

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ (КОРРЕКЦИОННОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«ВОЛЖСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА I и II вида»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГКС(К)ОУ  
«Волжская специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа I и II вида»  
от 18.09 2014г. № 133

## Тренинг

«Развитие навыков уверенного поведения»  
(для обучающихся с нарушенным слухом)

Составитель:

**Лизвинская Елена Викторовна,**

*педагог-психолог*

Рассмотрено на МС школы  
протокол от 29.08 2014г. № 1  
Председатель Слепухина Л.Б. / Слепухина Л.Б./

г.Волжский, 2014г.

## 1. Пояснительная записка

Ребёнок с нарушенным слухом с самого рождения (или момента потери слуха) попадает в неблагоприятные условия развития, обусловленных сенсорной депривацией слухового восприятия. В результате ограниченного общения со слышащим окружением такие дети испытывают значительные трудности при необходимости налаживания контакта (часто вынужденного) и использования речевых навыков вне сообщества глухих людей. При этом коммуникативные затруднения часто сопровождаются заниженным уровнем самооценки, что может выражаться в отказе от общения со слышащими сверстниками и использования речи в быту.

Признанно, что навыки уверенного поведения приобретаются еще в раннем детстве. Поведенческий репертуар ребенка основывается на отдельных образцах и стереотипах как результат подражания родителям и близкому окружению. В случае развития неслышащего ребёнка можно говорить о вариантах негативного развития, который приводит к формированию выученной беспомощности (по М.Селигман) или снижению чувства самоэффективности (по А.Бандура).

Современные условия жизни, развитие инклюзивного образования, внедрение ФГОС, наоборот, предполагает активное использование речевых навыков школьниками. Наличие нарушения слуха в наше время уже не является поводом для изоляции глухих и слабослышащих людей от общества. Широкое распространение конкурсов, соревнований, фестивалей и т.д., объединяющих слышащих и неслышащих миры, позволяет детям-инвалидам по слуху выйти на новый уровень развития. Поэтому важным моментом формирования личности неслышащего ребёнка становится развитие не только коммуникативных навыков, но и навыков уверенного поведения, что позволит ему на равных условиях принимать участие в жизни общества.

**Цель тренинга** – создание условий для формирования навыков уверенного поведения обучающихся с нарушенным слухом во время выступлений перед аудиторией; оказание психологической поддержки обучающимся с нарушенным слухом в период подготовки и участия в конкурсах и мероприятиях различного уровня.

### **Задачи:**

- ✓ Организация ситуаций приобретения обучающимися с нарушенным слухом положительного опыта выступления перед аудиторий.

- ✓ Снижение частоты проявлений синдрома выученной беспомощности.
- ✓ Расширение поведенческого репертуара ребёнка с нарушенным слухом с нарушенным слухом.
- ✓ Повышение самооценки ребёнка с нарушенным слухом.
- ✓ Отработка навыков уверенного поведения перед аудиторией.
- ✓ Обучение элементам саморегуляции.

Тренинг носит краткосрочный характер, рассчитан на 6-8 занятий, проводимых по запросу, но не менее 1 раза в год. Участники могут проходить данный курс многократно, т.к. их общее развитие характеризуется как задержанное и осложнено основным нарушением., что предполагает большое количество повторов для усвоения и закрепления материалов. В случае формирования группы из участников, ранее уже проходивших данную подготовку, изменяется практическое наполнение занятий (игры и упражнения) по принципу усложнения материала. Также теоретическое и практическое наполнение занятий зависит от категории участников (возраст, степень нарушения слуха, направленность конкурса).

Количество участников одной группы – от 6 до 8 человек (что соответствует правилам формирования тренинговой группы и учитывает особенности взаимодействия детей с нарушенным слухом).

**Участники** – обучающиеся школы, принимающие участие в конкурсах различного уровня (школьный, городской, областной).

**Результатом** обучения выступает формирование навыков уверенного поведения обучающихся с нарушенным слухом во время выступлений перед аудиторией, проявляющихся в:

- ✓ умении распознавать и контролировать своё психоэмоциональное состояние до, во время и после публичного выступления;
- ✓ уверенности в своих возможностях;
- ✓ адекватной самооценки.

Отслеживание результативности осуществляется с помощью:

- ✓ бланков обратной связи;
- ✓ методик определения самооценки («Лесенка» и т.д.);
- ✓ методик определения уровня тревожности.

## 2. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Отрабатываемые знания и умения
1	Уверенное поведение. «Враги» уверенного поведения: мозговой штурм.	Навыки проведения самоанализа. Рефлексия страха выступления перед аудиторией. Навыки командной работы.
2-3	Поведение во время выступления: теория.	Как справиться с эмоциями и волнением до, во время и после выступления. Как достойно выигрывать и проигрывать. «Хитрости» выступлений.
4-6/8	Поведение во время выступления: практика. ➤ Деловая игра «Слово предоставляется Вам!» ➤ Игра «Я в этом уверен!» ➤ Выступления (жестовые песни, стихи, пантомима и др.) перед аудиторией: тренировка навыков выступления.	Навыки уверенного поведения во время выступления перед аудиторией. Упражнения для снятия эмоционального напряжения перед выступлением. Рефлексия опыта.

### **3. Содержание занятий тренинга.**

#### Занятие 1. Уверенное поведение. «Враги» уверенного поведения: мозговой штурм.

Знакомство с задачами тренинга. Экспресс-опрос имеющегося психоэмоционального состояния, отношения к публичным выступлениям, самооценки.

Определение критериев уверенного поведения (поведенческая гибкость, умение владеть своими эмоциями, ответственность и др.). Мозговой штурм «Враги» уверенного поведения»: работа в группах.

#### Занятия 2-3. Поведение во время выступления: теория.

Обучение навыкам рефлексии собственного эмоционального состояния, техникам и приёмам снятия эмоционального напряжения.

Знакомство с «хитростями» уверенного поведения (точка над головами зрителя, поиск своего зрителя и т.д.)

#### Занятия 4-6/8. Практическая отработка полученных знаний.

Игры и упражнения на отработку навыков выступления перед аудиторией (Приложение 1).

Выступления по заданию (жестовые песни, стихи, пантомима и др.) перед аудиторией.

Рефлексия навыков, полученных в ходе тренинга. Диагностика результатов.

#### 4. Литература.

1. Альберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение: Распрямись, выскажись, возрази! СПб.: Академический проект, 1998.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
3. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М.: Изд. "Ось – 89", 2000.
4. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., Изд. центр "Академия", 1997.
5. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. — СПб.: Речь, 2003.
6. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе. СПб.: Речь, 2000.
7. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 1999.
8. Хрящева Н. Ю. (ред.) Психогимнастика в тренинге. СПб.: Речь, 2001.

Варианты игр и упражнений.

**Деловая игра: "Слово предоставляется вам!".**

Группа делится на подгруппы. В подгруппе выбирается ответственный. Все получают карточки для заполнения.

Задача: выступить на важной научной конференции с докладом на указанную в карточке тему.

**Упражнение «Помоги другу»**

Ведущий. Ребята, представьте, что вы работаете на популярном/молодёжном радио, и вам позвонил подросток с проблемой, что он очень неуверенный, и просит у вас помощи и поддержки. Чтобы им ему пожелали? Сейчас вам предстоит записать на листочках бумаги одной фразой свои пожелания неуверенному подростку.

Заметка для ведущего. Сделать акцент на том, что чем больше человек поддерживает других, тем сам становится увереннее.

**Упражнение «ХВАСТОВСТВОВастовствоО»**

Назначение:

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;

- совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе".

На выступление отводится - 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

**Упражнение "Контраргументы"**

Назначение:

- создание условий для самораскрытия;

- умение вести полемику и контраргументацию.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

### Упражнение "Всеобщее внимание"

Назначение:

- развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения,

- формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу – любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

-

### Упражнение "Прорвись в круг"

Назначение:

- стимуляция групповой сплоченности;

- снятие эмоционального напряжения.

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е.



прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

-

### Упражнение "Зажим" (для детей с нарушенным слухом с 14-15 лет)

Назначение:

- снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния.

Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, "зажим".

Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Участники делятся своими впечатлениями и ощущениям.