

ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат»

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов
Руководитель МО
Л. Сбоева Л.А. Сбоева
протокол № 1
«29» августа 2019 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Е.А. Малинкина
«29» авг 2019 г.



**Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса «Учусь общаться»
8 класс**

Составитель программы
педагог-психолог Сбоева Л.А.

с. Косолапово, 2019 г.

Пояснительная записка

Разработанная программа опирается на следующие законодательные и правовые документы:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Закон об образовании РФ;
- Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка РФ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599)
- Этический кодекс педагога.

Учебный план образовательной организации ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат» Мари-Турекского района 2019 – 2020 учебный год.

Программа «Учусь общаться» составлена с учетом требований реализации ФГОС для умственно отсталых детей и психолого-возрастных особенностей воспитанников школы-интерната VIII вида. Данная программа позволяет получить основные знания о структуре общения, приобрести умения различать виды общения (деловое, дружеское), побуждать к эффективности общения, что поможет участникам группы более эффективно реализовывать себя в какой-либо деятельности, составлена на основе методических материалов автора Шмидт, Р. «Искусство общения»

2. Общая характеристика учебного курса.

Цель программы: помочь подросткам освоить коммуникативные умения и навыки, выработать индивидуальный стиль общения, стать более гибкими в общении, научиться адекватно выражать своё внутреннее состояние, стимулировать процесс самосознания и самопонимания.

Задачи программы:

- знакомство с различными видами и формами человеческого общения;
- создание условий для самопознания, развитие интереса к своему внутреннему миру и миру других людей;
- освоение умений и навыков конструктивного общения;
- развитие эмоционального интеллекта;
- овладение приемами саморегуляции;
- развитие творческих способностей.

3. Описание места учебного курса

Занятия проводятся педагогом-психологом во внеурочное время с воспитанниками 8 класса. Продолжительность занятия 40 мин.. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общая продолжительность курса 32 часа.

4. Результаты освоения учебного курса

С учётом психофизических особенностей обучающихся **личностные результаты** включают:

- овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком);
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных и коммуникативных ситуациях, умением не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- овладение способами регуляции своего эмоционального состояния.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

5. Содержание учебного курса

Программа групповых занятий для младших подростков обеспечивает, с одной стороны, формирование психологического здоровья, а с другой - выполнение возрастных задач развития.

Содержание работы по программе "Учись общаться" в большинстве своем включает в себя занятия, создающие условия для формирования навыка эффективного общения, умения анализировать конфликтные ситуации и находить их конструктивное решение.

Первое - вводное - занятие "Введение в мир психологии".

Тема №2. "Я и мой внутренний мир". Целью занятия является подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Цель достигается посредством выполнения различных упражнений и работы со сказкой.

Тема №3. "Я и Ты, Я и мои друзья". В теме делается акцент на обсуждение проблем подростковой дружбы на примере сказки "Светлячок" А. Безотосова.

Тема №4. "Мы начинаем меняться... с чего начать". Очень важно мотивировать подростков к позитивному самоизменению, помочь им осознать эти изменения. В теме посредством предложенных психологических упражнений и обсуждения сказки про Тофа Е. Яковлевой дети начинают понимать, с чего же начать свои изменения.

Тема №5. "Виды общения". В теме подростки узнают о таких видах общения, как "контакт масок", примитивное общение, формально-ролевое, деловое, духовное, манипулятивное и светское. Также на этом занятии дети разыгрывают различные ситуации общения, чтобы лучше понять свой стиль общения.

Тема №6. "Гибкость в общении". В теме подростки узнают о понятии гибкость в общении и тренируют ее на практике с помощью упражнений, учатся адекватно выразить своё внутреннее состояние, став более конгруэнтными.

Тема №7 "Знаки внимания при общении" раскрывается на двух занятиях. На первом занятии дети учатся понимать и распознавать знаки внимания в общении. На втором - тренинговом - занятии дети учатся применять навыки пассивного и активного слушания на практике, использовать знаки внимания при коммуникации.

Тема №9. "Как научиться общаться лучше". В основе темы лежат правила эффективного общения. Подростки осваивают новые коммуникативные умения и навыки, повышают уровень коммуникативной компетенции и на практике вырабатывают индивидуальный стиль общения.

Тема №10 "Качества, важные для межличностного общения" представлена теорией и практикой. На теоретическом занятии подростки узнают, что для эффективного межличностного общения важны такие качества, как доброжелательность, эмпатия, непосредственность и т.д. Подростки рассматривают возможность использовать эти качества в реальных ситуациях общения, определяют свой коммуникативный уровень и причины, мешающие общаться эффективно. На втором - практическом занятии - проводится тренинг межличностного общения.

Тема №12. "Конгруэнтность". Целью занятия по теме является приобретение умения согласовывать свое внутреннее состояние с внешним видом и поведением, подростки учатся управлять собой, используя технику вызова ресурсного состояния.

Тема №13. "Конфликт, способы поведения в конфликте". Тема "Конфликта" весьма обширна, поэтому ей уделено три занятия. На первом занятии в рамках темы дети знакомятся с этим понятием, его причинами, самыми распространенными моделями поведения и определяют свой уровень конфликтности.

Тема №14. "Конфликт, конструктивное разрешение". Второе занятие по теме проводится в виде тренинга: подростки учатся искать и применять на практике адекватные способы решения конфликтов.

Тема №15 "Конфликт как возможность развития Я". Третье занятие по теме показывает как можно найти в конфликте положительные стороны и как их использовать для развития собственной личности.

Тема №16. "Мои права и права других людей". Не менее важным является занятие по теме, где дети составляют собственный список личных прав и приходят к пониманию, что твои права не должны ущемлять права других людей. Это занятие формирует у учащихся уважительную позицию по отношению к правам других людей.

Темы №17 "Навыки НЛП в общении" и №18 "Синтоническая модель общения" связаны с общением в рамках модели НЛП: это и компоненты вербального/невербального общения, и навыки визуального наблюдения, и знание каналов восприятия, и распознавание модальности в речи. На этих занятиях дети также проводят самодиагностику.

Тема №19. "Обратная связь в общении". Изучая тему подростки дополняют свой образ информацией от окружающих, научатся спокойно воспринимать критику и конструктивно ее перерабатывать. Эта тема перекликается со следующей.

Тема №20. "Открытость, искренность, общение без масок". При изучении темы дети понимают, что обратная связь - это необходимое условие и основа доверительного общения друг с другом.

Тема №21. "Поддержка". В теме ребята узнают, как важно проявлять искреннее доброжелательное отношение к собеседнику для успешности коммуникативного процесса. Это занятие способствует выработке установки на безусловное принятие партнера по общению.

Тема №22. "Позиции в общении" раскрывает значение общения с позиций Взрослого, Ребенка и Родителя, учит выбирать наиболее эффективную позицию в зависимости от ситуации.

Тема №23. "Правила ведения дискуссии" является очень актуальной в жизни подростка, потому что так трудно бывает общаться грамотно, не доказывая свою

правоту в споре, а решать задачу совместно с партнером по общению, искать истину.

Тема №24. "Психологические особенности публичного выступления", так как многие учащиеся испытывают именно психологические затруднения при выступлении перед публикой. На занятии ребята будут учиться доходчиво излагать свои мысли, получают сведения о навыках самоконтроля и преодоления страха перед аудиторией.

Тема №25. "Сенсорная острота" раскрывает важность чувствительного восприятия в процессе общения. С помощью психологических упражнений проводится тренировка слуховой чувствительности и ощущений.

Тема №26. "Стратегии общения". Ребята узнают различные типы общения, научатся определять оптимальный тип общения в различных ситуациях, опробуют ролевой диапазон и выберут свой индивидуальный стиль общения.

Темы № 27 и №28 "Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания" продолжают предыдущую тему, подчеркивая особую важность эмпатии для эффективного восприятия и понимания собеседника. На уроке-тренинге подростки учатся выражать эмоции, учатся понимать эмоциональное состояние собеседника, "входить" в его состояние, анализировать личностные особенности других людей и свои (саморефлексия).

Последние три темы касаются возрастных особенностей подростка и особое значение для них приобретает борьба за самостоятельность. Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия. Поэтому отдельное занятие отведено для темы №33 "Я повзрослел: роль агрессии в развитии человека". Также именно в подростковом возрасте проявляется тенденция к снижению самооценки.

Тема №30. "Кто в ответе за мой внутренний мир?" подчеркивает ответственность человека за свои чувства и мысли.

Все три темы включают в себя работу со сказкой и выполнение психологических упражнений.

На заключительном уроке в форме дискуссии за круглым столом проводится обобщение пройденного материала, обратная связь и рефлексия.

6. Критерии и нормы оценки планируемых результатов освоения программного курса.

В качестве критериев оценки уровня развития коммуникативных навыков использованы такие качества как:

- Желание вступить в контакт;
- Умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации;
- Знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими

Каждый критерий оценивается по трем уровням: высокий, средний, низкий, которые определяются баллами.

«Желание вступить в контакт»

Высокий уровень (3 балла) – легко вступает в контакт, проявляет активность в общении с взрослыми и сверстниками.

Средний уровень (2 балла) – ребенок стремится к общению, но главным образом с детьми своего пола, то есть межличностное общение со сверстниками характеризуется избирательностью и половой дифференциацией. Общение с взрослыми опосредуется совместной деятельностью.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок не вступает в общение, не проявляет тенденции к контактам, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. **«Умение организовать общение»:**

Высокий уровень (3 балла) – ребенок охотно включается в совместную деятельность, принимает на себя функцию организатора, выслушивает сверстника, согласовывает с ним свои предложения, уступает. По своей инициативе обращается к старшим с вопросами.

Средний уровень (2 балла) – ребенок недостаточно инициативен, принимает предложения более активного сверстника, однако может возражать, учитывая свои интересы. Отвечает на вопросы взрослого, но инициативы не проявляет.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок проявляет отрицательную направленность в общении с эгоистическими тенденциями: не учитывает желания сверстников, не считается с их интересами, настаивает на своем, в результате провоцируют конфликт. В общении с взрослыми проявляет скованность, нежелание отвечать на вопросы.

7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№	Название разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности	Дата
1	Введение в мир психологии	1	Беседа о роли психологии в жизни человека, рисование раскрашивание «бабочек» / душа/	
2	Я и мой внутренний мир	1	Знакомство с правилами, упр. Моё имя, упр. Мой внутренний сад, рефлексия, упр. Пожелания	
3	Я и Ты, Я и мои друзья	1	Игра «Молекулы, введение в тему, беседа «Кто такой друг?», экспресс-диагностика, работа над притчей «Два соседа», работа с пословицей, разбор ситуаций, рефлексия занятия	
4	Мы начинаем	1	Упр. «Те кто..?,	

	меняться... с чего начать		упр. «Кто Я», упр. «Нарисуй свою роль», рефлексия занятия	
5	Виды общения	1	беседа «Виды общения» Упражнение-разминка «Попроси ручку», « Передай одним словом»,	
6	Гибкость в общении	1	Игра «Что лежит в портфеле?» Игра «Школа для животных» Упражнение «Волны»	
7	Знаки внимания при общении	1	Беседа о знаках внимания, упр. «Комплименты», «Как приятно мне» рефлексия занятия	
9	Как научиться общаться лучше	1	Правила занятия, упр. Приветствие, игра в командах «5 лучших качеств» обсуждение игры, рефлексия занятия	
10	Качества, важные для межличностного общения	1	Игра «Снежный ком», «Рисование на слух», «Пойми меня», обсуждение	
11	Качества, важные для межличностного общения (практика)	1	Практическое занятие	
12	Конгруэнтность: учимся управлять собой	1	Этапы: пример из кукольного театра, пример из жизни школы, разыгрывание ситуаций.	
13	Конфликт, способы поведения в конфликте	1	Ритуал начала. Игра «Комплименты». Вводная часть. Видеоролик «Битва» Знакомство с понятием «конфликт». Основная часть: 1. Разбор ситуаций. Определение причин конфликта. 2. Тренинговое упражнение «Облака». Физкультпауза 3. Способы решения	

			конфликта. 4. Раздача памяток. Заключительная часть. Притча «Два друга» Рефлексия «Воздушные шарики».	
14	Конфликт, конструктивное разрешение (практика)	1	Практическое занятие	
15	Конфликт как возможность развития Я	1	Что такое конфликт? Способы поведения в конфликте. Конструктивное разрешение в конфликта	
16	Мои права и права других людей	1	Беседа мои права, упр. «Мои права», «Мой Герб»	
17	Обратная связь в общении	1	Знакомство. Обозначение темы занятия. Практикум. Определение правил эффективного общения через организацию групповой работы в сменных парах, группах. Практикум. Моделирование ситуаций с учетом полученных знаний и опыта (работа в группах). Презентация работы в группах. Подведение итогов. Рефлексия.	
18	Открытость, искренность, общение "без масок"	1	Изготовление индивидуальных масок, упр. «Пять добрых дел», рефлексия	
19	Определение системы модальности человека	1	Определение визуал, аудиал, кинестетик, практическая работа	
20	Определение типа Я-слушания	1	Знакомство с эффектами восприятия	
21	Определение типа Я-слушания (практика)	1	Практическая работа	
22	Поддержка в общении	1	Беседа о трудных моментах человека и	

			поддержка, для чего она нужна?	
25	Позиции в общении	1	Беседа о видах позиции в общении, практическая работа, анализ ситуации	
23	Правила ведения дискуссии	1	Знакомство с правилами введения дискуссии, практическая работа	
26	Психологические особенности публичного выступления	1	Получение сведения о навыках самоконтроля и преодоления страха перед аудиторией.	
27	Сенсорная острота - учимся чувствовать	1	Приветствие, Упражнение «Карандаш» Упражнение «Подарок» Рефлексия занятия	
28	Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания	2	Диагностика уровня эмпатии, видеоролик «Двое на сцене». Упражнение «Лицом к лицу», упражнение «Пойми меня» Практическое занятие	
31	Кто в ответе за мой внутренний мир?	2	Упражнение «Импульс». Упражнение «Клубок». Притча «Блестящий крапчатый». Практическое занятие	
32	Заключительный урок: обратная связь и рефлексия	1	Подведение итога. Чаепитие	
Итого:	32	6		

8.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения:

Методическое обеспечение

- учебный класс
- раздаточный и наглядный материал

Техническое обеспечение:

- проектор

Список литературы

1. Адамьянц, Т.З. Диалог как основа толерантности. Учебная программа и методическое обеспечение / Т.З. Адамьянц. - М., ИС РАН, 2005.

2. Адамьянц, Т.З. Социальная коммуникация. Учебное пособие / Т.З. Адамьянц. - М., ИС РАН. 2005.
3. Акилина, М.И. Культурно-досуговые учреждения и семья: Методические материалы: В 2ч. / М.И. Акилина. - М.: РГБ, 1994.
4. Алякринский, Б. С. Общение и его проблемы / Б.С. Алякринский. - М., 1982.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. - М., МГУ, 1988.
6. Дети и проблемы толерантности. Сборник научно-методических материалов / Отв. ред. Т.З. Адамьянц. - М., ИС РАН, 2003.
7. Ерошенков, И.Н. Культурно-досуговая деятельность в современных условиях. - М.: МГИК, 1994.
8. Жаворонков, А.В. Российское общество: потребление, коммуникация и принятие решений / А.В. Жаворонков. - М., Вершина, 2007.
9. Жаркова, Л.С. Деятельность учреждений культуры: Учеб. пособие / Л.С. Жаркова. - М., 2000.
10. Иванова, Е.Н. Эффективное общение и конфликты / Е.Н. Иванова. - С-П., 1997.
11. Каменец, А.В. Деятельность клубных учреждений в современных условиях / А.В. Каменец. - М., 1998.
12. Киселёва, Т.Г. Основы социально-культурной деятельности / Т.Г. Киселёва, А.Ю. Красильников. - М., 1996.
13. Киселева, Т.Г. Социально-культурная деятельность: Учеб. пособие / Т.Г. Киселева, Ю.Д. Красильников. - М.: МГУКИ, 2004. - 539 с.
14. Кузин, Ф. Культура общения / Ф. Кузин. - М., 1996.
15. Культурно-досуговая деятельность: Учебник / Под науч. ред. академика РАЕН А.Д. Жаркова и профессора В.М. Чижикова. - М.: МГУК, 1998.
16. Курбатов, В.И. Искусство управлять общением / В.И. Курбатов. - Ростов-на-Дону, 1999.
17. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М., 1995.
18. Ломов, Б.Ф. Общение как проблема общей психологии / Методологические проблемы социальной психики / Б.Ф. Ломов. - М., 1996.
19. Петренко, А. Безопасность в коммуникации делового человека / А. Петренко. - М., 1994.
20. Современные технологии социально-культурной деятельности: Учебное пособие / Под науч. ред. профессора Е.И. Григорьевой. 2-е изд., перераб. и доп. - Тамбов: Першина, 2004. - 510 с.
21. Социально-культурная деятельность в сфере досуга: Учеб. пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Державина, 2000.
22. Социально-культурная деятельность учреждений культуры клубного типа / Под ред. Н.П.Гончаровой.- Тверь, 2003.- 156 с.
24. Стрельцов, Ю.А. Культурология досуга: Учебное пособие / Ю.Н. Стрельцов. - М., 2002.

25. Шмидт, Р. Искусство общения / Р. Шмидт. - М., 1992.