

Областное государственное образовательное бюджетное учреждение  
"Специальная(коррекционная) школа-интернат с.Ленинское"

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_ А.В. Белова

» \_\_\_\_\_ 2022г.



**Психологическая программа**  
**по развитию коммуникативных навыков у учащихся с**  
**умственной отсталостью**  
**«Уроки общения»**

Составитель:  
педагог-психолог  
Аушева Е.В.

с.Ленинское 2022

## Пояснительная записка

Одной из основных задач специальной (коррекционной) школы для умственно отсталых детей является социальная адаптация ее учеников. Успешность подготовки к самостоятельной жизни в обществе зависят не только от приобретения определенных знаний по общеобразовательным предметам и профессионально-трудовой деятельности, но и от уровня сформированности навыков общения и умения налаживать отношения с окружающими.

Исследования в области специальной психологии и педагогики (В.А. Вяренен, 1971; Л.И. Даргевичене, 1971; Н.Л. Коломинский, 1972, 1978; Ж.И. Намазбаева, 1986; О.К. Агавелян, 1989 и др.) показали, что наличие интеллектуального дефекта у умственно отсталых школьников отрицательно влияет на развитие межличностного общения, приводят к существенным недостаткам в формировании представлений об окружающих людях и в установлении полноценных контактов с ними.

Формирование и развитие навыков общения у умственно отсталых учащихся возможны только в условиях специально организованного психолого-педагогического воздействия.

Предлагаемая программа направлена на развитие коммуникативной культуры учеников. На занятиях дети получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. В данной программе развитие навыков общения происходит с использованием доступных для умственно отсталых детей средств: изобразительные, игровые, музыкальные, которые входят в состав психокоррекционных упражнений и игр.

**Цель:** обучение детей приемам общения, развитие их коммуникативной культуры.

**Задачи:**

1. Формировать через различные упражнения навыки эффективного общения с взрослыми и сверстниками;
2. Развивать умение адекватно выражать эмоциональные состояния;
3. Учить детей тому, как необходимо себя вести в различных ситуациях.

**Целевая группа:** ученики 5-6 классов в возрасте 11-12 лет.

**Механизмы реализации программы:** беседа; ролевая игра; упражнения по межличностной коммуникации; приемы арт-терапии; двигательные упражнения.

**Организация занятий:** работа проводится в группах по 6 – 12 человек. Продолжительность занятия – 30-40 минут, в связи с быстрой утомляемостью и слабой концентрацией внимания у детей. Частота встреч - 2 раза в месяц.

**Критерии эффективности работы по программе:** эффективность групповой работы определяется по результатам тестирования «Диагностика уровня социализированности личности учащегося». Первичное обследование проводится до начала занятий, в начале учебного года, повторное – после окончания групповой работы, в конце учебного года.

**Ожидаемые результаты:** в результате реализации данной программы, дети приобретают

- умение бесконфликтного и эффективного общения;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах.

### Тематическое план занятий.

№	Тема Занятия	Цель занятия
1	Дружба	Формирование навыков общения, принятие правил работы в группе
2	Как управлять своими эмоциями	Развитие умения осознанно выражать свои эмоции и чувства
3	Зачем человеку мимика и жесты	Формирование умения пользоваться жестами, мимикой
4	Настроение	Способствовать расширению эмоционального опыта (закреплению основных видов эмоций), снижению эмоционального напряжения, конфликтности, развитию эмпатии.
5	Мои друзья	Формирование навыков общения со сверстниками
6	Почему бывают драки	Развитие умения понимать себя и других людей
7	Возвращение волшебного зеркала	Развитие умения работать в парах, команде
8	Чемодан в дорогу	Формирование представлений ребенка о самом себе и своих возможностях
9	Передай добро по кругу	Формирование четких представлений о добре и зле
10	Космический полет	Развитие вербальных и невербальных навыков коммуникации
11	Доверие	Способствовать развитию доверия, сплочению коллектива, закреплению коммуникативных навыков общения, восприятия цвета, снижению эмоционального напряжения, конфликтности.
12	Почувствуй помощь	Способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию чувства сопереживания, адекватного поведения, сплочения, умения понимать эмоциональное состояние других
13	Рисуем вместе	Способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию благоприятного микроклимата, самоконтроля поведения, коммуникативных навыков.
14	Мы вместе	Развитие навыков сотрудничества, умения слушать и слышать других людей

**Методика для изучения социализированности личности учащегося  
(разработана профессором М.И. Рожковым)**

**Цель:** выявить уровень социальной адаптированности активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

**Ход проведения.** Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
  - 3 – почти всегда;
  - 2 – иногда;
  - 1 – очень редко;
  - 0 – никогда.
1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
  2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
  3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
  4. Я умею прощать людей.
  5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
  6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
  7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
  8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
  9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
  10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
  11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
  12. Мне нравится помогать другим.
  13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
  14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
  15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
  16. Переживаю неприятности других, как свои.
  17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
  18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,
  19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
  20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

**Обработка полученных данных.** Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной

активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

## **Тема: «Настроение»**

**Цель:** способствовать расширению эмоционального опыта (закреплению основных видов эмоций), снижению эмоционального напряжения, конфликтности, развитию эмпатии.

*Оборудование:* карточки с изображением лиц людей, показывающих разное настроение, презентация.

### **Ход занятия.**

**1.** Приветствие.

**2.** *Игра «Покажи настроение».*

Участники сидят за столом. Ведущий раскладывает на стол карточки с изображением лиц людей и предлагает рассмотреть и обсудить, какую эмоцию выражает каждое лицо. Затем участникам предлагается взять по одной карточке и повторить эмоцию, изображенную на ней. В процессе игры ведущий обращает внимание детей на положительные и отрицательные эмоции, объясняет влияние эмоций на человека, в каких случаях люди огорчаются, радуются, злятся, акцентирует внимание, на то, что приятнее дружить с веселыми и добрыми людьми, чем с сердитыми и недовольными.

**3.** *Дидактическая игра «Азбука настроений».*

Ведущий раздает участникам по несколько (4-6) карт с изображением людей и животных и предлагается разложить карточки по каждому виду настроения, в первую группу всех веселых, во вторую - всех грустных, далее всех сердитых и т. д. В течение игры детям предлагается вспомнить в каких ситуациях, у них бывает такое выражение лица.

**4.** *Упражнение «Улыбнись другу».*

Участники сидят по кругу. Ведущий предлагает посмотреть на соседа и улыбнуться. Затем, каждый ребенок по очереди поворачивается к своему соседу и улыбается, тем самым передавая улыбку по кругу.

**5.** *Обсуждение занятия.* (что больше всего понравилось, улучшилось ли настроение, какие виды настроения запомнились и т. д.). Пирамида пожеланий.

## Тема «Доверие»

**Цель:** способствовать развитию доверия, сплочению коллектива, закреплению коммуникативных навыков общения, восприятия цвета, снижению эмоционального напряжения, конфликтности.

**Оборудование:** карточки Люшера (несколько наборов).

### **Ход занятия.**

**1. Приветствие.**

**2. Упражнение «Доверие».**

Ведущий и все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях и выставлены вперед, одну ногу можно отставить назад. Ладони подняты вверх, как при игре в волейбол. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль туловища, глаза закрыты. Он должен расслабленно облокачиваться на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник.

**3. Упражнение «Комплименты».**

Дети сидят в кругу. Каждый из детей по очереди говорит своему соседу приятные слова. Например, Таня у тебя сегодня очень красивое платье, Миша у тебя добрые глаза, Миша, у тебя новая стрижка, тебе идет и т.п. В конце упражнения необходимо обсудить, понравилось ли слушать комплименты. Как себя при этом чувствуешь и т. д.

**4. Упражнение «Цвет».**

Дети сидят в кругу. Психолог предлагает посмотреть друг на друга внимательно, подумать, почувствовать настроение соседа и обозначить его настроение любым цветом (можно использовать цветные карточки Люшера). Далее необходимо обсудить, почему ребенок обозначил именно таким цветом настроение товарища, понравился ли соседу, выбранный цвет.

**5. Обсуждение занятия** (что понравилось больше всего в течение занятия, почему). Пирамида пожеланий.



## **Тема «Почувствуй помощь»**

**Цель:** способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию чувства сопереживания, адекватного поведения, сплочения, умения понимать эмоциональное состояние других.

**Оборудование:** стулья, коврики(занятие проводится в актовом зале).

### **Ход занятия.**

**1. Приветствие.**

**2. Упражнение «Помощь».**

Ведущий предлагает к обсуждению ситуации, где необходима помощь других людей и дает возможность детям описать свои предполагаемые действия (свою помощь). Ситуации к рассуждению: воспитатель несет тяжелую сумку; ребенок спотыкнулся, ушиб ногу и не может идти дальше; друга обидели; малыш плачет; товарищ не может справиться с каким либо заданием и др. В течение упражнения необходимо дать высказаться каждому участнику.

**3. Упражнение «Покажи жестом».**

Дети сидят на ковриках по кругу. Ведущий демонстрирует наиболее часто встречающиеся жесты: потягивается, расставляя руки в стороны, машет рукой (прощание), здоровается, вытягивая руку вперед, двигает кистью руки, показывая жестом «подойди», закрывает лицо руками, как будто плачет и др. Детям предлагается отгадать значение жеста. Далее каждый участник по очереди показывает жестом какое-либо действие, остальные отгадывают. В конце упражнения обсуждается, какие жесты получились понятнее, что чувствовали при показе, бывают ли жесты, которые радуют, обижают и т. д.

**4. Упражнение «Почувствуй спину друга».**

Участники разбиваются на пары и становятся спиной друг к другу. Психолог предлагает расслабиться и опереться друг на друга так, чтобы найти такое положение, когда удобно обоим. Можно попробовать упражнение с другим партнером. Психолог следит за состоянием участников, насколько они

расслаблены, помогает найти удобное положение. Упражнение можно выполнять сидя на ковре.

5. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, какие испытывали эмоции, в каких случаях необходимо помогать товарищам и др.). Пирамида пожеланий.

## **Тема «Рисуем вместе»**

**Цель:** способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию благоприятного микроклимата, самоконтроля поведения, коммуникативных навыков.

**Оборудование:** компьютер, запись танцевальной и легкой фоновой музыки, лист бумаги (ватман), краски, кисти.

### **Ход занятия.**

#### **1. Приветствие**

#### **2. Упражнение «Раз, два, три, друга найди».**

Ведущий включает любую танцевальную музыку, и участники начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди» наступает пауза и каждый участник должен найти себе пару и встать рядом, взявшись за руки. Каждый раз во время паузы участник должен встать рядом с новым игроком.

#### **3. Игра «Кто быстрее подойдет».**

Из участников выбирается водящий, который становится к спине к товарищам. Остальные участники становятся в один ряд, на небольшом расстоянии от водящего. По команде ведущего «начали» все игроки мелкими шагами передвигаются ближе к водящему. Водящий может повернуться назад в любую минуту и сказать «стоп». Те, кто не успел остановиться и замереть, отправляются на исходную позицию. Участник успевший дойти до водящего, дотрагивается до его плеча и становится водящим. Игра может длиться до тех пор, пока каждый участник не побывает водящим.

#### **4. Совместное рисование.**

Участникам предлагается выбрать тему для совместного рисования (путешествие, наш дом, вместе играем и др.). Затем между детьми распределяется задание, кто какие детали рисунка изображает. Ведущий помогает начать, дети заканчивают рисунок. Обращается внимание на то, как каждый ребенок выполняет изображение, дорисовывает ли детали со всеми или рисует отдельно свое изображение. В течение занятия необходимо

обратить внимание детей на то, как у них получается красиво и последовательно, потому, что они работают дружно и сообща.

**5.** Обсуждение занятия (что понравилось больше всего, почему, во чтобы хотелось поиграть в следующий раз). Пирамида пожеланий.