медленнее... медленнее... медленнее...Вы дышите легко... и ровно...Дыхание спокойное... ритмичное...Вы полностью расслабленны... и спокойны...Мягкое, приятное тепло во всем теле...Глаза можно закрыть... Сосредоточьтесь на ощущении тепла и покоя...Перенесите свое внимание на грудь...На ней сидит прекрасная бабочка... Рассмотрите бабочку... Всмотритесь в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...Бабочка готова взлететь...Но бабочка остается на месте...На каждом вдохе и выдохе... вам кажется, что она вот-вот взлетит... И вы готовы отправиться в полет вместе с ней...Следите за движением крыльев бабочки...Бабочка наконец взлетает.. Вы летите за бабочкой...Легкий, приятный полет.. Ласковый, теплый ветерок овевает ваше тело...

Впитайте в себя все звуки и образы... Насладитесь полетом...Бабочка привела вас в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...Здесь вы в полной безопасности...Вас окружает мощное энергетическое поле золотистого света...Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...Ощутите энергию этого света...Свет свободно течет через ваше тело...Наполняет вас своей энергией...Это ваш мир...Мир, в котором вам подвластно все...Вы хозяин и архитектор этого мира...Сделайте его таким, как вы желаете...Пора возвращаться...Серебристый туман окутывает вас...Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...Приятный, прохладный туман подхватывает вас... Выплавно плывете к началу путешествия...Путешествие заканчивается... Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...Вы возвратились на луг...Вы чувствуете бодрость, хорошее настроение...Ваши мысли наполняются энергией...Дыхание становится более глубоким...Вдох длинный... глубокий...Выдох короткий, энергичный...Длинный... глубокий вдох...Короткий, энергичный выдох...Скованность рук проходит...Скованность ног проходит...Пошевелите пальцами рук... сложите руки в замок...Потянулись... хорошо, с удовольствием потянулись...Глубоко вздохнули... так, чтобы холодок пробежал по спине... Вдохнули... выдохнули... Еще потянулись разок... Активнее! А теперь улыбнитесь. Улыбайтесь, улыбайтесь! Сеанс окончен.

ПРОГУЛКА К МОРЮ

Примите удобную позу...Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...Дышите спокойно... Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...Вы лежите на мягкой, зеленой поляне...Вокруг вас растут цветы...Вдохните аромат цветов...Теплый ветерок нежно овевает ваше тело...Тело легко и невесомо...Все заботы и дела... отходят... на второй план...Покой... приятный покой... овладевает... телом...Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...Музыка Вас успокаивает...Вы отдыхаете... покой и отдых...Тело... успокоилось... и расслабилось...Все мышцы... расслабляются...Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...Тело расслаблено... тело спокойно...Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...Живот согревается... приятным... глубинным... теплом... С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя... распространяется... по телу...Тело согревается...Тепло... и спокойно...Тепло... и покой... проходят по телу...Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...Вы хорошо... чувствуете покой... Покой... и благополучие... во всем... теле...Сейчас почувствуйте свое лицо...Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...Лицо спокойно... лицо безразлично...Покой... полный покой...Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя...Вы погружаетесь в туман...Туман окутывает ваше тело...Туман... окутывает голову...Приятный туман... окутывает... голову...Мозг...успокаивается...Мысли... замедляются...Медленнее... медленнее... медленнее...Вы дышите легко... и ровно...Дыхание спокойное... ритмичное...Закройте глаза... Вы находитесь в облаке тумана...Туман полностью окружает вас...Приятный, мягкий, серебристый туман... Туман начинает рассеиваться... Сквозь туман струится поток золотистого света...Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...Выйдите из тумана...Перед вами простирается белый песчаный пляж...За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой водой...Посмотрите... на величественные морские просторы... перед вами...Вода простирается так далеко,... насколько хватает глаз...Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды... Остановитесь...Тихие волны... набегают на берег... и шелестят у ваших ног...Почувствуйте,... как волны подступают к вам... и отступают назад...Это море... нескончаемой жизни... и сознания...Впитайте в себя все звуки и образы...Море наполняет вас жизнью... и сознанием...Вы наполняетесь любовью к жизни... и всем живым существам... Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...Ощутите энергию этого света...Пусть свет свободно течет через ваше тело...Впитывается в поры вашей кожи...Наполняет вас своей энергией...Морские чайки кружат в небе над головой...Их крики разносятся далеко над водой...Это ваше место...Ваше глубоко личное, внутреннее место...Здесь вы свободны...Свободны быть тем, кем вы являетесь на самом деле...Свободны делать все, что пожелаете...

Пора возвращаться... Серебристый туман окутывает вас...Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...Приятный, прохладный туман подхватывает вас... Вы плавно плывете к началу путешествия...Вы возвратились на поляну...Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...Отдых освежил вас...Вы хорошо отдохнули...Голова ясная... легкая...Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...Приятная бодрость... во всем теле...Вы заряжены энергией... желанием деятельности...Вы глубоко и полноценно отдохнули...Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими... Силы приливают к рукам...и ногам...
Сознание становится яснее... хочется потянуться... Потянитесь! Активнее! А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь... Улыбайтесь, улыбайтесь! Сеанс окончен.

ЛЕСНАЯ ПРОГУЛКА

Сегодня мы с вами совершим прогулку в лес. Представьте себе, самое начало осени. Днем еще по - лестнице тепло, даже жарко. Только вечера стали прохладнее. Сейчас день, теплый и солнечный. Вы идете по неширокой проселочной дороге к лесу. Вот дорожка постепенно превращается в лесную тропинку. Она петляет между высокими соснами, стройными березками, гибкими, беспокойными осинками. Трава невысокая, кое - где, уже лежат опавшие листочки, окрашенные осенью в красноватые и желтые тона. В лесу так тихо. Каждый ваш шаг далеко слышен, но шорох листьев, негромкий треск сучка под ногой не нарушает лесное спокойствие и тишину. Летают птички, вы слышите звуки их песенок. Где - то мелькнул беличий рыжий хвостик, проскакал маленький зайчишка. Вы идете по лесной тропинке, вам так хорошо и спокойно. Вдыхаете запах смолистых сосен. Их стволы такие шершавые, теплые, кое-где поблескивают на солнце капли свежей смолы. Если постараться, то можно найти несколько спелых ягод земляники. Аккуратно, чтобы не раздавить, сорвите ягоды, подержите их на ладони, вдыхая необыкновенный земляничный аромат. Ягоды такие сладкие, прохладные. Вкус спелой земляники напоминает вам о приятных событиях в вашей жизни. А сколько в лесу грибов. Яркие шляпки подосиновиков видны издалека. Подберезовики и боровики лучше маскируются, их замечаешь, когда подойдешь к ним достаточно близко. Сорвите самый красивый грибок. Вас, охватывает чувство радости и гордости от удачной находки. Вы можете набрать целое лукошко грибов, а можете просто ими любоваться, вдыхать ни с чем не сравнимый грибной запах. Куст дикой, лесной смородины наклонил свои упругие ветви под тяжестью ягод. Попробуйте их яркий вкус, с чуть заметной кислинкой. Так приятно гулять по лесу. Воздух такой чистый, свежий, что немного кружиться голова, дыхание глубокое, вы медленно вдыхаете, медленно выдыхаете.На опушке леса еще много цветов. Это желтоглазые с длинными белыми ресничками ромашки, небесно - синие колокольчики. Когда они покачиваются от ветра, кажется, что они тихонько позванивают, и если прислушаться, можно различить красивую мелодию. Здесь еще много других разных цветов. Можно нарвать букет и подарить дорогому для вас

человеку. Или оставить себе, поставить в вазу, и он долго еще будет напоминать вам о вашей лесной прогулке.Давайте развернемся и будем возвращаться по нашей тропинке обратно. По пути останавливаться там, где вам особенно понравилось. Попрощаться с лесными жителями, погладить шершавые стволы сосен, прижаться щекой к стволу березы, сорвать горсть смородины. Медленно тропинка выводит вас из этого гостеприимного, светлого леса. По проселочной дороге, к автобусу, который отвезет вас в город.

Вы можете вернуться обратно в лес, погулять там, когда захотите. Он всегда поможет вам отдохнуть и восстановить душевные силы, набраться уверенности в себе и завтрашнем дне.

5. Заключение.

Процесс построения модели инклюзивного образования в школе строится на тесном взаимодействии всех участников образовательного процесса: педагога, ребенка и родителей. Это фундамент «школы будущего». «Стены» школы - это физическое, психическое, интеллектуальное и социальное развитие ребенка. Направляющими «стен» являются индивидуальные учебные траектории, психолого-педагогическое сопровождение, внеурочная деятельность, медицинское сопровождение, здоровое питание, спорт и др. И если такая школа будет крепкой, то результатом будет социальная успешность ребенка.

Наша школа на данный момент имеет некоторый опыт работы в направлении инклюзивного образования, но мы понимаем, что ещё многое предстоит сделать.

В школе ведется обучение детей по индивидуальным учебным планам, создана частично безбарьерная среда обучения, постоянно обновляется материально-техническая база, система внутрикорпоративной системы повышения квалификации и дополнительного профессионального образования позволяет педагогам осваивать новые методики работы с детьми с ОВЗ, эффективно работает система психолого-педагогического сопровождения, разрабатываются АООП. Но еще многое предстоит сделать. Ведь ежегодно в школу поступают дети с разными ментальными нарушениями.