

**РОЗДІЛ XVIII. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ НАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИМ ЗАВДАННЯМ  
З КУРСУ «ІНДИВІДУАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ»  
(Ю.С. Тарнавська)**

**18.1. БАЗОВА МЕТОДИКА ДО КУРСУ «ІНДИВІДУАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНЕ  
КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ»**

**МЕТОДИКА «РОЗВИВАЮЧОГО РУХУ» ВЕРОНІКИ ШЕРБОРН  
(DEVELOPMENTAL MOVEMENT BY VERONICA SHERBORNE)**

Повна назва та автор	Вихідне джерело	Джерела з описом та прикладами застосування
<p><b>Методика «Розвиваючого руху» Вероніки Шерборн (Developmental Movement by Veronica Sherborne)</b></p>	<p><b>Sherborne V.</b> <i>Developmental movement for children.</i> - Cambridge: Cambridge university press, 1990.</p> <p><b>Sherborne V.</b> <i>Movement and physical education.</i> In: UPTON, G. (Ed.) <i>Physical and creative activities for the mentally handicapped.</i> Cambridge: Cambridge University Press. – 1979.</p> <p><b>Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M.</b> <i>Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka.</i> - Warszawa: WsiP, 1992.</p>	<p>Bogdanowicz M., Okrzesik D. <i>Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.</i> - W: Harmonia, 2006.</p> <p>Sherborne V. <i>Building relationships through movement // Special Children.</i> – 1989. - p. 7-8.</p> <p>Відеокасета з інструктажем: UMCS Lublin, Szkoła Letnia Logopedów Bystrzyca /prof Bogdanowicz Marta / «Zestaw ćwiczeń ruchowych wg Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne»</p> <p>Інтернет-сторінка, присвячена методиці: <a href="http://www.sherbornemovement.org/Basics.html">http://www.sherbornemovement.org/Basics.html</a></p>

**Теоретичні засади та історія виникнення**

Автором методики є Вероніка Шерборн, англійська педагог, фізіо- та кінезотерапевт, яка більше 30 років працювала над використанням рухової активності в роботі з дітьми, зокрема в психотерапевтичних програмах для неповносправних та дітей із особливими потребами.

Розвиваючий рух є невербальною методикою, спрямованою на активізацію мови тіла і руху учасників. Вона бере початок зі школи Р. Лабана, де танець використовувався як форма виховної діяльності, та розробленої ним гімнастики, що ґрунтується на твердженні про зв'язок руху зі словом, ритмом і музикою. Вероніка Шерборн, яка вважала себе ученицею та послідовницею Рудольфа Лабана, втілювала та розвивала його погляди у своїй педагогічній практиці, спочатку в роботі з дітьми із розумовою відсталістю, а пізніше – з дорослими, а також розширила використання методики й на дітей із різноманітними порушеннями психомоторного розвитку та іншими розладами. Ідеї авторки поглибили «філософію руху» Р.Лабана та стали основою її власної методики, яку можна назвати «психологією руху». Головним положенням методики В.Шерборн є використання руху як інструменту в допомозі психоруховому розвитку дитини, а також в терапії і корекції його порушень.

В основі пропонуваного авторкою вправ лежить основна та природна потреба дитини в русі, а їх виконання покликане стимулювати розвиток усвідомлення власного тіла,

оточуючого простору, переміщення та діяльності в ньому, вміння перебувати в близькому контакті та співпрацювати з іншими людьми, а також покращує загальний моторний розвиток дитини. Методика допомагає дитині пізнати і усвідомити власну фізичну силу, рухові можливості, а також розвинути їх, що, в свою чергу, сприяє проявам більшої ініціативи та творчості.

#### Сфера застосування

Заняття за методикою В.Шерборн можуть мати як індивідуальний, так і груповий характер. Вік учасників необмежений – від наймолодших дітей до дорослих. Найчастіше ж методика використовується в роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Значного поширення методика набула в роботі з розумово відсталими, дітьми з аутизмом, дитячим церебральним паралічем, емоційними розладами, порушеннями мови, поведінки, з гіперактивністю, дітьми з важких соціальних середовищ, а також з вадами слуху і зору чи іншими порушеннями розвитку та особливими потребами у навчанні і вихованні. Кожна із перерахованих груп дітей вимагає ретельного добору вправ та певної модифікації методики в залежності від особливостей і потреб учасників. Заняття мають позитивний вплив та сприяють процесу як індивідуального, так і соціального розвитку. Вони можуть бути допоміжним елементом ширших психотерапевтичних чи психокорекційних заходів, використовуватись як основний метод допомоги або ж із профілактичною метою.

#### Опис методики




**Чотири групи вправ, що використовуються в методиці Вероніки Шерборн «Розвиваючий рух»:**

#### I. ПРИКЛАДИ ВПРАВ НА РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОГО ТІЛА:

##### Індивідуальні вправи

##### Відчуття живота, спини

<p>- Лежання на спині (торкаючись підлоги якомога більшою поверхнею живота)</p>	
<p>- Лежання на животі (торкаючись підлоги якомога більшою поверхнею спини)</p>	
<p>Ковзання по колу а). на животі, б). на спині.</p>	
<p>– Підтягування ніг (сидячи, руки оперті на підлозі ззаду з боків тулуба – згинаючи в коліні, підтягуємо до грудей по черзі праву і ліву ногу)</p>	
<p>- В положенні сидячи а). обертання по колу б). перевертання</p>	
<p>pośladkach, b) przewrót na płecy.</p>	
<p>- siedząc - przyciąganie kolan</p>	

<p>- <b>В положенні сидячи</b> – підтягування колін до грудей, ховання голови, випрямлення тіла до лежачої позиції.</p>	
<p>- <b>Повзання на животі</b> Пересування вперед з поперемінним згинанням та випрямленням рук і ніг.</p>	
<p>- <b>Повзання на спині</b> Пересування вперед з поперемінним згинанням та випрямленням рук і ніг.</p>	

**Відчуття рук і ніг**

**Відчуття колін - сидячи:**

<p>- <b>Підтягування колін до грудей</b> (з допомогою рук)</p>	
<p>- <b>Штовхання долоньями колін до їх випрямлення на підлозі</b> (долаючи опір)</p>	
<p>Розтирання та поплескування колін долоньями</p>	
<p>- <b>Ходьба та біг з високим підніманням колін</b></p>	


**Відчуття ніг (в русі):**


<p>- Ходьба та біг на прямих ногах (не згинаючи ніг в колінах)</p>	
<p>- Ходьба та біг на «м'яких» (гумових) ногах</p>	

**Відчуття ніг (в положенні сидячи, ноги випрямлені):**

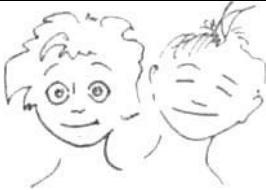

<p>- Дотикання підлоги пальцями ніг</p>	
<p>- Вдаряння п'ятами по підлозі</p>	
<p>- Вдаряння по підлозі цілою стопою (у швидкому та повільному темпі).</p>	

**Відчуття ліктів (в положенні сидячи - коліна зігнуті):**




<p>- Доторкування ліктями колін</p>	
-------------------------------------	--

<p>- Доторкування правим ліктем лівого коліна та навпаки (навхрест)</p>	
---	--

**Відчуття обличчя** (сидячи в колі або в парах)

<p>- «Витріщання» (великі очі) та примружування очей</p>	
<p>- Кумедні міни Гра в «дзеркало» – учасник наслідує міни, які робить партнер</p>	

**Відчуття всього тіла**

<p>- Лежання на спині (торкаючись підлоги якомога більшою поверхнею тіла)</p>	
<p>- Перекочування (м'язи по черзі напружені та розслаблені)</p>	
<p>- Лежання з руками, витягнутими на підлозі вздовж тіла чи над головою (м'язи по черзі напружені та розслаблені)</p>	

**II. ПРИКЛАДИ ВПРАВ, ЩО РОЗВИВАЮТЬ І ЗМІЦНЮЮТЬ ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ТА ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В ОТОЧЕННІ**

Вправи виконуються на підлозі

**Індивідуальні вправи**

До цієї групи належать теж усі вправи, що ведуть до пізнання та усвідомлення власного тіла.




### ВПРАВИ В ПАРІ ТА В ГРУПІ

<p>- <b>Місток:</b> один з учасників робить «місток», а інший обходить його навколішки, проходить під, над та довкола нього</p>	
<p>- <b>Тунель:</b> група утворює «тунель», кожен з учасників по черзі проповзає по ньому на спині, животі і т.д. («Тунель» в цей час може робити хвилю, змінювати висоту і величину проходу, яким просувається учасник)</p>	



Ці вправи дозволяють розвивати навички співпраці з іншими учасниками, спільного та злагодженого виконання завдань у групі.

### III. ПРИКЛАДИ ВПРАВ, ЩО ПОЛЕГШУЮТЬ ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ І СПІВПРАЦЮ З ПАРТНЕРОМ ТА ГРУПОЮ

#### Вправи «з» («with») в парах (партнер «активний» і партнер «пасивний»)

<p>- В позиції сидячи, опираючись спиною на спину партнера (ноги зігнуті в колінах):          а). штовхає спиною партнера, намагаючись здолати його опір (потім – учасники міняються ролями);          б). учасники по черзі лягають спиною на спину один одному з одночасним підняттям стегон</p>	
<p>- В позиції стоячи (спиною один до одного): один із учасників обережно лягає на спину партнера, який намагається втримувати його вагу</p>	
<p>- В позиції стоячи (спиною один до одного): прийняття на себе ваги партнера так, аби він міг відірвати ноги від підлоги (це доволі складна вправа, що вимагає особливої обережності та підтримки з боку дорослого).</p>	

<p>- <b>Перетягування</b> за руки партнера, що лежить на спині (тримаючи його за зап'ястя чи лікті)</p>	
<p>- <b>Колисання вперед:</b> в позиції сидячи один із учасників утворює «крісло» для «пасивного» партнера і, обіймаючи його, злегка колисає вперед-назад</p>	
<p>- <b>Колисання в різних напрямках:</b> однією рукою, обіймаючи партнера, «активний» учасник спирається на іншу руку позаду себе та переносить на неї весь тягар тіла</p>	
<p>- <b>Прийняття всієї ваги тіла</b> партнера: «активний» учасник стає навколішки та спирається на долоні перед собою. «Пасивний» лягає йому на спину (спиною, животом, вздовж чи впоперек). «Активний» обережно пересувається кімнатою в довільному напрямку</p>	
<p>- <b>Водіння «сліпого»:</b> один із учасників закриває очі, «активний» водить його кімнатою в різних напрямках, серед таких самих пар (ця вправа вимагає довіри до «поводиря», як і відповідальності, рішучості та віри в себе «активного» учасника)</p>	



<p>- <b>Перетягування за щиколотки</b> партнера, що лежить на спині чи животі</p>	
<p>- Спроби утримання рівноваги і ваги тіла партнера:  а). учасник, лежачи на спині (із зігнутими біля живота ногами), підтримує руками партнера, який лежить (животом чи спиною) на його гомілках;  б). учасник, лежачи на спині (із піднятими прямими ногами), підтримує за руки партнера, який лежить на його стопах</p>	

Ці вправи доволі складні і вимагають певної фізичної вправності, точності та скоординованості рухів. Вони дають, між іншим, можливість встановлення та утримання зорового контакту з партнером.


**Відпочинок:**

- а) масаж шиї та плечей;
- б) легке поплескування та масаж кінцівок;
- в) перевертання партнера на спину та живіт.

**Вправи «проти» («against») в парах**

<p>- <b>«Скеля»:</b> учасник міцно стає на розставлених ногах або сидить на підлозі, опираючись руками і ногами. Його партнер намагається зрушити «скелю», штовхаючи і тягнучи в різних напрямках</p>	
<p>- <b>«Мішок»:</b> подібна вправа з лежачим на спині чи животі «пасивним» учасником, а також спроби перевернути його на інший бік</p>	




<p>- <b>«Посилка»:</b> учасник згортається клубочком (притискаючи коліна до грудей та обхопивши їх руками). «Активний» партнер намагається «розгорнути посилку», тягнучи за руки і ноги. Нерозпакована «посилка» може бути навіть піднята над підлогою, що свідчитиме про значну концентрацію та зосередженість на завданні</p>	
---	--

**Вправи «разом» («shared») в парах (обидва партнери «активні»)**

<p>- <b>Присідання</b> - партнери сідають, притуляючись один до одного спинами, після чого встають, не відриваючи від себе спин.</p>
<p>- <b>Колисання</b> – сидячи обличчям один до одного зі злегка зігнутими ногами, учасники тримаються за руки. Вони по черзі відхиляються назад, лягаючи на спину та знову сідають не розмикаючи рук.</p>
<p>- <b>Рівновага</b> – стоячи один до одного обличчям і тримаючись за руки, учасники відхиляються назад та присідають. Потім так само разом синхронно встають.</p>


**Вправи «разом» в групі:**

Троє учасників:

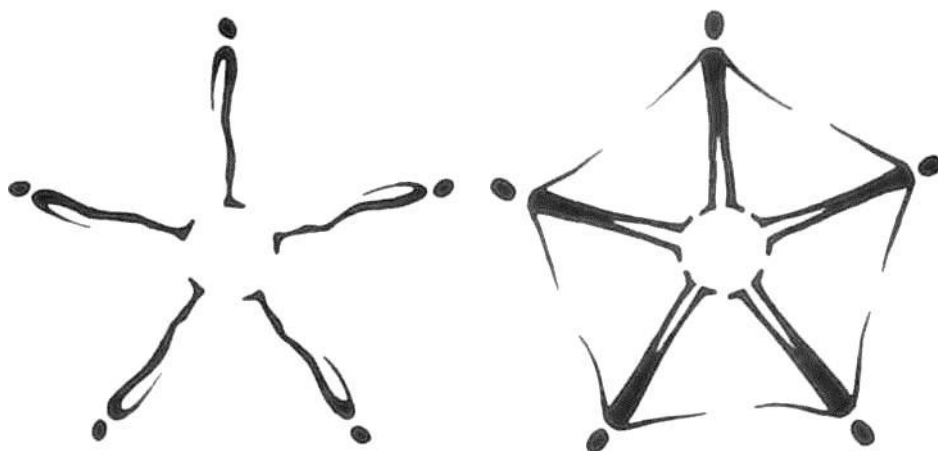
<p>- <b>Колисання:</b> двоє учасників сидять один навпроти одного, третій знаходиться між ними. Його ноги зігнуті в колінах; руки витягнуті перед собою. Учасник, що сидить посередині, схиляється по черзі в бік кожного з партнерів, які направляють його рухи та підтримують голову і плечі. Важливим є уникання різких та раптових рухів, забезпечення їх плавності та повільності</p>	
--	--

<p>- <b>Підстрибування:</b> двоє учасників допомагають третьому у стрибках вгору, підтримуючи його за долоні чи лікті</p>	
<p>- <b>Гойдання:</b> двоє учасників гойдають третього, тримаючи його за щиколотки та зап'ястя (у випадку дорослої особи, потрібні 4 людей – кожен тримає за одну кінцівку; ця вправа вимагає значної концентрації та довіри до партнерів).</p>	

**Більша кількість осіб:**

<p>- Четверо чи п'ятеро учасників стають рядком навколiшки і спираються на долоні перед собою на рівні плечей. Один із учасників лягає на їх спини. Ряд коливається ритмічно, хвилеподібно або пересуваючись вперед-назад (потрібно бути обережними, аби людина не «зісковзнула» з плечей під час нахилу). На закінчення ряд учасників обережно сідає на п'яти, а останні з обох сторін притримують плечі і ноги учасника, що сповзає на підлогу.</p>	
---	---

- П'ятеро чи шестеро учасників в колі лежать на спині



- а). всі одночасно перевертаються по черзі на правий та лівий бік  
в). не відриваючи плечей, розгинають руки в ліктях і намагаються з'єднати руки в коло
- в). згинання та випрямлення ніг.  
Ці вправи навчають координації та співпраці в групі.

#### **IV. ТВОРЧІ ВПРАВИ**



Кожен може бути творчим відповідно до власних потреб і бажань, а відчуття задоволення, яке супроводжує таку поведінку допомагає зберегти гармонію і почуття приналежності до групи. На думку Рудольфа Лабана, якщо в процесі навчання нам вдалося допомогти в подоланні страхів і тривоги, досягнувши рівень вільного спілкування, значить, ми досягли успіху.

#### **Особливості використання методики (організація та проведення занять)**

Заняття зазвичай проходять в групах по 6 – 14 дітей, де кожен має можливість працювати в парі з ровесником або дорослим партнером. Ним може бути хтось із батьків, волонтер, терапевт або інший учасник. Ведуть заняття двоє терапевтів. Зустрічі відбуваються регулярно, принаймні раз на тиждень, тривають в середньому годину (початкові заняття коротші – 20-30 хв.) в залежності від вікових та інших особливостей і потреб членів групи.

Структура занять, місце та час їх проведення, а також склад учасників та ведучих повинен залишатись незмінним. Це сприяє випрацюванню постійної схеми занять, виникненню відчуття передбачуваності та прогнозованості подій, полегшує розуміння інструкцій, вимог та очікувань, допомагає ефективно та злагоджено працювати всім учасникам. Такий перебіг занять, в свою чергу, дає дітям відчуття власної справності, компетентності та відповідальності, контролю над подіями і власною активністю, забезпечує досвід позитивного сприйняття власного тіла, віру в свої можливості, покращує самооцінку. Все це дає дитині відчуття безпеки, знижує рівень тривоги та загалом позитивно відображається на емоційній сфері, що призводить до зростання спонтанності поведінки, вільного самовираження, експериментування в безпечних умовах і врешті-решт творчої діяльності.

До основних принципів організації та проведення занять із використанням методики Вероніки Шерборн належать:

- вибір відповідного приміщення, де проходять заняття та його підготовка (усунення небезпечних предметів та таких, що відволікатимуть увагу);
- відповідний підбір учасників (кількісний та якісний склад);
- підготовка плану занять із врахуванням потреб групи та конкретних її учасників;
- дозвіл на вправи, що вимагають фізичного контакту (згода батьків, терапевтів; їх сприйняття самою дитиною);
- градація складності завдань (від найпростіших, найлегших на початку до поступового зростання їх складності від заняття до заняття);
- добровільність участі в заняттях та виконанні конкретних вправ (заохочення, не примус!);
- поступовий перехід від індивідуальних до занять в парах, трійках та за участю всієї групи;
- від активності «на землі» (лежачи, сидячи) до вправ у просторі «над землею»;
- від вправ, зосереджених на нижній частині тіла, до вправ, пов'язаних із зоровим контактом;
- від вправ, зосереджених на власному тілі, до вправ, що вимагають співпраці з іншими;
- спрямованість на залучення до занять батьків;
- терапевт демонструє зацікавлення кожним із учасників;
- гумор, позитивні емоції під час занять;
- доброзичлива, акцептуюча атмосфера.

Добір учасників в конкретні групи повинен враховувати ряд вимог. Діти можуть відрізнятися за віком, вміннями та рівнем розвитку. Особливо ефективними виявляються інтеграційні групи, де займаються одночасно як здорові, так і діти з порушеннями розвитку. Це, однак, вимагає особливої обережності та уваги до організації і проведення занять задля врахування інтересів та потреб кожного учасника.

#### **Терапевтичні можливості та обмеження методики**

Методика В.Шербора має позитивний вплив та сприяє розвитку основних сфер функціонування людини:

- *рухової* (регуляція рівня фізичної активності, стимуляція розвитку моторики, самостійності у виконанні рухових вправ, контроль над власними рухами, керування своєю поведінкою у співпраці з партнером);
- *емоційної* (впливає на настрій, емоційну експресію, здатність до релаксації, реагування на фізичний контакт, реагування на труднощі та невдачі);
- *пізнавальної діяльності* (передусім орієнтація в схемі власного тіла та оточенні, здатність концентрувати увагу, розуміння інструкцій та завдань, зацікавленість у спілкуванні і порозумінні з іншими, спонтанна та творча активність, креативність);
- *соціальної* (завдяки виконанню вправ у групі разом із іншими дітьми й дорослими, безпосередній взаємодії з партнером, покращується соціальний розвиток учасників, формується відповідне ставлення до занять, завдань, партнера, групи та спільної роботи в ній).

## 18.2. ПРИКЛАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО ЗАВДАННЯ ДО КУРСУ «ІНДИВІДУАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ»

### Клієнтський запит

Ви працюєте психологом в школі-інтернаті. До Вас звернувся один із вчителів школи з проханням допомогти в організації позакласних занять для кількох учнів із затримкою психічного розвитку: «Було б добре організувати для них групові заняття, якісь рухові вправи, активні ігри. В них і моторика відстає, а діти це люблять – бігати, гратись. Тим більше після уроків. Може, порадите якісь розвиваючі заняття? Щоб це й допомагало. Та можна було б і інших учнів підключити. Вони теж побігати люблять».

### Обов'язкова програма при виконанні завдання

1. Організуйте проведення психокорекційно-терапевтичних заходів для групи дітей із ЗПР.
2. У ході роботи користуйтеся методикою Розвиваючого руху Вероніки Шерборн.
3. Опрацюйте детальний план проведення занять (сценарії перебігу зустрічей, порядок та опис конкретних вправ). Зазначте та обґрунтуйте особливості організації (час, місце, учасники, ін.) та реалізації запропонованої Вами роботи.
4. Змодельуйте та представте епізод зі спланованого Вами заняття.

---

## ХІД РОБОТИ НАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИМ ЗАВДАННЯМ

---

### I. ЕТАП ПЕРВИННОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

#### 1.1. Категоріально-термінологічне до визначення проблеми, з якою звернулися до психолога

**Психолог.** З якими саме дітьми Ви просите мене попрацювати?

**Вчитель.** Це четверо дітей віком 10-12 років із затримкою психічного розвитку, відставання в інтелектуальному розвитку, як визначили спеціалісти, на 3-5 років.

**Вчитель.** Мені здається, що ці діти, в порівнянні з іншими, якимось дивно реагують на зауваження. Іноді вони дратуються, а іноді ставляться до моїх слів якимось по-дитячому. Часто плачуть, чогось бояться без будь-якої причини, а коли запитуєш, не можуть сказати, чому саме. І взагалі, в них сім п'ятниць на тиждень. І ще вони слабенькі у розумінні фізичного розвитку. Всі вони погано пишуть, очевидно погано розвинуті точні рухи, а у всьому іншому – діти як діти. Залюбки граються, стрибають, бігають, поки на них щось не знаходить.

**Психолог.** Якщо я правильно Вас розумію, головною проблемою цих дітей є неврівноваженість, інфантильність та емоційна нестабільність. Для них характерний підвищений рівень тривожності, різноманітні страхи та інші прояви розладів в емоційній сфері, а також значне відставання у фізичному розвитку, слабкість м'язів тулуба, порушення координації, недостатня сформованість навичок дрібної моторики. Проте ці діти загалом позитивно ставляться до спільних ігор та занять із однолітками.

**Вчитель.** Так, цілком влучний підсумок.

**Психолог.** Думаю, зможу Вам допомогти. Ми можемо організувати для них групові заняття за методикою Розвиваючого Руху Вероніки Шерборн. Вона проста в проведенні і часто використовується в роботі з дітьми, що мають різноманітні порушення, зокрема ЗПР та емоційні розлади. Участь в таких заняттях сприяє розвитку в усіх сферах функціонування – руховій, емоційній, пізнавальній діяльності та соціальної взаємодії. Окрім того, діти зазвичай з радістю беруть в них участь.

**Вчитель.** Цікаво, але я, на жаль, не знайома з цією методикою.

**Психолог.** Нічого страшного, я розкажу Вам усе необхідне і допоможу в організації та проведенні занять.

**Вчитель.** Дякую.

**Базові категорії, необхідні для подальшої роботи з проблемою:** емоційні розлади, ЗПР, інфантильність, емоційна нестабільність, підвищений рівень тривожності, порушення фізичного розвитку, порушення координації, навички дрібної моторики, групові заняття, психокорекційна / психотерапевтична робота

**Опис проблеми, формулювання припущень**

У психокорекційній роботі з чотирма дітьми із ЗПР та супровідними розладами в емоційній сфері, значно ефективнішою, в порівнянні з індивідуальною, може виявитися групова організація регулярних зустрічей-занять. Використовуючи методику В.Шерборн, можна спланувати рухові заняття спільно з кількома здоровими дітьми відповідного віку, які також навчаються в школі-інтернаті, та сформувати групу з 8-10 дітей. Для допомоги в проведенні занять можна залучити по можливості батьків, вихователів, волонтерів чи практикантів у ролі партнерів для дітей, що вимагають особливої уваги. Участі дорослих у заняттях повинен передувати їх відповідний інструктаж та підготовка.

**1.2. Формування реалістичних очікувань щодо можливостей психологічної допомоги, та визначення напрямків практичної роботи психолога**

**Опис меж компетенції психолога**

У даній ситуації до меж компетенції психолога входить психодіагностична та психокорекційна робота, спрямована на розвиток пізнавальної діяльності, моторики, координації та фізичної справності дітей, а також корекції порушень в емоційній сфері (тривожність, емоційна лабільність, страхи і т.д.) та соціального функціонування дитини в ситуації спільної діяльності в групі ровесників. Частково вона може включати й елементи просвітницько-профілактичної роботи з вихователями, батьками та волонтерами, які можуть бути залученими до проведення занять.

**Визначення напрямків практичної роботи**

Напрямок практичної роботи	Обґрунтування
Психодіагностична робота	Визначення психологічних особливостей та потреб конкретних учасників групи Оцінка ефективності проведеної психокорекційної роботи
Психокорекційна/ психотерапевтична робота	Планування, організація та проведення занять за методикою Вероніки Шерборн

**Перелік очікуваних результатів від роботи психолога**

**Психолог.** Учасність в заняттях, розроблених на основі методики Розвиваючого руху В.Шерборн, повинна спричинити позитивні зміни в емоційній, когнітивній, фізичній та соціальній сферах функціонування дітей.

**Вчитель.** У чому це проявлятиметься?

**Психолог.** Повинні спостерігатись тенденції в бік зменшення частоти та інтенсивності проблемної поведінки та проявів порушень в емоційній сфері. Можна очікувати зниження тривожності та невпевненості в собі, редукції страхів та емоційної лабільності. Усвідомлення власного тіла, краща орієнтація в середовищі, встановлення фізичного та емоційного контакту, а також досвід ефективної співпраці з іншими людьми повинні позитивно вплинути на загальний психічний стан учасників занять та стати важливою складовою педагогічно-виховного процесу для дітей з особливими потребами.

## II. ПЛАНОВО-ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

### 2.1. Аналіз власного досвіду виконання подібних завдань при вивченні навчальних дисциплін та проходженні практик

Дисципліна	Модуль	Тема	Зміст питань
Патопсихологія (Основи патопсихології)	Патопсихологія як наука	Предмет, завдання, методологічні	Основні принципи побудови патопсихологічного дослідження.
Патопсихологія (Основи патопсихології)	Патопсихологічне дослідження в клінічній практиці	Порушення емоційно-вольової та інтеграційної сфери особистості	Основні види порушень емоційної сфери
		Невротичні розлади особистості, пов'язані зі стресом, та соматоформні розлади	Особливості невротичних розладів у дитячому та у підлітковому віці. Розлади поведінки та емоцій, що починаються в дитячому та підлітковому віці: гіперкінетичний розлад (синдром рухової надактивності), порушення поведінки, тривожний розлад, пов'язаний із сепарацією (страх перед розлукою), шкільна фобія, вибірковий мутизм, тіки, енурез, енкопрез, заїкання
	Вікові аспекти розладів психіки особистості	Специфічні розлади психічної діяльності у дитячому, підлітковому та похилому віці	Загальне поняття та класифікація причин специфічних розладів психічної діяльності у дитячому, підлітковому та похилому віці. Основні види порушення психічного розвитку у дитячому віці
		Розумова відсталість. ЗПР	Затримка психічного розвитку. Основні види ЗПР
Основи психокорекції	Вступ до практичної психологічної корекції	Психокорекційна практика як основна форма діяльності	Організація та проведення психологічної корекції

Дисципліна	Модуль	Тема	Зміст питань
		практичного психолога	
		Особливості складання психокорекційних програм	Корекційна робота з дітьми молодшого шкільного віку Корекційна робота з підлітками та юнаками
Основи дефектології	Загальна характеристика аномалій розвитку. Проблема психологічної діагностики та корекції відхилень у розвитку дітей	Психологічна діагностика та корекція відхилень у розвитку дітей	Діагностичне вивчення дітей з вадами у психофізичному розвитку та визначення адекватних умов їх навчання. Основні методи психологічного обстеження. Особливості діагностики та корекції відхилень у розвитку дітей.

## 2.2. Підбір і аналіз літератури та формулювання припущень про причини виникнення проблеми

Бібліографічний опис джерела	Основні ідеї, тези, що стосуються проблеми
<b>Навчально-методична та довідкова література</b>	
Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M. Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka. - Warszawa: WsiP, 1992	Література містить опис методики В.Шерборн, ключових положень, методологічного підґрунтя та сфер застосування
Sherborne V. Developmental movement for children. - Cambridge: Cambridge university press, 1990.	
Bogdanowicz M., Okrzesik D. Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. - W: Harmonia, 2006.	Вказані основні принципи організації та проведення занять із використанням методики
Bogdanowicz M., Kasica A. Ruch Rozwijający dla wszystkich. Efektywność Metody Weroniki Sherborne. - W: Harmonia, 2003.	
<b>Фахова періодична література</b>	
Stratford B., Mei-Lan AU. Strategies for physical development of handicapped children // CUHK Education Journal. - 1988. - №16(2)	Статті містять опис використання методики В.Шерборн (її елементів та модифікацій) в роботі з дітьми із розумовою відсталістю.
Przasnyska M. Wychowanie fizyczne dzieci upośledzonych umysłowo wg programu W. Sherborne // Kultura Fizyczna. - 1986. - s. 3-4.	
Kuś E. Metoda Weroniki Sherborne w pracy z dziećmi z mózgowym porażeniem dziecięcym // Szkoła specjalna. - 1994. - № 4. - s. 225-228.	Використання методики В.Шерборн в роботі з фізично неповносправними дітьми
Sherborne V. Building relationships through movement // Special Children. - 1989. - p. 7-8.	Використання методики В.Шерборн в роботі з дітьми із невротичними синдромами
Bogdanowicz M. Metoda Weroniki Sherborne w	



Бібліографічний опис джерела	Основні ідеї, тези, що стосуються проблеми
terapii dzieci jąkających się // Logopedia. – 1990. - Nr 17. – s.28–31.	
<b>Вузькоспеціалізована література</b>	
Błęszyński J. Application of the Developmental movement method in the therapy of a child with serious developmental deficiencies // The new educational review. University teacher training and related problems. – 2004. – s. 185 – 209.	Наведено приклади застосування методики, аналіз практичного досвіду та результатів її використання
Breda E. Radość i poczucie bezpieczeństwa. Zajęcia Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne // Wychowanie w przedszkolu. – 1998. - Nr 2. – s. 125 – 128.	
<b>Internet-джерела</b>	
Відеокасета з інструктажем: UMCS Lublin, Szkoła Letnia Logopedów Bystrzyca /prof Bogdanowicz Marta / «Zestaw ćwiczeń ruchowych wg Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne».	Матеріали цих ресурсів дозволяють познайомитись із використанням методики на практиці
<a href="http://www.sherbornemovement.org/Basics.html">http://www.sherbornemovement.org/Basics.html</a>	

### 2.3. Консультація з фахівцями

Потреби у консультації з фахівцями-суміжниками немає, однак є необхідність бесіди з батьками та педагогами, які працюють з учнями.

### 2.4. Складання розгорнутого плану виконання завдання, підбір методів та аналіз ресурсів

Етап роботи	Методи та процедури	Необхідні ресурси
Діагностика вихідного рівня розвитку учасників, оцінка проблемної поведінки	Збір даних про учнів (анамнез, бесіди з батьками та вчителями, власні спостереження за поведінкою дітей)	Наявність умов проведення досліджень (наприклад, доступність батьків, вчителів)
Пошук відповідної літератури	Аналіз літератури (підбір та вивчення літератури щодо психокорекційної роботи з дітьми)	Фахові періодичні видання та вузькоспеціалізована література
Підготовка та побудова програми занять за методикою В.Шерборн	Методика Вероніки Шерборн	Матеріали, що містять опис теоретико-методологічних засад та практичних аспектів проведення занять за даною методикою
Реалізація складеної програми	Безпосередня робота в групі дітей (проведення занять)	Організація часу та простору занять (місце та умови проведення, учасники, склад груп)

Етап роботи	Методи та процедури	Необхідні ресурси
Контроль ефективності психокорекційної роботи	Спостереження за дітьми, розмова із батьками, вихователями	Часові можливості проведення повторної діагностики на завершальному етапі допомоги, доступність батьків і вихователів

## 2.5. Передбачення проблемних моментів

Проблемні моменти	Причини виникнення	Можливості уникнення
Надмірна скутість учасників, що перешкоджає ефективній роботі в парах	Утруднена адаптація, повільне звикання до нових умов та людей Надмірна тривожність та сором'язливість дітей	Присвячення більшої кількості часу на етап знайомства дітей Залучення батьків чи знайомого дитині дорослого в якості її партнера
Складність виконання деякими дітьми фізичних вправ, що вимагають вищого рівня вправності	Відставання у психоруховому розвитку, недостатній рівень фізичної справності	Індивідуальна діагностика рівня розвитку учасників у кожній зі сфер Відповідний підбір вправ за складністю Поступове підвищення рівня складності вправ в процесі реалізації програми

## 2.6. Підготовка матеріалів, необхідних для виконання завдання

Етап роботи	Матеріали
Діагностично-підготовчий етап	Матеріали анамнезу, дані про учнів з інших джерел, допоміжні бланки для проведення бесіди з батьками та вчителями, бланки для реєстрації даних зі спостережень
Складання детальної програми занять із дітьми	Спеціалізована література з теми, сценарії занять
Проведення занять	Відповідне приміщення, графік занять та постійний склад їх учасників (програма не вимагає допоміжних матеріалів, єдиним інструментом при її реалізації є тіло партнера)

### Приклад сценарію заняття

#### 1. Початкові вправи:

##### Привітання:

- Усією групою: Доб-рий день! (Вдаряємо долонями по підлозі) Доб-рий день! (Вдаряємо долонями в коліна) Доб-рий день! (Плескаємо в долоні перед собою) Доб-рий день! (Плескаємо в долоні над головою)
- Привітання в парах: «вітаються наші долоні», «вітаються наші ступні», «вітаються наші голови», «вітаються наші плечі» і т.д. - (називання різних частин тіла із поплескуванням по них)

#### 2. Основні вправи:

##### Вправи «з» в парах

- «Дзеркало» - партнери сидять один навпроти одного; перший виконує довільні рухи, жести, міни, інший – якомога точніше повторює їх (зміна ролей).
- Дитина лежить на підлозі, партнер перевертає її в різні боки (зміна ролей).
- «Налисник» - дитина лежить на підлозі, партнер «згортає її налисником», «маже

маслом, посипає цукром, ріже» (зміна ролей).

- Партнери сидять випроставшись, спинами один до одного. Перший намагається, опираючись спиною на спину партнера, нахилити його вперед (зміна ролей).
- «Віз» - один із учасників за щиколотки тягне іншого, який лежить на спині (зміна ролей).
- Один із учасників, присівши, міцно чіпляється за ногу іншого, а той повільно йде, тягнучи партнера по підлозі (зміна ролей).
- «Крісло» - в позиції сидячи, колисання в парі (зміна ролей)
- «Тунель» - один із учасників проходить під іншим, що стоїть на колінах, опираючись долонями на підлогу (зміна ролей).
- Водіння «сліпого» - один із учасників заплющує очі, а партнер водить його кімнатою, попереджуючи про небезпеки (зміна ролей).
- Укладання літер із тіла партнера (зміна ролей).
- Створення скульптури із тіла партнера (зміна ролей).

#### **Вправи «проти» в парах**

- «Посилка» - учасник згортається клубочком, партнер намагається його випрямити (зміна ролей).
- Один із учасників сидить, міцно опираючись на підлогу, інший намагається зрушити його з місця (зміна ролей).

#### **Вправи «разом» в парах**

- В положенні сидячи навпроти та тримаючись за руки, один із учасників лягає на спину, інший намагається його повернути у вихідне положення.
- Учасники стоять в парах обличчям один до одного, міцно тримаючись за руки і торкаючись пальцями ніг. Один із них обережно відхиляється назад та повертається у вихідне положення. Партнер балансує, допомагаючи йому утримати рівновагу.
- Дитина стоїть спиною до партнера та, не відриваючи ніг від підлоги, «падає» йому на руки.

#### **Вправи «разом» в групі**

- Розгойдування учасника, тримаючи його за руки і щиколотки.
- «Тунель» із усієї групи – один із учасників пролазить крізь нього на плечах або животі.
- «Равлик» - учасники стають один за одним, утворюючи ланцюжок, який потім скручується равликом.

#### **3. Кінцеві вправи**

- Релаксаційні вправи під повільну музику, масаж.
- Усі лежать на підлозі із закритими очима, один із учасників проходить між ними так, аби нікого не торкнувшись, потім призначає наступного.

#### **Прощання:**

До по-ба-чен-ня! (Вдаряємо долонями по підлозі) До по-ба-чен-ня! (Вдаряємо долонями в коліна) До по-ба-чен-ня! (Плескаємо в долоні перед собою) До по-ба-чен-ня! (Плескаємо в долоні над головою).

### **III. ЕТАП ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ**

#### **3.1. Збір емпіричних даних**

##### ***Збір даних, необхідних для планування занять***

З метою складання програми занять із дітьми необхідно детально визначити

індивідуальні особливості, рівень функціонування в основних сферах розвитку та опанування навичок кожним із учасників. Для цього збираємо детальний анамнез та проводимо додаткове спостереження за їх поведінкою у різних ситуаціях (наприклад, навчальної та ігрової діяльності, соціальної взаємодії з ровесниками і дорослими). Проводимо також бесіди з батьками і вихователями, здійснюємо обстеження кожної дитини під час індивідуальної зустрічі з нею, використовуючи відповідні методики (у разі появи такої необхідності). Фіксуємо одержані в процесі досліджень дані на спеціальних реєстраційних бланках та підсумовуємо зібрану інформацію у вигляді висновку обстеження. Спираючись на його результати, переходимо до безпосереднього планування психокорекційних занять. З метою отримання згоди на участь у заняттях проводимо додаткові бесіди з батьками і самими дітьми, де ознайомлюємо їх із основними теоретичними положеннями методики Розвиваючого руху, принципами проведення занять та очікуваними результатами її використання. У розмові робимо наголос на користі, що пов'язана з участю у заняттях батьків в якості партнерів дитини при виконанні відповідних вправ.

Таким чином, зібравши відповідні дані про кожного учасника (четверо дітей віком 10 -12 років, відставання в інтелектуальному розвитку на 3-5 років), приймаємо рішення про можливість об'єднання їх в одну групу для проведення спільних рухових занять. Після детального вивчення особливостей розвитку (ЗГР та супровідні розлади в емоційній сфері: підвищена тривожність, інфантильність, неврівноваженість, емоційна лабільність, страхи) та потреб дітей (психокорекція та оптимізація розвитку пізнавальної, соціальної, емоційної та рухової сфер), визначаємось із формою надання їм допомоги – регулярні заняття в невеликих групах за методикою В. Шерборн. Окрім емоційних розладів, у двох учнів наявне значне відставання у фізичному розвитку, слабкість м'язів тулуба, порушення координації, недостатня сформованість навичок дрібної моторики. Проте діти добре налаштовані до занять в групі однолітків та охоче ставляться до участі в них кількох здорових учнів школи.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних**

***Складання детальної програми занять для даної групи та сценаріїв (перелік та послідовність вправ) кожної із зустрічей***

Підтвердивши можливість проведення групових занять (наявність приміщення, часу та осіб, що допомагатимуть у їх реалізації (батьків, волонтерів, вихователів), переходимо до складання сценаріїв конкретних занять (приклад такого сценарію заміщено в пункті 2.6 - матеріали, необхідні для виконання завдання).

Заняття проходять у безпечному просторому приміщенні при незмінному складі учасників. При виконанні деяких вправ використовується спокійна релаксаційна музика. Сценарії кожного із занять мають подібну форму та структуру (привітання, основні вправи, прощання). Від заняття до заняття міняється зміст основних вправ (модифікуються старі, пропонуються нові) та поступово зростає їх складність. Це вимагає постійного моніторингу перебігу занять та оцінки успішності виконання вправ усіма учасниками. Діти захоплюються до більш спонтанної та творчої активності. Сценарії занять формуються відповідно до потреб та можливостей учасників, із врахуванням їх вподобань, успішності та динаміки розвитку в міру реалізації програми.

### **3.3. Надання психологічної допомоги**

### **Реалізація програми та оцінка результатів**

Згідно з розробленою програмою, проводимо заняття за методикою Розвиваючого руху двічі на тиждень після уроків. Окрім чотирьох дітей із ЗПР, в заняттях беруть участь їх батьки та четверо здорових учнів. Задля оцінки результатів та ефективності програми проводимо спостереження за змінами в поведінці та розвитку дітей, враховуємо думки батьків та вихователів, суб'єктивні враження дітей-учасників та об'єктивні дані з інших джерел.

## **IV. ЗВІТНО-ПІДСУМКОВИЙ ЕТАП**

### **4.1. Представлення результатів**

#### ***Підведення підсумків проведеної психокорекційної роботи із дітьми. Визначення напрямків подальшої допомоги***

У результаті проведеної роботи (побудови та проведення протягом кількох місяців психокорекційної програми за методикою Вероніки Шерборн) відмічено певні позитивні тенденції в розвитку та поведінці учасників. Зі спостережень самого психолога, а також відгуків батьків, вчителів та самих дітей, участь в заняттях, як і очікувалося, мала позитивний вплив передусім на соціальну та емоційну сфери розвитку. Зокрема, найбільш яскраво це проявилось у зниженні лабільності настрою, тривожності та страхів у дітей, їх непевненості в собі, неспілості та замкненості. Діти стали спокійнішими та врівноваженішими, зросла розкутість та свобода поведінки як у знайомому оточенні, так і в нових ситуаціях. Діти почали проявляти більшу ініціативу, бажання перебувати серед інших людей та співпрацювати з ними.

При більш детальному аналізі було відмічено ряд переваг, які виникають з можливості спільного навчання дітей із використанням руху, створені завдяки реалізації програми. В емоційній сфері вони проявлялись передусім через:

- набування соціальних та емоційних навичок і вмінь;
- розпізнавання та усвідомлення почуттів різного рівня інтенсивності;
- прийняття того, що інші люди також мають почуття;
- усвідомлення, що почуття можуть бути пов'язані з багатьма факторами;
- почуття можна переживати разом із іншими людьми та ділитися ними;
- розуміння, що наші вчинки впливають на почуття інших людей;
- допомога в розрізненні між випадковими та навмисними діями;
- розвиток емпатії;
- розвиток вміння чекати своєї черги та ділитись;
- розуміння та використання невербальних елементів спілкування якомога ефективніше;
- розвиток вміння співпраці та неогоціації та ін.

**Психолог.** Підсумовуючи результати роботи, проведеної в групі дітей, було помічено підвищення загального рівня їх розвитку та зменшення проявів проблемної поведінки. Ефективність використання методики Розвиваючого руху В.Шерборн свідчить про відповідність обраної форми психокорекційної роботи потребам дітей. Такий результат підтверджує доцільність подальшого застосування методики в роботі з цією групою учнів.

## V. ЕТАП САМОАНАЛІЗУ, ГРУПОВОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА САМОРОЗВИТКУ (Приклад виконання студентом)\*

**Підсумкова рефлексія позитивних моментів** (що саме вдалося зробити, чого досягти, від чого отримати професійне задоволення)

Загалом, веселі вийшли ці заняття. Особливо, коли моделювали проведення занять за методикою в нашій групі – демонстрували виконання деяких вправ і завдань. Досить рідко в навчальній аудиторії можна стрибати і бігати, та ще із одноклассниками. Більше того – з викладачем! Це дійсно зближує, допомагає розслабитись, дає більшу свободу поведінки і впевненість у собі.

### Програма саморозвитку

Складові навчально-професійних умінь та професійно важливі якості, які потрібно було б розвинути	В чому полягали труднощі	План заходів для саморозвитку	Терміни	Критерії самоконтролю
<p><i>Конструювати комплексну методику на основі обраних методів, вправ, технік</i></p>	<p>Надзвичайно часто нарікаємо на відсутність практики та досвіду. Справді, в навчанні простежується незмінна тенденція до надання першості та домінації теоретично-науковій стороні підготовки над втілювально-практичною. Як відомо, досконале оволодіння знаннями не забезпечує їх вільне позанавчальне використання. Іншими словами: «Від слів до діла довго ще чвалати»</p>	<p>У літньому таборі для дітей спробувати організувати групу із новоприбулих та запропонувати їм заняття за вивченою методикою. На підготовчо-діагностичному етапі визначити індивідуальні особливості та потреби кожного з учасників, доступні засоби, можливості і обмеження при реалізації планованих заходів. Провести пошук та збір усієї необхідної інформації. Складену на основі цього програму послідовно реалізувати з дітьми під час їх перебування в таборі.</p>	<p>Червень 2010</p>	<p>Зворотна інформація від учасників групових занять. У випадку вдалої реалізації – швидша адаптація дітей до табору, більша згуртованість, активність, спонтанність поведінки. Позитивні відгуки щодо роботи психолога.</p>

\* Приклад заповненої таблиці самоаналізу, групової рефлексії та саморозвитку подано у розділі «Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу «Загальна психологія».

<p><i>Прогнозувати результат кожного з етапів роботи</i></p>	<p>Недосконалість та недостатність передбачення наслідків власної діяльності на кожному з етапів виконання завдання</p>	<p>Записати плановані та очікувані результати конкретних дій і заходів. Точно сформулювати мету, завдання, вид і характер кожного з етапів роботи в конкретній ситуації. Спробувати спрогнозувати труднощі, що можуть виникати під час їх реалізації та намітити шляхи подолання. Після завершення виконання кожного із етапів відмітити та зафіксувати реальні наслідки та порівняти їх із попередньо наміченими. В разі потреби, спробувати пояснити наявні розбіжності. Таким чином сформулювати реалістичну оцінку прогнозованих ефектів і навчитись робити адекватні та реалістичні очікування щодо результатів роботи.</p>	<p>Червень-вересень 2010</p>	<p>В ідеальному випадку – абсолютне співпадіння очікуваних та отриманих в результаті виконання завдання даних на кожному з етапів роботи. У більш реалістичному - принаймні, можливість пояснити наявні розбіжності об'єктивними причинами та ідентифікувати шляхи їх усунення або й запобігання в майбутньому. Зрештою, в даному випадку, більш ніж будь-де, на шляху до досконалості немає меж...</p>
--	---	--	------------------------------	---