

**Никитина Людмила Николаевна,  
Семенова Галина Вячеславовна**

**«Основы коммуникации»:**

**Методические рекомендации для учителей и специалистов службы сопровождения, работающих в общеобразовательных организациях, реализующих коррекционные программы для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата**

**3 класс**

Содержание методических рекомендаций восполняет пробел в изданиях такого рода и предназначено для специалистов (педагогов, психологов и проч.), работающих и профессионально сопровождающих обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. Оно обеспечивает реализацию требований коррекционных программ (варианты 6.1 и 6.2) в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## ОТ АВТОРОВ

Вторая часть курса «Основы коммуникации» предназначена для обучающихся 3 класса и посвящена проблемам общения и межличностного взаимодействия. Если первая часть способствовала в основном развитию рефлексивных навыков, интроспекции, познанию собственных особенностей, без которых коммуникация невозможна, то вторая часть программы носит название «Я и мои близкие». Она предполагает формирование, развитие и поддержку коммуникативного потенциала обучающихся.

В результате обучения по программе коррекционного курса у обучающихся подкрепляется позитивное представление о себе и формируется позитивное представление о других людях; развивается готовность общаться, вступать в коммуникацию с окружающими. Дети приобретают навыки, умения и опыт, необходимые для общения и для адекватного поведения в обществе. На занятиях коррекционного курса обучающиеся научатся общаться с помощью различных коммуникативных средств, адекватно выражать свои эмоции и правильно понимать эмоциональные состояния других людей. Также дети приобретут опыт обобщения знаний, полученных в рамках различных учебных дисциплин. Отдельно следует остановиться на возможных подходах к работе с пособием. Если в классе есть дети с множественными нарушениями развития, то рекомендуется продумать, какую именно роль на занятии будет играть этот ребенок. Учитель может и должен выбирать задания с учетом возможностей и особенностей детей. Однако, представляется, что и при надомном обучении пособие может успешно использоваться для коррекции коммуникативной сферы ребенка. Родители также могут использовать пособие в ходе занятий с детьми.

Несмотря на продуманность структуры пособия, необходимым представляется творческий подход взрослого — ведь именно от этого человека зависит, когда и какое задание будет выбрано, с какой целью и как именно оно будет представлено или модифицировано. Представляется важным помнить о том, что ребенок всегда остается прежде всего ребенком, какие бы нарушения у него не были.

Работа с пособием — процесс, требующий учета условий среды, особенностей личности ребенка и специфики дефекта. Авторы надеются на Добрую волю Взрослого, сопровождающего ребенка в

процессе развития и познания нового, на его субъектное и уважительное отношение к детям.

## **Пояснительная записка. Структура курса, цель и задачи курса, методология и методы**

Предлагаемое пособие «Основы коммуникации» имеет социально-педагогическую направленность, ориентировано на развитие коммуникативных навыков младшего школьника и отвечает новому социальному запросу – общекультурное, личностное и познавательное развитие детей.

Общение имеет огромное значение для общего психического развития ребенка, для развития его самооценки, для становления ребенка как личности. Умение продуктивно общаться является одним из критериев формирования у ребенка умения подчиняться общим правилам, ориентироваться на социальные нормы, при этом выражая себя социально допустимыми способами. В основе содержания программы лежат теоретические положения о роли общения в психическом и личностном развитии (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович, М. И. Лисина, Д. И. Фельдштейн, Ж. Пиаже и др.); о сензитивных периодах формирования навыков общения у детей (М. И. Лисина); о механизмах личностного развития детей дошкольного и младшего школьного возраста (Л. С. Выготский, Л. И. Божович и др.).

У детей с детским церебральным параличом (ДЦП) функция общения формируется неравномерно, в отличие от традиционно развивающихся детей. Наиболее сформированными при ДЦП оказываются мотивы, формы и потребности общения. Значительно хуже развиты средства общения. Нарушения артикуляции и координации движений неблагоприятно сказываются на процессе общения. Нарушения движения осложняют развитие предметной деятельности и соответственно ситуативно-делового общения. Адекватное взаимодействие со сверстниками формируется с трудом, чрезмерно опекающие ребенка взрослые пытаются сразу перевести его с ситуативно-личностного общения на ситуативно-познавательное. Мотив общения младших школьников зачастую комбинированный, долго сохраняется ситуативно-личностный мотив, сопровождающийся низкой активностью в общении и эгоцентризмом. А другие мотивы – деловой и познавательный – могут добавляться к нему, но не становятся ведущими. Анализ содержания базовых основ содержания программы «Основы коммуникации» (авторы – Л. М. Щипицына, О. В. Заширинская, А. П. Воронова, Т. А. Нилова)

позволил адаптировать программу к особым потребностям обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата младшего школьного возраста.

Программа занятий 3 класса рассчитана на 34 встречи продолжительностью 30 – 35 минут каждая. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено или уменьшено. Число участников занятий не должно превышать 10 человек. Для развития группового процесса и возможностей расширения общения в группу желательно включать не менее 5 человек.

Гетерогенность группы, понимаемая как неоднородность ее членов, основного состава (Смид Р., 2001), является положительным фактором группового процесса. Педагог-психолог или педагог при проведении занятий коррекционного курса должен опираться на знания детей о животном и растительном мире, органах чувств, эмоциях, полученных на коррекционных занятиях во 2 классе; способствовать интеграции знаний, полученных разными путями и на разных уроках.

**Целью** курса является повышение социально-психологической компетентности учеников младших классов и развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими.

***Задачами курса являются:***

1. Обучение детей пониманию себя и умению «быть в мире собой».
2. Развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи.
3. Развитие интереса к окружающим людям и потребности в общении.
4. Воспитание у обучающихся навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
5. Формирование у обучающихся умений и навыков общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими.
6. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
7. Повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формирование терпимости к мнению собеседника.

### ***Основные методы, используемые на занятиях.***

Диагностические методы: наблюдение, интервью (беседа), проективные. Методы обучения: рассматривание рисунков и фотографий; свободное и тематическое рисование; упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера; театральные этюды; импровизации; моделирование и анализ заданных ситуаций; игры с правилами: сюжетно-ролевые, словесные, имитационные, музыкальные; творческие игры: сюжетно-ролевые, игры-драматизации; чтение и обсуждение художественных произведений; рассказ педагога и рассказы детей; сочинение историй; беседы, мини-конкурсы, дискуссии. Психокоррекционные методы: психогимнастика, тренинговые процедуры, ролевые игры, групповые дискуссии, арт-терапевтические приемы, библиотерапевтические методики, техники релаксации, дыхательные упражнения, упражнения на синхронизацию, упражнения на взаимодействие и др.

Основное внимание уделяется развитию у младших школьников умений общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Каждое занятие в зависимости от его содержания и способов организации деятельности детей направлено не только на формирование коммуникативных знаний, умений и навыков, но и на развитие умений учиться, способности личности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

***Основные формы организации коррекционных занятий:*** упражнения в малых группах и парах, инсценирование реальной ситуации в конкретной обстановке, творческие работы и рисунки по заданным темам, знакомство со сказками и другими литературными и художественными произведениями и их обсуждение, ролевые игры, игровые тренинги, игровые занятия по темам. Предполагается просмотр мультимедийных и художественных фильмов и прослушивание музыки с дальнейшей рефлексией полученного таким образом опыта. В целом, в содержании программы представлены все виды универсальных учебных действий (коммуникативные, личностные, регулятивные и познавательные), учтена возрастная логика развития УУД; средства формирования УУД соотнесены с механизмами личностного и интеллектуального развития детей младшего школьного

возраста, что в совокупности определяет педагогическую целесообразность ее использования в работе с младшими школьниками.

Программа курса включает в себя 5 основных разделов, направленных на формирование у обучающихся основ коммуникации и базовых навыков общения.

**Раздел 1. Я сам.**

**Раздел 2. Взрослые и дети.**

**Раздел 3. Моя семья.**

**Раздел 4. Моя школа.**

**Раздел 5. Мои друзья.**

В пособии использованы **условные обозначения**, помогающие давать дифференцированные задания в разных темах. Условные обозначения вводятся для акцента целей, поставленных в связи с тематикой занятий и главным смыслом курса — развитие коммуникативных навыков обучающихся с ОВЗ. В одном задании может использоваться несколько условных обозначений, т. к. некоторые задания имеют несколько разных целей. Учителю или родителю, использующему пособие для коррекционной работы с ребенком, рекомендуется познакомиться с этими условными обозначениями самому и познакомить с ними обучающегося. Предпочтение ребенком одних заданий и отвержение других могут стать важными диагностическими показателями системы отношений ребенка, способствовать выявлению как симптом-мишеней, так и ресурсов для работы с конкретным обучающимся.

Дифференцированные типы заданий подобраны таким образом, чтобы обеспечить интегративную работу всех репрезентативных систем обучающихся. Это означает, что в процессе коррекции будут задействованы слуховой, зрительный, двигательный анализаторы, и информация будет поступать по разным каналам восприятия, что упростит ее усвоение.

## **КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

*Раздел 1. Я сам.* Умение говорить о себе, разными способами выражать самого себя, рефлексировать свой опыт (сначала – локально, затем – все более и более дифференцированно) является важным этапом в формировании коммуникации с другими людьми. Занятия этого раздела направлены на формирование собственного «Я», чувства собственного достоинства и умения увидеть себя со стороны. Дети должны научиться ценить себя, осознавать свою ценность, правильно принимать похвалу и замечания, оценивать собственные поступки и чувства, правильно различать по выразительным средствам общения чувства других детей и взрослых. В результате полученных на занятиях знаний у детей вырабатываются навыки понимания своей индивидуальности, самостоятельности, умение ценить окружающих и выражать это словами и делами при общении. Самопознание невозможно без такого важного этапа, как управление собственным поведением на основе волевой регуляции. Саморегуляция возможна с использованием определенных технологий, помогающих справляться с ситуативно нежелательными эмоциями. Потребности человека как переживание нужды в чем-то хорошо изображаются детьми с помощью художественных средств, психогимнастических приемов. Дети могут приводить примеры того, в чем нуждаются сами, а также того, в чем могут нуждаться, испытывать потребности герои художественных произведений, мультфильмов и проч. Темы раздела коррекционного курса позволяют диагностировать интересы детей, научить их рассказывать о том, что им интересно и о том, чем они любят заниматься самостоятельно и вместе с родителями. Особую роль эти занятия могут играть в профилактике формирования выученной беспомощности. Для этого детей просят рассказать о том, что у них получается делать хорошо, а также о том, что им вообще нравится делать, чем они любят заниматься. Возможно обсуждение того, что такое способность и какие способности бывают. Также полезно поговорить о том, что помогает проявлять какие-то способности, а что – мешает. Все занятия этого раздела призваны развивать умение фантазировать, понимать содержание волшебных сказок, составлять короткие рассказы о любимых героях. На занятиях в рамках данного раздела важно привлекать разные способы

самовыражения: чтение, рисование, драматические инсценировки, др.

*Раздел 2. Взрослые и дети.* Содержание данного раздела посвящено сопоставлению различных возрастных периодов и формированию адекватных представлений о поведении людей разных возрастных групп. Дети получают возможность почувствовать и рефлексировать особенности своего взаимодействия со сверстниками, с людьми старшего возраста и с теми, кто младше. На занятиях в рамках данного раздела дети смогут почувствовать и осознать преимущества и специфику детства; вспомнить себя в более маленьком возрасте; сравнить «возрастные приращения» — особенности того, что было, и того, что происходит на данном этапе возрастного развития. Кроме того, будут созданы условия для понимания того, что способы и средства общения со взрослыми могут и должны быть не такими, как при общении со сверстниками.

*Раздел 3. Моя семья.* Второй раздел программы посвящен семье и ее особенностям. Для детей будет важным понять, что семья состоит из людей, которые решают совместно многие важные задачи. Занятия позволят обратиться к опыту жизни разных членов семьи; к традициям семьи; к ее ресурсам. Разговор о семейных ролях поможет диагностировать специфику поло-ролевой и этнической идентификации в семье, существующие в семье гендерные стереотипы. На встречах в рамках этого раздела получится обсудить взаимоотношения с членами семьи разного возраста. Выполнение упражнений по теме раздела позволит осознать собственные трудности и паттерны, используемые при построении межличностных контактов с близкими людьми. Отдельно разбираются эффективные и неэффективные стратегии поведения в конфликте. Отдельной темой являются домашние питомцы. Идеи заботы о том, кто слабее, нуждается в защите станут важным этапом на пути становления самостоятельности ребенка, формирования его переживания причастности к происходящему в семье.

*Раздел 4. Моя школа.* Школа — это, во-первых, физическое пространство, которое может восприниматься как ограничивающее или поддерживающее, более или менее доступное; а, во-вторых, это пространство общения и человеческих отношений. Школа как физическое пространство — это та предметная среда, которая окружает ребенка; которая способствует или препятствует

удовлетворению его потребностей. Важно, чтобы дети знали и понимали специфику этой среды, ее возможности. Схема этого пространства должна обсуждаться и интериоризовываться детьми с тем, чтобы в будущем им было бы понятно, как вести себя в необычных ситуациях в этой среде. Также во многом предметно-пространственная среда школы, ее освоение может стать тренинговой, модельной ситуацией по формированию адекватного поведения в новых обстоятельствах, в новых физических (географических) условиях. Школа как пространство межличностного общения также представляет особый ресурс для обучающихся. На занятиях в рамках данного раздела дети познакомятся с основными приемами построения межличностных отношений со взрослыми, не относящимися к близкому семейному окружению, — учителями, воспитателями, специалистами службы сопровождения; а также — с одноклассниками, детьми другого возраста (более старшими и более младшими), обучающимися в школе. Формы и виды общения, основные закономерности межличностной и групповой коммуникации, разные ситуации и контексты общения, закономерные механизмы построения общения — важные аспекты социализации детей. На занятиях в доступной для детей форме рассматриваются проблемы и барьеры коммуникации, а также ресурсы общения. На тематических встречах будут рассматриваться варианты негативных переживаний, возникающих в школе; изучаться способы преодоления образовательного (информационного) стресса, школьной тревожности, социальных страхов — страха отвечать перед аудиторией, страха получить негативную оценку и проч. Будут созданы условия для выработки способов совладания с ситуацией экспертизы (или экзамена). Дети освоят способы самопомощи и релаксации с целью снижения влияния негативного стресса; правила безопасного и социально приемлемого поведения в школьной среде; узнают, какие меры и как следует принимать в случае нарушения безопасности. В контексте проблемы безопасности разбираются ситуации доверительного настроения в общении — когда это необходимо, возможно, а когда — неуместно или даже опасно. Слова благодарности, активно осваиваемые ребенком в этом возрасте, могут свидетельствовать об адекватности процесса социализации, адаптации и межличностного взаимодействия. Уделяется внимание синтонии, синхронности и эмпатии в общении. Отдельно разбираются эффективные и неэффективные стратегии поведения в конфликте. *Раздел 5. Мои друзья.* В данном разделе планируется

освещать вопросы межличностных взаимоотношений с теми людьми, которых в младшем школьном возрасте можно считать друзьями. Будут обсуждаться вопросы о том, какое поведение может демонстрировать друг, а какое поведение не является дружелюбным и дружеским. В ходе встреч будут последовательно обсуждаться вопросы о том, чем и как могут помочь друг другу люди, находящиеся в дружеских отношениях. Выработка приемов эффективного межличностного взаимодействия позволит обогатить репертуар социально приемлемых форм поведения младших школьников. На примере ситуации принятия гостей будут рассмотрены способы взаимодействия с друзьями, сверстниками, детьми разных возрастов.

## РАЗДЕЛ 1. Я САМ

Содержание пособия "Основы коммуникации" для 2 класса строилось на общепсихологических подходах. Пособие для 3 класса ориентировано в большей степени на социально-психологическое знание о социальном взаимодействии людей, которое, как от внутреннего ядра, отделяется от Я-концепции личности. Первый раздел данного пособия посвящен именно этому ядру. На занятиях данного раздела дети учатся говорить о себе. На основе такой самопрезентации постепенно формируется и умение обращаться к другим — задавать окружающим вопросы об их жизни, особенностях, желаниях и проч. Идентичности и процессу идентификации посвящены отдельные темы ("Что я знаю о себе", "Мой любимый герой"). Типичной ситуацией в жизни ребенка с НОДА является ситуация вынужденного одиночества, с которым важно научиться справляться. С этой ситуацией отчасти связана и ситуация выученной беспомощности, нежелание быть инициатором дел и общения, иметь активную познавательную и жизненную позицию. Тема "Кто ничего не изучает, тот вечно хнычет и скучает" позволяет обратиться к познавательному интересу как ресурсу любого ребенка. Другая типичная особенность обучающегося с НОДА — необходимость справляться с повышенным мышечным тонусом, умение расслабляться; формированию этого умения тоже будут посвящены отдельные занятия.

### Тема 1. Что я знаю о себе (занятия 2 — 4)

 **Цель:** Составление на основе самонаблюдения собственного автопортрета, адекватно отражающего Я-концепцию как систему представлений о себе.

☒ Самопознание — сложный процесс получения знаний о себе. Эти знания получаются на основе рефлексии, при сравнении себя с другими людьми, рождаются из анализа результатов собственной деятельности и обратной связи других людей. Результатом этого процесса является Я-концепция личности.

Я-концепция — это система представлений о себе и отношений к самому себе. В качестве структурных элементов Я-концепции выделяются Я-реальное (как человек видит себя в данный

промежуток времени, система приписываемых самому себе особенностей), Я-идеальное (то, каким человек хотел бы быть, желаемое или предпочитаемое состояние) и Я-зеркальное (как видят человека с точки зрения самого человека другие люди, т. е. "Я-глазами других").

Соотношение между указанными элементами Я-концепции может свидетельствовать о внутреннем конфликте (когда велик разрыв между Я-реальным и Я-идеальным) либо о завышенной самооценке (когда Я-реальное и Я-идеальное практически совпадают) (Практикум по социальной психологии, 2008).

Действительно, самооценка, будучи довольно пластичным элементом психической жизни человека, часто отражает актуальную жизненную ситуацию. Самооценка может быть завышенной, заниженной и адекватной; устойчивой или неустойчивой. Для младших школьников свойственна завышенная самооценка — для этого возраста она считается нормальной.

В концепции Маркуса Хейзела предлагается также конструкт "Я-возможное", описывающий потенциальные представления о себе. Возможное Я направлено в будущее и описывает ту часть концепции самого себя, которая соответствует ожиданиям, надеждам, стремлениям и проч. Именно эта структура объединяет целе-мотивационный и оценочный компоненты (Костенко В. Ю., 2016).

Самопрезентация — это результат предъявления собственной Я-концепции другим людям. На занятиях по курсу "Основы коммуникации" обязательно следует уделить внимание проблеме самопрезентации — тому, как и в каких ситуациях это лучше делать. Важными тут будут упражнения, направленные на формирование позитивного образа Я-коммуницирующего, успешно вступающего в отношения с другими людьми.

Вообще, самопрезентация — это в большой степени управление впечатлениями других людей о себе. Отношение к своему внешнему облику при этом играет ключевую роль. Самопрезентация позволяет человеку с одной стороны продемонстрировать свою уникальность, непохожесть на других, а с другой — показать свою связь с окружающими, принадлежность к определенной социальной группе. Самопрезентация может укреплять самооценку человека как важного компонента самоотношения.

Таким образом, самопрезентация выполняет следующие важные функции: сообщение окружающим о своем социальном положении принадлежности определенной группе; формирование мнения о себе; повышение и укрепление самооценки (Лабунская В. А., 2005).

В структуре Я-концепции ребенка с НОДА особое значение имеет телесная составляющая, или схема тела. Специфическая морфология и анатомия являются "визитной карточкой" заболевания и дефекта, порождают такие особые представления о себе и своем теле, в которых важно разобраться педагогу, учителю, психологу. Тело, искаженное болезнью, — это особая экспрессия, особый "телесный код", который важно "расшифровать", т. к. среди всех характеристик внешности (тело, телесность; оформление внешности: одежда, прическа, украшения, косметика; невербальное экспрессивное поведение) тело и телесность является самой устойчивой. Тело также является тем признаком, по которому окружающие могут делить мир на "своих" и "чужих" (Там же). При этом остается немаловажным тот факт, что сам человек является единственным субъектом, который в спонтанной реальности никогда не сможет увидеть и услышать себя со стороны.

В наших исследованиях (Никитина Л. Н., Семенова Г. В., 2012) было показано, что восприятие, в частности, школьного пространства происходит через собственный телесный образ. От того, насколько это пространство доступно для освоения, зависит ощущение субъективного телесного благополучия ребенка с НОДА.

В рамках данной темы также уместно обращение к проблеме индивидуальности. Индивидуальность — это совокупность уникальных черт и особенностей, присущих данному конкретному человеку, причем эти особенности имеют как биологические основания, так и их социальную реализацию. Нахождение индивидуальных черт конкретного ребенка, поддержка его уникальности — один из важнейших ресурсов, на обнаружение которого должен быть направлен данный раздел курса.



Пояснения к заданиям.

**Задание 1.** Цель задания — формирование представления о различных способах самопрезентации, принятых в искусстве и в современном обществе. Выполнение задания должно сопровождаться рассматриванием картин и фотографий, групповым обсуждением изображенных на них людей, деталей и проч. В случае, если выполнение

первой части задания вызывает у ребенка трудности, можно начать с репродукций и фотографий. Также возможно обращение к ролевой игре, в которой ребенка просят говорить о тех особенностях, которыми наделены носители роли, присвоенной ему временно. Сравнивая себя и других, анализируя отношение к проигрываемой роли, ребенок сможет постепенно перейти к самоописанию.

Учителю важно обратить внимание на то, что является повторяющимся предметом этих самоописаний. Это могут быть биологически присущие особенности (вес, рост, строение тела, функционирование органов чувств и т. п.); специфика оформления внешнего облика (одежда, обувь, украшения, прическа); характеристики речи и поведения; личностные особенности и проч. По этому предмету можно сделать вывод о том, что для ребенка представляет большую или меньшую ценность, на чем в самом себе он делает акцент. В рамках задания предлагаются конкретные репродукции и фотография. Учитель (или иной взрослый) может предложить ребенку принести на следующую встречу или вспомнить по памяти какие-то другие примеры изображения человека, в которых бы осуществлялась его презентация или самопрезентация. Целесообразно обсудить то, что по каким-то причинам ближе ребенку как наглядный материал. Если после этого обсуждения у ребенка будут трудности с самоописаниями, можно обратиться к операции сравнения его с каким-то понравившимся ему героем.

**Задание 2.** Цели задания — повышение уровня осведомленности о способах описания людей (на примере литературных произведений и сказок); формирование навыков самопрезентации. Есть смысл до выполнения этого задания обсудить с детьми, кто из них и какие именно книги любит; кто является героем в любимом произведении, персонажем в любимой сказке; каковы особенности этих персонажей, героев и какими именно способами демонстрируют писатели и другие авторы эти особенности. Дополнительным эффектом при выполнении этого задания является то, что дети лучше узнают друг друга. Можно фасилитировать вопросы к каждому ребенку: почему именно этот персонаж, герой нравится; чем вы с ним похожи; в чем заключаются сильные и слабые стороны этого персонажа, героя.

**Задание 3.** Цель задания — знакомство детей с возможностями описывать внутренние особенности себя и других людей с помощью внешних характеристик. Так, в данном стихотворении показано, что

особенность внутреннего переживания страха выражается в конкретных действиях "плаксы": визг, слезы, убежание от источника опасности и т. д. В данном стихотворении показан также гендерно-обусловленный компонент: плаксивость чаще приписывается девочкам, чем мальчикам, хотя в реальной жизни это не всегда так.

**Задание 4.** Цель задания — выработка навыка самопрезентации с помощью предлагаемых шаблонов. В конце выполнения упражнения можно поинтересоваться у детей, какие еще особенности они могли указать и какие для этого им потребовались бы начальные словесные конструкции (с чего они могли бы начать это делать).

**Задание 5.** Цели задания — развитие наблюдательности; повышение общей осведомленности детей о различных сказочных персонажах. Каждый персонаж представляется с точки зрения его внешности, характера и особенностей межличностных (дружеских) отношений. В первом фрагменте узнаваем Гарри Поттер, далее — Карлсон, Незнайка, Страшила, Мэри Поппинс. Важно задать детям вопросы о том, читали ли они соответствующие произведения, знают ли их названия, авторов и т. д.

**Задание 6.** Цель задания — развитие социальной перцепции. Конечно, фотография на уровне глаз — оптимальный вариант, т.к. возникает ощущение контакта с изображенным на фото человеком. При фотографировании сверху обычно отмечается эффект закрытых глаз; при фотографировании снизу — нарушение пропорций лица. При выполнении данного задания важным элементом является обсуждение результата с одноклассниками. Здесь важно добиваться совпадения мнений либо четкого обоснования своей позиции в отношении понравившегося изображения.

**Задание 7.** Цель задания — построение своего личностного профиля каждым ребенком. Взрослый может привести примеры таких полярных профилей, заготовленных заранее. Целесообразно обратить внимание на то, к каким именно полюсам (позитивным или негативным) тяготеет профиль каждого ребенка. Данное задание знакомит детей с понятием самопрезентации, — и это знакомства постепенно подготавливается предыдущими упражнениями. Возможно обсуждение разных способов (письменных, устных, опосредованных, др.) и стратегий самопрезентаций. Интерпретация ребенком

предлагаемого на страницах учебного пособия другого гипотетического субъекта позволит получить опыт интерпретации и безоценочно выразить мнение о том или ином качестве человека.

**Задание 8.** Цель задания — обеспечение условий для освоения технологических приемов самопрезентации. Выполнение задания требует наличия техники (компьютера с установленным пакетом программ, в частности, офисных. Наиболее распространенными являются программы Microsoft PowerPoint и Keynote, разработанная компанией Apple. Можно также воспользоваться онлайн сервисами, которые не требуют установки программного обеспечения на персональный компьютер). Если ребенок никогда не работал с такими программами, учитель может дать краткое введение — объяснить, как эти программы работают, привести примеры с конкретными операциями. Если ребенок не может освоить презентацию на компьютере, целесообразно выполнить эскизы вручную или устно: нарисовать то, что хотелось бы продемонстрировать, или описать эти слайды с помощью доступных речевых приемов. В рамках выполнения этого задания важно также побудить детей в группе обсуждать результаты труда друг друга. Здесь необходимо соблюдать принцип безоценочности, но при этом — создать условия для корректного выражения собственного мнения детей по поводу увиденного (услышанного).

**Задание 9.** Цели задания — обучение саморефлексии на основе отражения своих сильных и слабых сторон; формирование толерантности. Взрослый при выполнении этого задания ответственен за обеспечение безопасной обстановки на занятии, т.е. следит за тем, чтобы высказывания о "плюсах" и "минусах" воспринимались без порицаний, насмешек и проч. В данном задании большую роль играет то, насколько дети друг с другом знакомы: чем дольше и лучше они знают друг друга, тем легче им обсуждать внутренние, личностные характеристики каждого. Также значимую функцию выполняет стремление учителя или другого взрослого "примирить" детей с неидеализированными образами друг друга. Окончание задания как раз посвящено поиску хорошего в плохом и плохого в хорошем. Так, бережливость как положительная черта при определенных обстоятельствах может трансформироваться в жадность, а хитрость как отрицательное качество в некоторых ситуациях может стать проявлением ума и адаптированности. Если дети затрудняются с примерами,

взрослому стоит подсказать им такие варианты; например, задать вопрос, что будет, если человек станет проявлять чрезмерную бережливость, излишнюю изворотливость, перфекционизм (стремление все всегда делать лучше других, идеально) и проч.

**Задание 10.** Цели задания — развитие коммуникативной компетентности; развитие безоценочности суждений; формирование толерантности. Задание позволяет находить адекватные слова для описания различных человеческих качеств. Отгадка (лень) обычно оценивается как негативная черта человека; однако, некоторые исследователи подчеркивают адаптивный характер лени, ее эволюционное значение в задаче экономии энергии при поставке смыслообразующих целей.

**Задание 11.** Цель задания — снятие эмоционального напряжения и телесных зажимов. Упражнение способствует сплочению группы. Если ребенок выполняет его самостоятельно, инструкцию рекомендуется модифицировать, например, по числу хлопков в ладоши совершать разные движения, определенным образом дышать и проч.

**Задание 12.** Цель задания — развитие наблюдательности. Если возникают затруднения с выполнением данного задания, можно предложить ребенку понаблюдать за конкретными способами проявления у других людей и самого себя. Например, задать вопросы: в каком настроении ты обычно носишь одежду красного (синего, желтого, зеленого и др.) цвета? Как ты обычно чувствуешь себя после того, как подстрижешься? Как ты думаешь, что испытывает человек, который стал носить спортивную одежду? Что меняется в тебе или в другом человеке, когда в теплую солнечную погоду он снимает теплую одежду? Важно показать ребенку взаимосвязь между внешними проявлениями человека и его внутренним миром.

**Задание 13.** Цели задания — совершенствование навыков самопрезентации; развитие письменной речи. При выполнении данного задания можно обращать ребенка к предшествующему опыту и к тем результатам, которые он получал в предыдущих заданиях.

 Самосознание, самопознание, Я-концепция, образ Я, Я-реальное, Я-идеальное, возможное Я, внутренний конфликт, толерантность, перфекционизм, самопрезентация, лень, индивидуальность.

## Пример занятий из темы 1 пособия «Основы коммуникации» для 3 класса

### РАЗДЕЛ 1 Я САМ

#### Занятия 2 — 4 Что я знаю о себе

На этих занятиях ты познакомишься с человеком, которого никогда не увидишь со стороны, — то есть с самим собой. А еще ты лучше станешь понимать самого себя и узнаешь, как самопрезентация может повлиять на начало общения с другими людьми. Кроме того ты выяснишь, что такое индивидуальность и как она проявляется.

Аленка изображена с Даней; они беседуют. Рисунок 3

— Мне нравится цвет моих глаз. Они зеленые как крыжовник!  
(Аленка).

— Да, глаза у тебя и вправду красивые! А еще мне в тебе нравится общительность и дружелюбие!  
(Даня)

#### *Задание 1*

⇒ На предыдущем занятии наши герои задались вопросом: как при встрече со старым приятелем, с которым давно не виделись, или при знакомстве с новыми людьми рассказать о себе? Кажется, есть один секрет! Для того, чтобы рассказывать о себе кому-то, нужно сперва ответить на вопрос: "Что я сам знаю о себе?".

Попробуй ответить на этот вопрос самостоятельно. Продолжи 5 предложений, которые будут начинаться с такой фразы "Я знаю о себе...":

Я знаю о себе \_\_\_\_\_

Легко ли тебе было продолжать эти предложения? Расскажи теперь о себе своим одноклассникам.

Может быть ты заметил: первое предложение продолжить очень легко, но чем дальше, тем сложнее говорить о себе что-то. Если так, то сейчас самое время научиться это делать, чтобы рассказывать о себе в дальнейшем было легче!

! Люди всегда хотели оставить какую-то память о себе. Создание автопортрета в искусстве — один из способов напомнить современникам и потомкам о своих особенностях, характере, внешнем облике, собственных привычках. Например, голландский художник Рембрандт ван Рейн оставил после себя более 70 автопортретов! На них он обычно изображал себя знатным вельможей, хотя и не был богатым человеком. А вот художник Диего Веласкес, напротив, написал картину "Менины" ("Фрейлины"), на которой изобразил себя в роли художника. Считается, что это единственный автопортрет Веласкеса.

"Менины" — это повседневная жизнь при испанском дворе. Традиционно на портретах изображают человека "изолированно" от остального мира. В данном же случае изображены служанки (или фрейлины), которые постоянно окружали молодую принцессу (инфанту) — Маргариту. Над головой принцессы — картина в темной раме, на которой изображены два человека. Это отец и мать Маргариты, король Испании Филипп IV и его жена Марианна Австрийская. Несмотря на то, что Веласкес был придворным художником короля, это был очень смелый шаг — нарисовать самого себя в "Менинах". Художник изобразил себя слева; он стоит с кистью в руке. В центре картины изображены король, королева, принцесса. Слева от принцессы (подаёт ей сосуд с напитком) изображена фрейлина принцессы донья Мария Агустина де Сармьенто Сотомайор, а справа (в реверансе) донья Изабель де Веласко. Над ее правым плечом видно наставницу принцессы, донью Марселу де Уллоа и неизвестного гвардадамаса, который был обязан повсюду сопровождать инфанту (его имя было утеряно в истории, но некоторые современные ученые считают, это мог быть Диего Руис де Аскон). Справа находятся постоянные члены свиты Маргариты — карлица Мария Барбола, карлик Николас Пертусато и любимый мастиф принцессы (его кличка также неизвестна). Источник информации: <https://kulturologia.ru/blogs/310116/28248/>

! С тех пор, как были написаны эти картины, прошло уже много лет. Но и сегодня люди делают все возможное, чтобы запечатлеть себя. Правда, для этого появилось много разных новых приемов. Один из наиболее распространенных способов запечатлеть себя и окружающих — фотография. Часто люди делают "селфи" - фотографируют самих себя, иногда вместе с близкими людьми, друзьями; обычно на этих фотографиях запечатлены какие-то важные, радостные моменты жизни, фрагменты окружающей обстановки. Но автопортреты могут быть не только в виде картин и фотографий, но и словесными. А это значит, что мы можем описать внешность другого человека, — и у слушателей возникнет какой-то образ, представление об этом человеке, даже если они его не знают и никогда не видели. Этим приемом словесного описания часто пользуются писатели, когда представляют читателям персонажи своих книг.

### ***Задание 2***

Приведи пример такого описания (т. е. словесного портрета) из какой-то книги, которую ты прочитал. Ты можешь рассказать о нем своими словами, а можешь зачитать эту информацию. Пусть твои одноклассники попробуют угадать, о каком герое шла речь и из какой он книги.

### ***Задание 3***

Какие характерные признаки маленькой плаксы описаны в стихотворении? Помогает ли словесный портрет представить девочку, о которой идет речь в стихотворении?

#### **Плакса**

*Саша Чёрный*

Визг и слезы. По дорожке  
Мчатся голенькие ножки,  
Пляшут бантики на юбке,  
Нос горит, раскрыты губки.  
Вот блоха!  
Уронила с маком пышку, -  
Испугалась пе-ту-ха!..  
То ли дело быть мальчишкой -  
Ха-ха-ха!

#### **Задание 4**

Упражнение "Нарисуй свой словесный автопортрет". Тебе предлагается выступить в роли "художника слова", который пишет свой автопортрет. Расскажи о себе своим друзьям одноклассникам, продолжив следующие незаконченные предложения.

- 1 Мне нравится, когда ...
- 2 Когда мне грустно, я ...
- 3 Я радуюсь, когда ...
- 4 Моя любимая книжка ...
- 5 Я хорошо умею делать ...
- 6 Когда на улице идет дождь, я обычно ...
- 7 Я учусь в школе, которая ...

#### **Задание 5**

Может быть ты сможешь угадать, кто описан в этих фрагментах из известных произведений детских писателей?

"Возможно, именно жизнь в темном чулане привела к тому, что ... выглядел меньше и слабее своих сверстников. К тому же он казался еще меньше и тоньше, чем был на самом деле, потому что ему приходилось донашивать старые вещи Дадли, а Дадли был раза в четыре крупнее его, так что одежда висела на ... мешком. У ... было худое лицо, острые коленки, черные волосы и ярко-зеленые глаза. Он носил круглые очки, заклеенные скотчем и только благодаря этому не разваливающиеся — Дадли сломал их, ударив ... по носу. Единственное, что ... нравилось в собственной внешности — это тонкий шрам на лбу, напоминавший молнию. Шрам был у него с самого детства, и первый осмысленный вопрос, который он задал тете Петунье, был как раз о том, откуда у него взялся этот шрам.

— Ты получил его в автокатастрофе, в которой погибли твои родители, — отрезала тетя. — И не приставай ко мне со своими вопросами» (Гарри Поттер, Карлсон, Незнайка, Страшила, Мэри Поппинс изображены в перемешку - Рис.13).

"... — это маленький толстенький самоуверенный человечек, и к тому же он умеет летать. На самолётах и вертолётах летать могут все, а вот ... умеет летать сам по себе. Стоит ему только нажать кнопку на животе, как у него за спиной тут же начинает работать хитроумный моторчик. С минуту, пока пропеллер не раскрутится, как следует, ...

стоит неподвижно, но когда мотор заработает вовсю, ... взмывает ввысь и летит, слегка покачиваясь, с таким важным и достойным видом, словно какой-нибудь директор, — конечно, если можно себе представить директора с пропеллером за спиной" (Карлсон). Рис.14

"Его прозвали ... за то, что он ничего не знал. Этот ... носил яркую голубую шляпу, желтые, канареечные, брюки и оранжевую рубашку с зеленым галстуком. Он вообще любил яркие краски. Нарядившись таким попугаем, ... по целым дням слонялся по городу, сочинял разные небылицы и всем рассказывал. Кроме того, он постоянно обижал малышей. Поэтому малышки, завидев издали его оранжевую рубашку, сейчас же поворачивали в обратную сторону и прятались по домам. У Незнайки был друг, по имени Гунька, который жил на улице Маргариток. С Гунькой ... мог болтать по целым часам. Они двадцать раз на день ссорились между собой и двадцать раз на день мирились" (Незнайка) Рис.15

"Около изгороди стоял длинный шест, на нём торчало соломенное чучело — отгонять птиц. Голова чучела была сделана из мешочка, набитого соломой, с нарисованными на нём глазами и ртом, так что получалось смешное человеческое лицо. Чучело было одето в поношенный голубой кафтан; кое-где из прорех кафтана торчала солома. На голове была старая потёртая шляпа, с которой были срезаны бубенчики, на ногах — старые голубые ботфорты, какие носили мужчины в этой стране. Чучело имело забавный и вместе с тем добродушный вид" (Страшила). Рис.16

"- Пошли посмотрим, кто это!— сказала Джейн и, схватив Майкла за руку, потащила его через всю детскую на лестничную площадку — их любимый наблюдательный пункт, откуда было прекрасно видно всё, что происходит в прихожей. И вот ребята увидели, что их мама выходит из гостиной, а незнакомка идёт за ней. Сверху были видны её гладкие, блестящие чёрные волосы. «Как у деревянной куклы», — шепнула Джейн. Незнакомка была худая, с большими руками и ногами и довольно маленькими, пронзительными синими глазами <...>

— Вы здесь, дети? — сказала миссис Бэнкс, наконец заметившая ребят. — Что вы тут делаете? Это ваша новая няня, ... Джейн, Майкл, поздоровайтесь..." (Мэри Поппинс) Рис.17

⇒ Что именно помогло тебе угадать, кто из героев детских книг предоставлен в этих отрывках? Какими отличительными признаками обладают эти герои? Заполни таблицу.

Имя героя	Внешность	Характер	Друзья

### Задание 6

*Эксперимент.* Сделай селфи таким образом, чтобы камера была: 1) на уровне глаз; 2) выше твоей головы; 3) ниже уровня головы. Посмотри на каждое изображение. В чем разница между ними? Какая фотография тебе нравится больше и почему? Спроси у одноклассников, какая фотография больше нравится им и почему? Совпали ли ваши взгляды?

! О вкусах не спорят (поговорка) !

### Задание 7

⇒ В задании указаны пары качеств человека. Если какие-то слова тебе не известны, спроси о них у взрослых или найди объяснения в словарях или в Интернете. Прочитай каждую пару слов и нарисуй на линии, соединяющей противоположные качества, точку, обозначающую как ты оцениваешь эти качества в себе. Чем твоя точка окажется ближе к какому-нибудь слову в паре, тем (по твоему мнению), это качество выражено в тебе больше.

Например:

общительный \_\_\_\_\_ робкий  
ленивый \_\_\_\_\_ трудолюбивый  
честный \_\_\_\_\_ лживый  
щедрый \_\_\_\_\_ жадный  
грубый \_\_\_\_\_ вежливый  
грустный \_\_\_\_\_ веселый  
смелый \_\_\_\_\_ трусливый  
тихий \_\_\_\_\_ шумный

шаловливый \_\_\_\_\_ послушный  
отзывчивый \_\_\_\_\_ черствый

⇒ После выполнения этого задания ты можешь соединить между собой точки по порядку. Это даст возможность увидеть графический профиль твоей личности — по нему можно судить, какие твои качества выражены больше, сильнее, а какие меньше, слабее. Теперь ты можешь рассказать о своих наиболее выраженных качествах одноклассникам.

! Такой рассказ о себе можно назвать самопрезентацией. Самопрезентация может быть сделана по-разному: ты можешь рассказать о себе все, что считаешь нужным, и так, как тебе больше нравится. Рассказ может быть очень подробным, серьезным — или он может быть сделан с чувством юмора, веселым. Ты можешь говорить только о своих сильных сторонах или описать свою личность целиком, не скрывая слабых черт. Способ самопрезентации зависит от того, какие цели ставит перед собой человек. Например, если ты хочешь, чтобы тебя приняли в какое-то общее дело, лучше рассказывать о том, чем ты в этом деле можешь быть полезен. А если тебе хочется, чтобы знакомые тебе люди, твои одноклассники, узнали о тебе что-то неожиданное, то, возможно, стоит подумать, чем ты сможешь их удивить!

А теперь посмотри на профиль другого человека, твоего сверстника. Что ты можешь о нем узнать, глядя на этот профиль?

общительный \_\_\_\_\_ робкий  
ленивый \_\_\_\_\_ трудолюбивый  
честный \_\_\_\_\_ лживый  
щедрый \_\_\_\_\_ жадный  
грубый \_\_\_\_\_ вежливый  
грустный \_\_\_\_\_ веселый  
смелый \_\_\_\_\_ трусливый  
тихий \_\_\_\_\_ шумный  
шаловливый \_\_\_\_\_ послушный  
отзывчивый \_\_\_\_\_ черствый

## **Задание 8**

Современные технологии позволяют представить себя в социальных сетях, где создается индивидуальный профиль. По нему все люди, просматривающие твою страничку, могут сориентироваться, как ты выглядишь, какого ты возраста, где учишься и так далее. Это довольно современный способ самопрезентации. Презентацию себя можно также сделать с помощью компьютера, но без выхода в Интернет. Для этого даже существуют определенные программы.



С помощью взрослых сделай небольшую презентацию самого себя, используя, например, программу Microsoft PowerPoint или любую другую подобную программу. Постарайся устроить так, чтобы одноклассники, которым ты будешь демонстрировать свою презентацию, узнали тебя как можно лучше. Для этого надо добиться, чтобы твоя презентация была яркой и отражала твои основные индивидуальные особенности. После того, как работа будет завершена, покажи свою презентацию одноклассникам и ответь на вопросы.

1 Какое ты выбрал оформление слайдов? Почему?

2 Сколько слайдов в твоей презентации? У твоих одноклассников слайдов больше или меньше? Как ты думаешь, с чем это связано?

3 Содержит ли твоя презентация фотографии? Если да, то много ли их? Какие именно фотографии ты выбрал, чтобы представить себя?

4 Какие еще материалы кроме фотографий содержит твоя самопрезентация? Это могут быть тексты, картинки, спецэффекты и так далее.

А теперь спроси своих одноклассников. Что самого главного ты им смог рассказать о себе с помощью презентации? Узнали ли они о тебе что-то новое? Что им больше всего понравилось в твоей презентации? Какие рекомендации они тебе могут дать, чтобы в следующий раз твоя презентация была еще ярче и интереснее?

## **Задание 9**

Упражнение «Мои плюсы и минусы»

Помните, как в сказке А. С. Пушкина волшебное зеркало рассказывало царице о ее качествах, о том, какая она?

"Свет мой, зеркальце! скажи

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,  
Всех румяней и белее?"  
И ей зеркальце в ответ:  
"Ты, конечно, спору нет;  
Ты, царица, всех милее,  
Всех румяней и белее" (Пушкин А. С.)

Попробуй рассказать одноклассникам о тех своих характеристиках внешности, которые тебе нравятся, и о тех, которые кажутся тебе не очень привлекательными. Зеркальце говорило только о внешности. Но в жизни есть даже такая пословица: встречают по одежке, а провожают по уму. Это значит, что внутренние качества человека в процессе общения становятся гораздо важнее внешних. Каждый человек (взрослый или ребенок) и без волшебного зеркала знает о своих приятных (положительных) и неприятных (отрицательных) качествах. Попробуй рассказать о них своим одноклассникам — сначала назови те качества, которые тебе в себе не нравятся, а затем те, которые ты считаешь положительными.

*Вопросы для обсуждения.*

Легко или трудно было найти в себе хорошее и плохое? А что было легче сделать?

Можно ли сказать, что в некоторых ситуациях положительные качества могут превратиться в отрицательные, а отрицательные — в положительные? Приведи конкретные примеры.

! Встречают по одежке, а провожают по уму (пословица) !

### ***Задание 10***

Прочитай загадку и попробуй ее отгадать. Ответь на вопросы.

Слаще меда, мягче пуха,  
«Отдохни!» — все шепчет в ухо.

Тот, кто будет с ней дружить,  
Будет очень плохо жить!

⇒ По каким признакам ты узнал отгадку? Выпиши слова, которые помогли тебе найти

правильный ответ: \_\_\_\_\_

Как ты думаешь, что плохого в этом качестве?

В каких ситуациях это качество хуже всего влияет на человека?  
А бывают ли случаи, когда это качество может быть помощником?  
Почему?

### ***Задание 11***

Упражнение «Листья»

Представьте, что каждый из вас — осенний лист. Под дуновением ветра листья могут объединяться, образуя небольшие кучки под деревьями. Вы тоже можете объединяться, сцепившись за руки. Листья объединяются по 2, 3 и более. В каждой куче столько листьев, сколько будет хлопков в ладоши. Тот, кто не объединился с другими листьями, выбывает из игры. Упражнение продолжается до тех пор, пока большинство «листьев» не выйдет из игры.

### ***Задание 12***

Можно ли сказать, что когда у человека меняется внешний облик, например, стиль одежды, какие-то особенности внешности, то меняется и его характер? Почему? Приведи примеры из жизни или литературных произведений.

### ***Задание 13***

⇒ Напиши маленькое сочинение на тему «О себе» по вопросам.  
Кто я? Какой я? Что мне интересно? Отчего мне хорошо? Отчего мне плохо? Чего я хочу? К чему стремлюсь? Что я ценю? Кого люблю?

*Вопросы для итоговой рефлексии.*

- 1 Что ты смог узнать нового о самом себе?
- 2 Приведи примеры вопросов, которые можно задать другим людям при знакомстве?
- 3 Как ты думаешь, о чем при первой встрече, при знакомстве с человеком, его лучше не спрашивать?
- 4 Что при встрече со старым знакомым, которого ты давно не видел, или при установлении контакта с новым человеком ты теперь можешь рассказать о самом себе?