

Учреждение образования  
«Государственный Лидский районный центр коррекционно – развивающего  
обучения и реабилитации»

*В помощь педагогам учреждений образования*

# Брошюра «Играя - принимаем»

(игры и упражнения,  
направленные на принятие детей с инвалидностью)



Подготовила: педагог социальный Т.И. Ганевич

Ноябрь, 2021

*При проведении просветительской работы со здоровыми детьми, направленной на формирование толерантных отношений к детям с особенностями психофизического развития, с инвалидностью, необходимо, в первую очередь, определить, что дети знают об инвалидах и их трудностях; разъяснить, какие бывают инвалиды, в чем их различие; рассказать о жизни людей с инвалидностью, их возможностях и трудностях; использовать имитацию, когда сами дети в игровых упражнениях делают то, что и инвалиды; пригласить людей с инвалидностью на урок, классный час.*

*В итоге дети понимают, что люди с инвалидностью такие же, как и все остальные, только с ограниченными возможностями. А при создании определённых условий эти возможности возрастают и различия стираются.*

*Ниже представлены игры и упражнения, направленные на принятие детей с инвалидностью.*

### **Упражнение-разминка «Карандаши»**

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед — поднять руки);
- использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;
- держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью;
- выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Психологический смысл упражнения: при выполнении упражнения от участников требуется чёткая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учётом движений партнёров (при этом все партнёры разные).

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?



### Упражнение «Нобелевская премия»

Ведущий рассказывает участникам о Нобелевской премии, а затем записывает на доске вопросы, на основе которых участники группы могут построить свое выступление. Речь каждого «лауреата» о решении в обществе проблемы инвалидности вознаграждается аплодисментами. После выступления участники группы задают свои вопросы «лауреату». Члены группы, которые не успели представить свои достижения, могут кратко назвать свою номинацию и объяснить, за что они получают премию.

### Упражнение «Паутина предрассудков»

Оборудование — моток веревки.

Ведущий рассказывает о негативной роли предрассудков, предубеждений в отношениях между людьми.

Предубеждение — отрицательное мнение о других без достаточного основания. Предрассудок — такая точка зрения, которая основана на ошибочных и жестких обобщениях.

Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует себя бесправным, беззащитным, обиженным. Предлагается кому-то из участников сыграть роль инвалида. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные участники начинают перечислять известные им стереотипы, негативные представления, связанные с инвалидностью. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «инвалида», веревкой, как бы опутывая паутиной предрассудков, пока тот не сможет пошевелиться. Далее ведущий спрашивает, что чувствует «инвалид».

Вопрос к участникам: какие у вас возникли чувства? После обсуждения необходимо распутать «инвалида». Для этого ведущий предлагает вспомнить что-то хорошее, посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются. А ведущий виток за витком распутывает паутину. Упражнение заканчивается, когда «инвалид» полностью освобождён от паутины предрассудков.

### Упражнение «За кругом»

Количество участников должно быть нечётным. Сначала происходит беспорядочное движение по комнате; по команде участникам нужно сцепиться в пары. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг; один оказывается за кругом.

Инструкция: участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом; соответственно, последнему нужно любым способом проникнуть вовнутрь; тот, кто пропустит, будет выдворен за круг. Продолжительность игры: 10-20 минут. По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминаций. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

Этим опытом участники делятся в парах или рассказывают несколько ситуаций в общем кругу. Обращается внимание на то, как мы реагируем, наблюдая ситуацию неприятия кого-либо, какие чувства мешают нам быть более справедливыми и как мы платим впоследствии за допущенный произвол (чувства вины, сожаления, горечи, стыда и т. д.).



### Упражнение «Войди в роль инвалида»

Ведущий рассказывает участникам группы о социальном и правовом положении инвалидов, которые достаточно часто нуждаются в особой поддержке. Кроме того, иногда они чувствуют себя одинокими, ненужными, незащищенными.

Ведущий предлагает участникам карточки с описаниями различных ситуаций, в которые попадают инвалиды. Участники должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица (время на прочтение и подготовку рассказа — 5-7 минут).

*Рефлексия занятия:*

- трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?
- какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, поддержке и понимании?

### Знакомство с притчей и её обсуждение

Ведущий. «Одно селение располагалось в горах, где тек родник с вкусной водой. Но эта вода была вредной для здоровья человека, и у всех, кто её пил, на шее появлялись жировые складки, а головы поворачивались с большим трудом. Местные жители из поколения в поколение пили эту воду и все имели безобразные шеи.

Как-то раз в селение пришел человек из дальних мест. Его сразу же окружила толпа любопытных женщин. Они с изумлением разглядывали его шею и смеялись над тем, что она слишком тощая. Пришелец растерялся и, не стерпев, воскликнул: «Ну хватит! Довольно потешаться надо мной! Лучше на свои наросты посмотрите — вы ведь просто уродки! Вам бы полечиться да вырезать эти опухоли! А вы смеётесь над моей худой шеей!» Женщины ещё сильнее расхохотались. Они показывали друг на друга и говорили, что все в деревне похоже и так было испокон веков. Они никогда не выходили за пределы своего селения, и убедить их в уродстве подобной внешности было невозможно».

Ведущий предлагает вопросы для обсуждения:

- в чем смысл этой притчи?
- какие возникают отношения между людьми из-за внешних различий?
- можно ли оправдать поведение женщин?
- кто в этой ситуации прав?
- к чему призывает эта притча? чему она учит людей? поэтому люди должны терпимо относиться друг к другу.
- почему люди бывают злыми, агрессивными по отношению к инвалидам?

Детям предлагается ответить на вопрос, почему люди бывают злыми, агрессивными? Все варианты ответов психолог записывает на доске. Далее идет совместное обсуждение, в котором психолог подводит детей к выводу, что практически любой конфликт может быть решен «мирно».

### Упражнение «Барьеры»

Инструкция: закройте глаза и представьте, что перед вами находится человек с... Охарактеризуйте расстояние, которое вас отделяет, и посчитайте барьеры-препятствия, которые стоят между вами, не открывая глаза. Постарайтесь мысленно убрать эти барьеры. Как изменилось расстояние, отделяющее вас?



## Упражнение «Взаимодействие»

Ситуация 1. Ребёнок с нарушениями опорно-двигательного аппарата при передвижении на коляске уронил рюкзак, не может дотянуться, но помощи не просит. Предложите помощь, чтобы он её принял.

Ситуация 2. Одному участнику завязываются глаза. Ему необходимо взять какой-либо предмет, но на его пути расставлены всевозможные препятствия. Только с помощью речи провожаем его к необходимому объекту.

Ситуация 3. Участники получают карточки, на которых написаны небольшие фразы, их смысл необходимо передать окружающим без слов, используя только невербальные средства общения.

## Упражнение о значении (силе) слова

Упражнение позволяет обсудить терминологию, употребляемую для описания лиц с ограниченными возможностями, и выделить слова, использование которых предпочитают лица с ограниченными возможностями.

Разделить участников в группы по два человека, попросить их изучить список слов и сказать насколько позитивным или негативным или нейтральным образом видится им словесный портрет. Попросите их объяснить причину, почему они думают так.

- колясочник (привязанный к коляске)
- инвалид (нетрудоспособный)
- калека
- физически или умственно неполноценный
- трудно обучаемое лицо
- психически больной
- специальные нужды
- человек с ограниченными возможностями

## Упражнение «Слепой, глухой, немой»

Для выполнения данного упражнения выбираются 3 человека, которым будет необходимо играть предложенные на карточках роли людей с проблемами в развитии:

- не двигается, не слышит, но говорит и видит;
- не говорит, не слышит, но двигается и видит;
- не говорит, не видит, но слышит и двигается.

Задания для коммуникации: вы собрались на праздник, нужно договориться, в какие костюмы оденетесь и какой возьмете подарок; составить список любимых продуктов для дня рождения; выбрать новую марку мобильного телефона с разными функциями.

Группа не помогает. По окончании первой серии можно предложить попробовать выполнить упражнение другим участникам группы.

Главная цель упражнения: погрузить участников в мир человека с ограниченными возможностями, развить принятие, помочь понять глубинные причины непринятия, подводные камни и возможные последствия.



### Упражнение «Я — особенный»

Каждый участник группы, выступая от имени человека с ограниченными возможностями здоровья, доказывает, что он ценен такой, какой он есть. Для выполнения этого упражнения группа делится на подгруппы.

Задание: постараться выделить психологические проблемы, которые могут возникать у людей с ОВЗ. Необходимо представить окружающий мир их глазами. Составляется общий список проблем людей с ограниченными возможностями и вывешивается на доску рядом с первым списком. Следующим этапом становится сравнение двух списков и выделение общих проблем.

### Упражнение об отношениях и осведомлённости

Разделить участников на группы попарно и попросить их прокомментировать правильность или неправильность утверждений. Требуется, чтобы участники объяснили, почему они считают утверждения правильными или неправильными.

1. Большинство лиц с ограниченными возможностями являются пользователями колясок.

2. Вам нельзя говорить лицам с ограниченными возможностями «Я забегу потом» или «Увидимся позже».

3. 70% лиц с ограниченными возможностями трудоспособного возраста являются безработными.

4. Когда встречаетесь со слабовидящим или слепым человеком, то всегда рассказывайте о себе.

5. Все слепые люди любят носить темные очки.

6. Когда разговариваете с человеком, пользующимся слуховым аппаратом, вы всегда должны говорить громче.

7. Когда вы помогаете человеку с ограниченными возможностями, вам следует всегда спрашивать какая у него(неё) проблема (что с ним(ней) не так).

8. Чтобы открыть туалеты, которыми пользуются люди на колясках, нужны специальные ключи.

9. Если глухой человек не понимает то, что Вы сказали первый раз, то Вам следует повторять то же самое до тех пор, пока он(а) не поймет Вас.

10. Люди с ментальными заболеваниями более опасны и непредсказуемы.

11. Слепой человек слышит лучше, чем зрячий человек.

12. Умственные способности лиц с синдромом Дауна не могут быть выше умственных способностей ребёнка десяти лет.

13. Все глухие хорошо читают по губам.

### Упражнение «Корона»

У ребенка на голове «корона». Ему нужно пройти определенное расстояние так, чтобы не уронить «корону». Остальные участники группы – «подданные». Они выстраиваются в две шеренги, образуя символический «королевский путь» до дворца, с поклоном отдают почести «королю», сопровождая его приветственными словами. «Коронованный» должен идти «королевской поступью»: прямо держать голову, идти ровно, с достоинством.



### **Упражнение «Наше послание вам (письмо людей с ограниченными возможностями здоровья)»**

Группам делится на минигруппы по 4-5 человек. Каждая минигруппа определяет, с каким нарушением будет человек, от лица они будут сочинять послание. В этом письме надо определить основные проблемы, которые могут возникать у человека с ограниченными возможностями в процессе взаимодействия с окружающими: пристальные взгляды, непонимание речи, страх заболеть самому, неумелая помощь, жалость и т. п. Результатом обсуждения становится список из проблем.

### **Упражнение «Подарок, который невозможно купить»**

Ведущий: «Можете ли вы рассказать мне, чем в последнее время радовали вас другие люди? Что они сделали для вас приятного? Вспомните своих близких, друзей, может быть, своих одноклассников. (Ведущий записывает все эти «благородные поступки» и «добрые дела» на доске.) А теперь давайте поговорим о том, что бы вы могли сделать для других. Каким образом вы могли бы сделать приятный сюрприз своим родителям, братьям или сестрам, бабушкам или дедушкам? Каким способом вы могли бы сделать такой подарок, который нельзя купить в магазине, своим друзьям или одноклассникам? (Все ответы ведущий записывает на доске.) А теперь мы откроем мастерскую по производству купонов на подарки. Пусть каждый из вас подумает о том, что и кому он мог бы подарить из того, что нельзя нигде купить. Нарисуйте несколько купонов на подарки, которые вы потом сможете подарить своим близким, друзьям и одноклассникам. Напишите на них, что приятного вы собираетесь сделать. Каждый купон раскрасьте фломастерами или карандашами. Затем сложите каждый купон в отдельный конверт и надпишите имя того, кому вы хотите сделать приятный сюрприз».

*Рефлексия.* Трудно ли было придумать хорошие идеи о том, как принести радость окружающим? Почему подарки, которые нельзя купить, ценнее тех, что куплены в магазине?

### **Упражнение «Сходства и различия»**

Ведущий: «Кто из вас радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных? В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет за свой стол. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у каждого, а затем – восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Каждый из вас может согнуть пополам лист бумаги. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа – «различия». А теперь запишите, чем вы похожи друг на друга и чем вы друг от друга отличаетесь. Нарисуйте две картинки. На одной должно быть изображено что-то такое, чем вы похожи. А другая должна изображать одно, но важное различие между вами». (По завершении попросите детей представить свои рисунки классу). *Рефлексия.* Что для тебя было сложнее: найти сходства или различия? Что из того, что объединяет тебя с твоим партнером, нравится тебе больше всего? Что тебе больше всего нравится из того, чем ты отличаешься от других?

