

ТОГУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа —  
интернат 1 вида»

Утверждено на заседании  
Методического совета  
Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2011г

**Программа психологической коррекции  
неблагоприятных психических состояний и некоторых  
особенностей личности  
подростков с нарушениями слуха**

Составила  
Агеева А.В, педагог-психолог

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2011г.

Тамбов 2011г.

## Пояснительная записка

Нарушение слуховой функции накладывает определенный отпечаток на развитие личности глухих и слабослышащих детей, ставит их в специфические условия существования, сужает круг общения, ограничивает диапазон социальных связей. Возникает своеобразие субъективных отношений человека с недостатками слуховой функции к окружающему миру и к самому себе. В результате недостаточного развития речи, меньшего объема знаний, которыми располагает не слышащий ребенок по сравнению со слышащими сверстниками, а также ограниченностью общения с окружающими, обнаруживается более замедленный темп становления личности детей с нарушением слуха. Это проявляется в относительной узости познавательных интересов, в недостаточной осведомленности о различных областях жизни общества.

Данная программа предназначена для работы с подростками в возрасте от 12 до 17 лет, имеющими нарушение слуха, рассчитана на один год работы. Занятия будут проходить один раз в неделю в кабинете педагога-психолога. Формы работы: групповая, индивидуальная.

Целью данной программы является выявление некоторых особенностей личности подростков с нарушением слуха, коррекция повышенной агрессивности, тревожности, неадекватной самооценки.

Задачи:

1. выявление уровня тревожности
2. диагностика агрессивности
3. изучение самооценки
4. снижение уровня тревожности
5. обучение социально приемлемым способам выхода агрессивности и других негативных чувств
6. формирование адекватной самооценки у подростков
7. формирование нового адекватного поведения и новых способов эмоционального реагирования.

Используемые методы и техники: беседа, наблюдение, тестирование, игротерапия, арттерапия, диагностические занятия, групповые и индивидуальные коррекционные занятия, тренинги, индивидуальные консультации. Следует сказать, что описанные ниже задания, по мере необходимости, психолог должен адаптировать к конкретной группе детей.

Этапы реализации:

1. Психодиагностический
2. Психокоррекционный
3. Консультационный
4. Аналитический.

Данная программа позволит скорректировать повышенную агрессивность, тревожность, неадекватную самооценку у подростков с нарушением слуха. Поможет им находить наиболее социально приемлемые способы поведения в стрессовых ситуациях, адекватно реагировать на происходящее вокруг, обучит социально приемлемым способам выхода агрессивности и других негативных чувств.

Определить результативность проведенной работы поможет сравнительный анализ результатов первой и итоговой диагностики, которая будет проведена после всех предусмотренных программой занятий. Результаты сравнительного анализа помогут сделать вывод о том, была ли достигнута поставленная нами цель и решены ли поставленные нами задачи, а так же позволит внести необходимые изменения и дополнения в программу, если это будет необходимо.

### Учебно — тематический план

№	тема	Всего часов	Теоретически е	Практические
1	Диагностика тревожности	2	-	2
2	Диагностика агрессивности	2	-	2
3	Диагностика самооценки	2	-	2
4	Коррекция агрессивного поведения	9	-	9
5	Формирование адекватной самооценки	8	-	8
6	Снижения тревожности	9	-	9
7	Формирование адекватных способов поведения	10	-	10
8.	Повторная диагностика	2		2
	Итого	44		44

## Содержание программы

### 1 Диагностический блок.

#### Используемые методики:

1. методика диагностики агрессивности А.Ассингера
2. исследование самооценки по методике Дембо – Рубинштейн
3. тест эмпатийного потенциала личности.

Далее необходимо осветить каждую из вышеперечисленных методик.

**1. Методика диагностики агрессивности А.Ассингера** позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях со своими коллегами, и легко ли им общаться с ним. Также она направлена на выявление уровня агрессии у испытуемого. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда подростки, входящие в одну группу отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

**Агрессивность** – свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений.

Данный опросник содержит 20 вопросов, на которые предлагается три варианта ответа. Испытуемый должен выбрать один из трёх предлагаемых вариантов. Время ответов не ограничивается.

#### **2. Исследование самооценки по методике Дембо – Рубинштейн.**

Данная методика направлена на исследование уровня самооценки.

**Самооценка** – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

Методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) подростками ряда личностных качеств, таких как здоровье, способности, характер и так далее. Испытуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки). На бланке изображены 6 линий, они обозначают:

способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками, уверенность в себе. Испытуемые должны отметить на каждой линии то, как они оценивают уровень развития у себя данного качества.

### **3. Тест эмпатийного потенциала личности.**

Данная методика была разработана американскими психологами Р.Тэмпл, М.Дорки и В.Амен и представляет собой тест тревожности, предназначенный для детей. Её задача – исследовать характерную для ребёнка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени).

**Тревожность** – свойство личности приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха.

Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение подростка.

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного испытуемого к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду. Данный тест проводится индивидуально.

Психодиагностический изобразительный материал в этой методике состоит из 14 рисунков размером 8,5x11 см, сюжетно представляющих собой типичные для жизни подростка ситуации. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для мальчиков и для девочек (на рисунке изображены, соответственно, мальчик или девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребенком того же пола, что и он сам. Лицо данного ребенка прорисовано не полностью, дан лишь контур его головы.

Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам соответствующими контуру головы ребенка на рисунке. На одном из них представлено улыбающееся лицо ребенка, а на другом — печальное. В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. При демонстрации рисунка испытуемому экспериментатор к каждому из них дает инструкцию-разъяснение.

## **2.Коррекционно – развивающий блок**

### **Занятие 1.**

#### 1) «Самопрезентация».

Данное задание состоит в том, что каждый подросток осуществляет самопрезентацию, то есть кратко рассказывает о себе, о различных сторонах своей личности.

Психологический смысл упражнения. Позволяет подростку выразить отношение к себе, представление о своём «Я».

#### 2) «Вавилонская башня».

Упражнение выполняется в подгруппах по 4-6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100-150 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10-15 минут, хотя если работа идет очень активно и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25-30 минут.

Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или на максимально возможной высоте постройки и организовать соревнование между подгруппами [1].

Психологический смысл упражнения. Упражнение приводит к повышению групповой сплоченности, позволяет развивать способности выдвигать и отстаивать свои идеи, снижает тревожность, агрессивность вызывает у участников положительные эмоции.

## 2) «Представление».

Участники готовятся к взаимному представлению. В ходе его они объединяются в пары и каждый рассказывает о себе своему партнеру. В дальнейшем каждый участник представляет своего партнера по группе, стараясь подчеркнуть его индивидуальность.

«Вам предлагается поздороваться с группой, назвать свое имя и выразить свою индивидуальность с помощью какой-либо черты, склонности, присущей именно Вам. Следующий участник называет имя предыдущих членов группы с их чертой (склонностью), называет свое имя и свою специфику и т. д. по кругу до последней участника тренинга. Последний должен назвать имена всех участников группы и их специфику и сам представиться».

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на формирование представления о том, что каждый человек – индивидуальность, что людей необходимо воспринимать такими, какие они есть. Направлено на коррекцию самооценки, уровня притязаний, агрессивности [3].

Далее производится обсуждение занятия, того что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали.

## **Занятие 2.**

### 1) «Поиск сходства»

Первый вариант. Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перекидывания из рук в руки (мячик, небольшая

мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, Должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например цвет волос), потом — общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Второй вариант. Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают. Если ведущий хочет оживить обстановку можно не просто вставать, а подпрыгивать с одновременным хлопком в ладони или совершать какое-либо подобное заметное движение. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые внешние признаки, потом они усложняются. Можно выдвигать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например; «Встаньте все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»).

Психологический смысл упражнения. Упражнение эффективно работает на формирование адекватной самооценки, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходств между ними гораздо больше, чем они думали раньше [10].

Обсуждение. Постараться подвести участников к мысли, что, они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

## 2) «Падение в пропасть»

Участник забирается на возвышение (это может быть подоконник, предметы мебели и т. п.), становится спиной к его краю и падает спиной на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 или 9 человек, 6 или 8 из которых образуют соответственно 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг другу на расстоянии 60-70 см), а один стоит отдельно и боится, чтобы падающий не ударился головой. Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя

руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего: «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать лицом вперед, вдвоем, обнявшись.

Для выполнения упражнения допустима высота до 2,5 м. Желательно, чтобы среди ловящих была хотя бы одна пара физически крепких молодых людей, их целесообразно размещать в середине или ближе к голове. При малом количестве участников ловящих может быть всего пятеро, но тогда допустимы только одиночные падения, высота не более 1,5 м. Следует строго соблюдать технику безопасности.

-Исключить возможность подвижки или опрокидывания предметов, с которых производятся прыжки. Если для этого используется стул, поставленный на стол, или нечто подобное, то кто-то обязательно должен крепко держать это сооружение.

-Прыжки производить только после команды ведущего о готовности.

-Нужно следить, чтобы падающие в полете не раскидывали руки в стороны.

Следует избегать применения этого упражнения в группах, участники которых склонны к непредсказуемым действиям или недостаточно подчиняются распоряжениям ведущего.

При проведении этого упражнения порой бывает сложно найти первого добровольца. В таких случаях обычно удается «купить» подростков на то, что упражнение описывается как очень сложное и ведущий выражает сомнение, что в данной группе его удастся провести. После этого провести его удается практически всегда. Обычно упражнение вызывает большую эмоциональную вовлеченность, многие участники желают повторить его. Чтобы избежать преждевременной потери интереса к нему, целесообразно давать каждому желающему не более 2 попыток за занятие.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на развитие взаимного доверия; развитие навыков координации совместных

действий; обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг; снижение интенсивности страхов участников, тревожности и агрессивности.

Обсуждение. Наверняка большинству участников было страшно участвовать в этом упражнении, хотя бы в первый раз. Как именно переживался этот страх? Что помогло его преодолеть? Можете ли вы привести примеры ситуаций, в которых подростки находят переживание страха приятным и специально «охотятся» за этой эмоцией?

### 3) «Гнев»

Подросткам предлагается нарисовать свой гнев на листке бумаги цветными карандашами [24].

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на отреагирование негативных эмоций, осознание своего гнева, что способствует снижению тревожности и агрессивности.

Обсуждение. Участникам предлагается рассказать о своём рисунке, о том что на нём изображено.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали.

## **Занятие 3.**

### 1) «Комплименты и замечания»

Сначала участвуют двое. «Говорите друг другу комплименты. Найдите то, что можно похвалить в партнере. Сделайте это громко, в глаза, красиво. Но учтите, он тоже будет делать вам комплименты. Кто больше сможет сказать доброго о другом? Кто может сделать такой комплимент, что партнер откажется от борьбы? ... Учтите, нельзя повторяться, копировать

Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них — своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т. е, допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются

активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

Психологический смысл игры. Тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

1) «Прорвись в круг».

Участники встают в круг, держась за руки. Отвергаемый стоит вне круга и его задача – оказаться в центре.

Психологический смысл упражнения. Упражнение проявляет скрытую агрессию в группе, даёт возможность отреагировать её обеим сторонам.

2) «Рисунок радости»

Участники должны представить себя художниками, иллюстрирующими детские книги и выполнить рисунок на тему «Радость» [18].

Психологический смысл упражнения. Позволяет отреагировать эмоции, вызвать положительные эмоции. Направлено на коррекцию агрессивности, тревожности.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали.

#### **Занятие 4.**

1) «Ассоциации»

Участникам предлагается выразить каждому члену группы с чем или с кем они ассоциируют его - свои ассоциации с яркими личностями (полит, деятелями, киноактерами, литературными героями), вещью, животным и т.д. Любой из участников может спросить, почему именно с этим лицом или предметом ассоциирует его.

Необходимо посмотреть внимательно на всех участников. Имеется 3 минуты, чтобы настроиться и подобрать ассоциации». 5-7 мин. для вывода.

Психологический смысл упражнения. Это упражнение стимулирует участников на активное восприятие других людей – им важно найти ассоциацию, наиболее полно отражающую индивидуальность партнеров. Кроме него, каждый из участников получает интересную, запоминающуюся информацию, иногда очень неожиданную для себя. Направлено на коррекцию самооценки и уровня притязаний.

## 2) «Зоопарк»

Участникам раздаются карточки с изображениями животных (зайца, волка, медведя). Предлагается по очереди показать радостных животных. Затем подумать как им удалось изобразить радость, и понять, что изображена именно радость, а не какие –нибудь другие чувства. Вводится понятие о мимике как средстве выражения чувств.

Психологический смысл упражнения. Развивает возможность более тонко воспринимать эмоции, направлено на снижение тревожности [22].

Далее производится обсуждение занятия, того что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали. Все высказывают своё мнение и говорят о трудностях, возникших при выполнении.

## **Занятие 5.**

### 1) «Мой страх».

Участникам предлагается представить свой страх и вылепить его из пластилина.

### 2) «Якалки»

Ведущий предлагает участникам отгадать его загадки. После каждой загадки он спрашивает: «Кто догадался?». Участникам нельзя давать ответ сразу, а немного подождав дать его по команде ведущего.

Психологический смысл упражнения. Направлено на формирование самоконтроля, произвольности, на коррекцию агрессии.

Далее производится обсуждение занятия, того что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали. Участники говорят о возникших трудностях.

### **Занятие 6.**

#### 1) «Финансовые авантюристы» ролевая игра

Участникам рассказывают следующую историю: группа финансовых авантюристов, живущих в Петербурге, взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое начинание. Это привело к тому, что они разорились и остались должны своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы пришли за долгом, однако счастливый случай помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. Приехав в аэропорт, они обнаружили, что полным ходом идет посадка сразу на три рейса: в Москву, Сочи и Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться: так безопаснее. Но где именно? Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали, и поэтому лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить всех остаться в Питере и по мере возможностей расплатиться с кредиторами, а не отправляться «в бега» по всей стране. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлем, так как в этом случае кредиторы «навесят» на них долги сбежавших. На выяснение отношений дается 5 минут. После этого каждый из «авантюристов» должен сказать, куда они все-таки отправляются. Если удалось прийти к определенному мнению — представители той подгруппы, чье мнение победило, получают по 3 очка, остальные — по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины

участников, то они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось - все получают по 0 («Кредиторы догадались, где вы находитесь, и явились во всеоружии прямо к билетной кассе»). При варианте, когда все решили остаться в Питере, те два человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные — по 1. Кроме того, каждый из авантюристов может в любой момент «заложить» остальных: позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («Вам простят долги»), остальные — по 0. Игра повторяется 3-4 раза, роли участников каждый раз меняются. По завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым из участников, и выявляются победители.

Психологический смысл игры. Моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей, возможность для анализа стилей поведения. Здесь происходит отработка навыков отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения, также игра направлена на коррекцию агрессивности, тревожности.

Обсуждение. Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения? Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или всех заложу»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых? Какого стиля общения придерживался каждый из участников? Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, «Летим в Сочи или я не дам тебе списать математику»)?

## **Занятие 7.**

### 1) «Список претензий»

Предлагается проанализировать недовольство окружающими нас людьми. Для этого на листе бумаги составляется список людей из ближнего (родители) и отдаленного (учителя) окружения, и в их адрес излагаются конкретные претензии.

Затем участники объединяются в микрогруппы по 4-5 человек и обсуждают эти претензии, обращая внимание на сходства и различия.

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет проанализировать свои отношения с окружающими, выделить и сформулировать своё недовольство. Формирует навыки самоконтроля.

## 2) «Групповой коллаж».

Коллективное выполнение участниками тренинга творческой композиции по совместно выбранной теме на склеенных листах бумаги общей площадью 4-6 кв.м с использованием всего комплекса изобразительных материалов. Путем групповой дискуссии выбирается тематика, отражающая актуальные для участников источники межличностных переживаний (например, «Любовь в моей жизни»). На период работы вводится запрет на обсуждение содержательной стороны создаваемой композиции.

Поскольку коллаж такого размера сохранить невозможно и он неминуемо будет уничтожен после занятия, очень желательно сфотографировать его в нескольких ракурсах и впоследствии предоставить желающим участникам возможность распечатать для себя эти снимки. Фотографии не только выступают в качестве средства обратной связи, но и объективизируют результат работы, останутся его вещественным воплощением.

Психологический смысл упражнения. Появляется возможность проследить и осознать неявные, имплицитные установки участников применительно к теме, ставшей сюжетом коллажа. Упражнение направлено на коррекцию тревожности, агрессии, на развитие эмпатии, умения координировать совместные действия, навыков невербального общения.

Обсуждение. Каждый участник представляет свои фрагменты композиции, раскрывает вложенный в них смысл и делится общими впечатлениями от процесса работы и восприятия ее результата.

## **Занятие 8.**

### 1) «Мои качества»

Участникам предлагают проанализировать качества своей личности, как положительные, так и отрицательные и нарисовать их.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на коррекцию самооценки, уровня притязаний, отреагирование эмоций.

2) «Мы – родители».

Представим себе, что мы превратились в родителей. Мы очень любим своего ребенка, хотим, чтобы он был хорошим, и поэтому даем ему советы, каким ему следует быть. Так же, как и в предыдущих упражнениях, каждый последующий «родитель» отрицает совет предыдущего и дает свой совет. Это может быть, например, так:

— Будь всегда честной.

— Не надо быть всегда честной, а то скажешь что-нибудь не так и можешь обидеть окружающих. Будь всегда веселой.

Далее выбирают одного из детей на роль воспитуемого ребенка, его сажают в центр круга и по очереди дают ему советы, советы должны учитывать поведение и особенности личности конкретного участника. В конце можно обсудить чувства детей в обеих ролях.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на формирование адекватной самооценки и уровня притязаний, способности оценить других людей и дать адекватный совет.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали. Участники говорят о возникших трудностях.

## **Занятие 9.**

1) Коммуникативное рисование

Группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определенную тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, они общаются с помощью образов, линий, красок. После окончания процесса рисования происходит обсуждение процесса рисования. При этом обсуждаются не художественные достоинства

созданного произведения, а те мысли, чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у членов диад, и их отношение друг к другу в процессе рисования.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на стабилизацию эмоционального фона, снижение агрессивности, тревожности.

## 2) «Маятник»

Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник, встав между ними, расслабляется и начинает свободно падать вправо или назад на руки одного из двух. Их задача — мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый. Это упражнение, как и последующие, оставляет довольно широкий простор для творчества ведущего: можно менять расстояние между партнерами (если кто-нибудь боится выполнять упражнение, то сначала расстояние должно быть минимальным, потом оно увеличивается), состав ловящих и т. д. Эффективность упражнения повышается, если оно проходит под спокойную, расслабляющую музыку, а ведущий уместными фразами создает соответствующее настроение.

Психологический смысл упражнения. Упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта, снижает уровень тревожности.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали. Участники говорят о возникших трудностях.

## **Занятие 10.**

### 1) «Мнения»

На отдельных листках бумаги участники игры самостоятельно и независимо друг от друга излагают своё мнение о каждом из игроков. Изложенные таким образом мнения собираются, перетасовываются и передаются тому, о ком они написаны. Игрок, получивший мнения читает их и излагает свою точку зрения относительно правомерности данных высказываний.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

### 3) «Передача движений»

Участники встают в круг в затылок друг другу, чтобы расстояние между ними было 30—40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего и т. д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, пускающий по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывали половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

Психологический смысл упражнения. Развивается телесная чувствительность, происходит сплочение группы, возрастает эмпатия между участниками. Упражнение способствует снижению агрессивности, тревожности.

Далее производится обсуждение занятия, того что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали. Участники говорят о возникших трудностях [3].

## **Занятие 11.**

### 1) «Обо мне наоборот»

Пусть "горячее кресло" занимает участник по имени Р. Он получает три типа обратных связей, т. е. сообщений от группы. Их, эти сообщения, можно назвать кругами информации.

Первый круг информации — это взаимосвязанная система микрорассказов про участника Р., посвященных его достоинствам. Члены группы, передавая эстафету друг другу, делятся впечатлениями о достоинствах, о положительных сторонах, о чертах характера и поступках Р., способных вызвать восхищение, одобрение. Причем члены группы стремятся к тому, чтобы из их рассказов складывалась целостная картина, взаимосвязанная система качеств Р. Вдобавок, принимая эстафету, каждый следующий участник старается превзойти предшествующего рассказчика в описании достоинств Р.

Второй круг информации организуется тем же способом, но задачей рассказывающих становится описание недостатков, мало привлекательных сторон индивидуальности Р.

Третий круг информации может быть назван «рассказ про Анти – Р».

То есть все достоинства и недостатки должны быть отражены наоборот.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на развитие способности к анализу качеств других людей. Также способствует формированию адекватной самооценки и уровня притязаний.

## 2) «Снежки»

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали. Участники говорят о возникших трудностях.

## **Занятие 12.**

### 1) «Испорченный телевизор»

Участники сидят в кругу. Доброволец, желающий начать игру, изображает на лице какое-либо необычное выражение и показывает его только своему ближайшему соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передает увиденное выражение дальше и т. д., пока оно не пройдет полный круг.

Участник, находящийся непосредственно перед начавшим игру, показывает то, что до него дошло, уже всему кругу. После этого начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которого игра началась.

При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица по кругу в другую сторону. Следует приготовить какой-либо предмет, которым участники смогут отгораживаться от круга при передаче выражения. Для этой цели хорошо подойдет настенная таблица или лист бумаги формата не меньше А3.

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует развитию невербальной экспрессии, коррекции тревожности и агрессивности. Также упражнение позволяет продемонстрировать искажения информации в общении.

#### 2) «Мои чувства»

Участникам предлагается проанализировать свои чувства и выразить их в виде рисунка.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на коррекцию агрессивности, тревожности, отреагирование эмоций.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали. Участники говорят о возникших трудностях.

### **Занятие 13.**

#### 1) «Белая ворона»

Ведущий предлагает одному из добровольцев попытаться на некоторое время стать не таким, как все. Для этого предстоит делать все обратное тому, что делает группа. Группа должна повторять все движения ведущего. Начинается игра с довольно простых движений, заканчивается действиями, обратные которым найти не совсем легко. Например, ведущий начинает игру, поднимая руки вверх. Вся группа делает то же самое. "Белая ворона" опускает руки вниз. Ведущий и все вместе с ним садятся на стулья. "Белая ворона" встаёт. Ведущий может ускорять и замедлять темп, сбивать ритм какого-то

повторяющегося действия. Секунд через тридцать после начала игры, а если игрок "Белая ворона" сбился, то сразу после его ошибки ведущий говорит: "Ему трудно быть одному не таким, как все. Кто вызывается помочь этому человеку?" [23].

Так появляются две "Белые вороны". Группа может теперь усложнять свою жизнь. Например, начинаются танцы. "Белые вороны" могут начать рыдать или драться. Через небольшой интервал времени ведущий предлагает кому-нибудь присоединиться к "стае Белых ворон". В "стае Белых ворон" вместо ведущего может появиться иной ведущий. Ведущий с удовольствием передает ему инициативу. Азарт обеих "стай" возрастает. Участники той стороны стараются изобрести сложный образ действий, участники другой — найти ответ.

Когда обе половины играющих уравниваются в численности за счет того, что из основной части группы к белым воронам постоянно приходит пополнение, возникает так называемый критический момент игры. Либо "белые вороны" догадываются, что они все равно зависят от "Черных" и, подняв бунт, заживут по-настоящему, независимой жизнью, либо игра заканчивается тем, что "Черные вороны", оставшись в меньшинстве, заявляют о своём выигрыше, исходя из тех соображений, что "Белые вороны" все равно пляшут под дудку "Черных". В предельном варианте в стае "Черных" может остаться один ведущий.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на коррекцию агрессивности, тревожности.

## 2) «Сочинение истории о группе медвежат»

Участники работы составляют историю о группе медвежат, первый участник начинает историю, а остальные продолжают. Таким образом, в итоге получается рассказ.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на анализ взаимодействий в группе.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали.

#### **Занятие 14.**

##### 1) «Свободное рисование»

Каждый участник выполняет рисунок на свободную тему. Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе, также высказывается сам автор. Обсуждаются расхождения в интерпретации рисунков.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на коррекцию агрессивности, на отреагирование эмоций.

##### 2) «Волшебный магазин»

Режиссер просит участников представить себе, что на сцене открыта лавочка, где продаются всякие чудесные вещи: любовь, мужество, мудрость, талант и т.д. Владелец магазина предлагает клиенту на выбор все, что он только может пожелать: богатство, успех, счастье, интеллект гения.

Добровольцев просят выйти вперед и попробовать выменять какой-нибудь товар. Например, кто-нибудь должен попросить "уважение". Режиссер, играющий роль хозяина лавки, уточняет: "Сколько нужно уважения", "От кого", "В связи с чем" и т.д.

В то же самое время владелец магазина требует в уплату от клиента что-нибудь из того, что пациенту тоже дорого, например здоровье, любовь, честь, независимость. Это ставит клиента перед дилеммой и обычно заставляет его немедленно обратиться внутрь самого себя, чтобы осознать, что он на самом деле ценит и чего хочет в жизни. Результатом взаимодействия клиента и продавца является либо принятие сделки, либо отказ от нее, либо, что случается очень часто, неспособность покупателя принять какое-то решение. Разработка этой темы приводит к тому, что добровольные покупатели начинают лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий. Но каким бы ни было окончательное решение клиента, важно то, что он в результате непременно узнает что-то новое о самом себе.

Психологический смысл упражнения. Упражнение помогает осознать свои истинные цели и желания в жизни, что способствует снижению тревожности.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали.

### **Занятие 15.**

#### 1) «Чемодан»

Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» — путем групповой дискуссии выделяют по 3 положительных и отрицательных качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его разрешается только после окончания занятия. Хорошо, если ведущий в конце занятия тоже получит свой «чемодан». Данное упражнение следует проводить с осторожностью, так как полученный таким путем опыт в некоторых случаях может оказаться для подростков травмирующим. Ведущему нужно принять решение, готова ли конкретная группа к выполнению данного упражнения. Если упражнение проведено, то у подростков должна быть возможность впоследствии индивидуально обсудить с ведущим полученные результаты.

Психологический смысл упражнения. Участники получают обратную связь от группы на свое поведение в ходе тренинга. Кроме того, полученный листочек выступает для некоторых участников своеобразным «овеществлением» тренинга, его объективизацией. Упражнение способствует формированию адекватной самооценки и уровня притязаний [18].

#### 2) «Чепуха»

Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена одноименная детская игра. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом,

чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. п. Обратите внимание подростков, что отвечать на эти вопросы нужно не «вообще», а именно применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов.

Кто?

Где?

С кем?

Чем занимались?

Как это происходило?

Что запомнилось?

И что в итоге получилось?

Психологический смысл упражнения. Поиск ответов на эти вопросы, пусть даже осуществляемый в шуточной форме, побуждает подростков более осмысленно отнестись к прошедшему тренингу, а ведущему дает информацию о том, что в проделанной работе оказалось для подростков «эмоциональными доминантами» и легче всего вспоминается ими.

Далее производится обсуждение занятия.

### **3.Консультационный блок.**

Консультации учащихся, учителей, родителей по мере необходимости.

### **4.Аналитический блок.**

Анализ полученных результатов, формулирование выводов.

Данная программа позволит скорректировать повышенную агрессивность, тревожность, неадекватную самооценку у подростков с нарушением слуха.

## Список литературы

для педогогов

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков/ Грецов А.Г. – СПб.: Питер, 2006.
2. Лабораторный практикум по общей психологии: Учеб. Пособие/ Авт-сост. Баранова Л.В., Тенюшев Б.И. – Тамбов: Изд – во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2002.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения/ Большаков В.Ю. – СПб.: Питер, 1996.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии/ Рубинштейн С.Л. – М.: ВЛАДОС, 1989.
5. В.Д.Менделевич. Клиническая психология/ В.Д.Менделевич- М.: Издательство Московского Университета,1986.
6. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации/ Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. – СПб.:Питер, 2001.
7. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии/ Емельянов С.М. – Спб.:Питер, 2000.
8. Дети с отклонениями в развитии/ Авт – сост. Шматко Н.Д. – М.: Просвещение, 2001.
9. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии/ Власова Т.А., Певзнер М.С. – М.: Просвещение, 1973.
10. Коррекционная педагогика/ Под.ред. Пузанова Б.П. – М.: Просвещение, 1979.
11. Лях Г.С, Марусева А.М. Аудиологические основы реабилитации детей с нейросенсорной тугоухостью/ Лях Г.С, Марусева А.М – М.:Просвещение, 1979.
12. Исследование личности детей с нарушением слуха/ Под. ред. Розановой Т.В. – М.: Просвещение, 1981.

13. Кащенко В.Г. Педагогическая коррекция/ Кащенко В.Г. – М.: ВЛАДОС., 1994.
14. Коробейников И.А. Нарушения развития и социальная адаптация/ Коробейников И. А. – М.: Просвещение, 2002.
15. Корсунская Б.Д. Воспитание глухого дошкольника в семье/ Корсунская Б.Д. – М.: Просвещение, 1969.
16. О психологии развития глухих и нормально слышащих детей/ Под. ред. Соловьёва И.М. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
17. Козлов Н.И. лучшие психологические игры и упражнения/ Козлов Н.И – Екатеринбург, 1998.
18. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками/ Лидерс А.Г.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.
19. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии/ Ялом И. – СПб.: Питер, 2000.
20. Богданова Т.Г. Сурдопсихология: Учеб пособие для студ.высш.учеб.заведений/ Богданова Т.Г. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
21. Иванова Н.Н, Бачина О.В. Основы специальной психологии и коррекционной педагогики: Учеб.пособие./ Иванова Н.Н, Бачина О.В. – Тамбов: ПБОЮЛ Першина Т.В, 2004.
22. Лубовский В.И, Розанова Т.В, Солнцева Л.И. Специальная психология: учеб пособие для студ.высш.учеб. заведений/ Лубовский В.И, Розанова Т.В, Солнцева Л.И. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
23. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии/ Выготский Л.С. – М.: Просвещение, 1995.
24. Боскис Р.М. Учителю о детях с нарушением слуха/ Боскис Р.М. – М.: Просвещение, 1975.
25. Марциновская Е.Н. Основы предметно – практического обучения глухих школьников. – М.: ВЛАДОС, 2005.

26. Крайнин В.А, Крайнина З.М. Человек не слышит/ Крайнин В.А, Крайнина З.М. – М.: Просвещение, 1987.
27. Леонгард Э.И, Самсонова Е.Г, Иванова Е.А. Я не хочу молчать/ Леонгард Э.И, Самсонова Е.Г, Иванова Е.А. – М.:ВЛАДОС, 1996.
28. Леонгард Э.И. Формирование устной речи и развитие слухового восприятия у глухих дошкольников/ Леонгард Э.И – М.: ВЛАДОС, 2001.
29. Зыков С.А. Программа для специальных коррекционных учреждений. Воспитание и обучение глухих детей – дошкольников/ Зыков С.А. – М.: Просвещение, 1983.
30. Психология глухих детей/ Под.ред. Соловьёва И.М., Шиф Ж.И, Розановой Т.В. – М.: Просвещение, 1973.
31. Розанова Т.В. Развития памяти и мышления глухих детей/ Розанова Т.В. – М.: просвещение, 1978.
32. Розенблюм А.С, Цирульников Е.М. Новые методы диагностики нарушения слуха/ Розенблюм А.С, Цирульников Е.М. – СПб: Питер, 2002.
- 33 Тарасов Д.И, Наседин А.Н, Лебедев В.П, Токарев О.П Тугоухость у детей/ Тарасов Д.И, Наседин А.Н, Лебедев В.П, Токарев О.П – М.:ВЛАДОС, 2003.
34. Тигранова Л.И. Умственное развитие слабослышащих детей/ Тигранова Л.И – М.: Просвещение, 2004.
35. Шипицина Л.М, Назарова Л.Г. Интегрированное обучение детей с нарушением слуха/ Шипицина Л.М, Назарова Л.Г. – СПб.: Питер, 2006.
36. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие/ редактор – составитель Райгородский Д.Я – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ – М», 2007.
37. Немов Р.С. Психология. Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений/ Немов Р.С. – М.: Просвещение, 2006.
38. Леонтьев А.Н Деятельность. Сознание. Личность/ Леонтьев А.Н – М.: Просвещение, 1988.

39. Мерлин В.С. Личность как предмет психологического исследования/ Мерлин В.С. – Пермь, 2002.
40. Асмолов А.Г. Психология личности/ Асмолов А.Г. – М.:ВЛАДОС, 1990.
41. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека/ Коржова Е.Ю. – СПб.: Питер,2007.
42. Синяк В.А, Нудельман М.М Особенности психического развития глухого ребёнка/ Синяк В.А, Нудельман М.М – М.: Просвещение, 1996.
43. Развитие способностей у глухих детей в процессе обучения/ под.ред. Розановой Т.В. – М.: Педагогика, 1991.
44. Агеенко И.В. Медико – психолого – педагогическая реабилитация детей с нарушением слуха/ Агеенко И.В.// Рос.оториноларингология – 2005 - №3.
45. Нудельман М.М. Представления глухих школьников/ Нудельман М.М.// Дефектология – 1988 - №6.
46. Петрова В.Г. Отношения глухих учащихся к товарищам и самооценка/ Петрова В.Г – М.: Педагогика, 1999.
47. Леонгард Э.И. Путь в мир. (Социальная реабилитация детей с нарушением слуха)/ Леонгард Э.И.// Мир особой семьи – 2004 - №2.
48. Андреева Л.В. Сурдопедагогика/ под.ред. Никитиной М.И. – М.: Просвещение, 2002.
49. Кузнецова Л.В, Переслени Л.И. Основы специальной психологии/ Кузнецова Л.В, Переслени Л.И. – М.: ВЛАДОС, 2005.
50. Психология глухих детей/ под.ред. Соловьёва Т.И., Шиф Ж.И. – М.: Педагогика, 1995.
51. Тимохин В.П. Сурдопедагогика/ Тимохин В.П. – М.: Просвещение, 2005.
52. Боришпольский Е.С. Глухонемой и его душевный мир/ Боришпольский Е.С. – М.: Просвещение, 2007.
53. Власова Т.А. О влиянии нарушения слуха на развитие личности ребёнка/ Власова Т.А – М.: Педагогика, 2003.
54. Айшервуд М.М. Полноценная жизнь инвалида/ Айшервуд М.М – М.:Педагогика, 1991.

55. Елизаров А.Н. Концепции и методы психологической помощи/ Елизаров А.Н. Ось – 89, 2007.
56. Венгер А.П. Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков/ Венгер А.П. – Москва – Рига: Педагогический центр «Эксперимент», 2000.
57. Хрестоматия. Дети с нарушениями развития./ Ред. – составитель Астапов В.М. – М.: ВЛАДОС, 1995.
58. Социальная адаптация и интеграция детей с нарушениями слуха/ Сост. Астафьева В.М. - М.: АПК и ПРО, 2000.
59. Гилевич И.М., Тигранова Л.И. Если ребёнок со сниженным слухом учится в массовой школе.../ Гилевич И.М., Тигранова Л.И.// Дефектология – 1995 - № 3.
60. Матвеев В. Ф. Состояние профориентационной работы в школе для глухих детей/ Матвеев В. Ф.// Дефектология - 1982 - № 4.
61. Миронова Э.В., Шматко Н.Д. Интеграция детей с нарушенным слухом в дошкольные учреждения общего типа/ Миронова Э.В., Шматко Н.Д.// Дефектология – 1995 - № 4.

