

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ЕЙСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора ГКУ СО КК  
«Ейский комплексный центр ре-  
абилитации инвалидов»

\_\_\_\_\_ Я.И. Вагизьянова  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ СО КК  
«Ейский комплексный центр ре-  
абилитации инвалидов»

\_\_\_\_\_ А.М. Хачатурова  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Радость общения»  
(для людей с ограниченными возможностями здоровья  
старше 18 лет)

Составитель программы:  
Карнаух Н.Е.,  
заведующий отделением

**Ейск, 2023**

## Пояснительная записка

«Человек не может жить один. Высшее счастье и радость человеческая – общение с другими людьми»

В. Сухомлинский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радость общения» по содержанию является образовательной и адаптационной, по функциональному предназначению учебно-познавательной, общекультурной, по форме организации индивидуально-ориентированной и клубной, по времени реализации – период реабилитационного курса (24 календарных дня).

Мероприятия программы направлены на развитие навыков сотрудничества, социальной уверенности, формирование навыков межличностного общения с окружающими, ведения переговоров, умения замечать положительные качества в людях, доброжелательного отношения друг к другу.

В учреждение поступают инвалиды от 18 лет и старше. На основе данных диагностических исследований, результатов анализа проблем, с которыми наиболее часто сталкиваются реабилитанты, выявлено, что на фоне физиологических и личностно-психологических изменений происходит непростая адаптация в социуме, низкая коммуникабельность, что подтверждает необходимость реализации данной программы.

Главная задача общеобразовательной программы заключается в создании необходимых условий для самовыражения реабилитантов, формирования чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (коллективные работы), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала в работе.

Мы хотим, чтобы люди с ограниченными возможностями здоровья были социально адаптированы, с активной жизненной позицией и развитой коммуникативной культурой. Поэтому программа «Радость общения» направлена на повышение уровня психологической культуры в сфере межличностных отношений и общения, на развитие навыков самопознания, творческого самовыражения.

### **Цель:**

Способствовать развитию коммуникативной культуры получателей социальных услуг, приобретению навыков коммуникации, повышению уровня социальной адаптации, приобретению уверенности в своих силах, доброжелательности, терпимости, умению сотрудничать.

### **Задачи:**

1. Повышение коммуникативной грамотности, обучение навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходиться к компромиссному решению и пониманию других людей, поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.

2. Привитие навыков ответственного поведения, умения отвечать за свои поступки.
3. Расширение знания о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.
4. Развитие навыков самопознания и принятия самого себя, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.
5. Создание для инвалидов благоприятной социальной среды, для преодоления психологического дискомфорта в общении с окружающими.
6. Развитие активности, самостоятельности, ответственности, организаторских способностей в процессе коммуникативной деятельности.
7. Содействие адаптации инвалидов к жизни в обществе.

### **Методика и технология реализации:**

Раздел 1. «В глубине души» - 3 часа;

Раздел 2. «В мире людей» - 3 часа;

Раздел 3. «В море эмоций» - 3 часа;

Раздел 4. «Гармония» - 3 часа;

Каждый из блоков представляет собой цикл занятий теоретических и практических занятий, разделенных на разделы и темы.

Общий объем занятий по 4 разделам – 12 часов, из них 6 – теоретические занятия, 6 часов – практические занятия.

**Режим занятий:** 3 занятия в неделю по 1 академическому часу – 40 минут. Продолжительность аудиторных (теоретических) и практических занятий - 1 час.

**Целевая группа:** лица с ограниченными возможностями здоровья от 18 лет находящиеся на курсе социальной реабилитации в учреждении.

**Состав исполнителей:** педагогические работники учреждения, имеющие высшее и среднее профессиональное образование; образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации.

**Материальное обеспечение курса, технические средства обучения и контроля:** специализированные помещения центра, разработанные планы занятий, лекционный материал дидактический материал, набор дидактических карточек, наглядный раздаточный материал по темам модуля (индивидуальный), электронные презентации по основным разделам модуля (в формате Microsoft Power Point).

**Формы реализации программы:** беседы познавательного и информационного характера, обсуждение, работа в группах, тренинги, интерактивные игры и упражнения, коллективные творческие задания, конкурсы.

### Критерии эффективности программы:

- программа адаптирована к социально-психологическим и физическим особенностям лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- используются различные методы работы;
- все участники информированы о целях, задачах и формах работы.

### Ожидаемые результаты:

1. Овладение правилами поведения и эффективного межличностного общения;
2. Формирование умения эффективно общаться, конструктивно решать конфликтные ситуации;
3. Развитие позитивных качеств личности: уверенности в своих силах, доброжелательности, терпимости, умения сотрудничать;
4. Преодоление психологического дискомфорта в общении с окружающими.

### Учебный план

дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающая программы «Радость общения»  
(для людей с ограниченными возможностями здоровья  
старше 18 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1.	<b>В глубине души</b>	3	1,5	1,5
2.	<b>В мире людей</b>	3	1,5	1,5
3.	<b>В море эмоций</b>	3	1,5	1,5
4.	<b>Гармония</b>	3	1,5	1,5
<b>Всего:</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

**Календарно-тематический план**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы «Радость общения»**  
(для людей с ограниченными возможностями здоровья  
старше 18 лет)

Раздел/ Дата проведения	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1.</b> 1-я неделя курса реабилитации	<b>Раздел «В глубине души»</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
1.1	«Чем я отличаюсь от других», «Правила лидерства».	1	0,5	0,5
1.2	«Способы побороть стеснительность», «Я в мире людей».	1	0,5	0,5
1.3	«Внутренний мир», «Основные приемы осознания себя».	1	0,5	0,5
<b>2.</b> 2-я неделя курса реабилитации	<b>Раздел «В мире людей»</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
2.1	«Аудиалы, Визуалы, Кинестетики», «Способы общения с разными типами людей».	1	0,5	0,5
2.2	«Культура поведения», «Трудные ситуации».	1	0,5	0,5
2.3	«Общение», «Основа эффективного общения».	1	0,5	0,5
<b>3.</b> 3-я неделя курса реабилитации	<b>Раздел «В море эмоций»</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>

3.1		«Конфликт. Способы решения», «Находим компромисс».	1	0,5	0,5
3.2		Методы убеждения собеседника», «Развитие голоса».	1	0,5	0,5
3.3		«Установление контакта», «Умение грамотно указать на ошибки главный навык общения».	1	0,5	0,5
<b>4.</b>	4-я неделя курса реабилита- ции	<b>Раздел «Гармония»</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
4.1		«Как правильно делать комплимен- ты», «Давайте говорить друг другу комплименты».	1	0,5	0,5
4.2		«Настоящие друзья», «Как научиться шутить, или Азы остроумия».	1	0,5	0,5
4.3		«Методы увеличения активного словарного запаса», «Гармония».	1	0,5	0,5
<b>ВСЕГО:</b>			<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

## Содержание программы.

### 1. Раздел «В глубине души»

#### 1.1. *Чем я отличаюсь от других*

Ценность и уникальность личности каждого человека. Сильные и слабые стороны личности, самопознание и принятие самого себя.

Упражнение «Дыхание». Беседа «Что я знаю о себе?». Игра «Какой я?». Познавательная беседа «Советы Чарли Чаплина». Игра «Нарисуй себя». Рефлексия. «На сегодняшнем занятии я...»

#### *Правила лидерства*

Понятие «лидер». Талант, раскрытие и использование. Постановка цели, планирование.

#### 1.2. *Способы побороть стеснительность*

Понятие «интонация». Выражение интонации: требования, просьбы, приветствия, убеждения, заискивания, приглашения, разочарования.

#### *Я в мире людей*

Понятие «коммуникативный навык». Доброжелательность, открытость, доверие, сплоченность в группе. Приветствие «Поздоровайся «своим» способом». Разминка. Упражнение «Клубочек». Упражнение «Доброе животное». Коллективная творческая работа «Я в мире людей». Упражнение «Давайте жить дружно». Рефлексия. «На сегодняшнем занятии я...»

#### 1.3. *Внутренний мир*

Понятие «внутренний мир» человека. Эмпатическая чувствительность, наблюдательность. Приветствие «Здравствуй по секрету». Разминка «Ласковое имя». Упражнение «Как все». Упражнения «Таможенники и контрабандисты». Игра «Нарисованный диалог». Рефлексия. «На сегодняшнем занятии я...»

#### *Основные приемы осознания себя*

Понятие «характер». Раскрытие своего «Я», художественное изображение характера. Наблюдательность.

### 2. Раздел «В мире людей»

#### 2.1. *Аудиалы, Визуалы, Кинестетики*

Понятие «аудиалы, визуалы, кинестетики». Уникальность человека. Получение информации пятью чувствами, каналы восприятия.

#### *Способы общения с разными типами людей*

Понятие «тип» собеседника. Налаживание контакта. Вежливые обороты речи. Тактика общения с основными типами собеседников.

#### 2.2. *Культура поведения*

Понятие «культура». Межличностное общение. Групповая сплоченность. Навыки конструктивного поведения. Эмоциональное напряжение. Приветствие «Невербальное общение». Разминка «Массаж по кругу». Беседа «Культурное

поведение». Игра «Ворвись в круг». Упражнение «Оцени ситуацию». Упражнение «Подарок». Рефлексия «На сегодняшнем занятии я...»

#### *Трудные ситуации*

Выбор оптимального решения. Выражение чувств, обмен впечатлениями. Альтернативные методы взаимодействия. Целый, позитивный взгляд на себя и свое поведение. Приветствие «Связующая нить». Разминка. «Распускающийся бутон». Игра «Автобус». Упражнение «Великий мастер». Игра «Найди себя». Рефлексия «На сегодняшнем занятии я...»

#### *2.3. Общение*

Значение общения в жизни человека. Поддерживающее общение и атмосфера доверия. Приветствие «Привет! Как дела?». Разминка. Упражнение «Дыхание». Беседа «Успешное общение». Упражнение «Ива на ветру». Коллективная творческая работа «Я и друзья». Рефлексия. «На сегодняшнем занятии я...»

#### *Основа эффективного общения*

Понятие «активное слушание». Наблюдательность, умение спокойно выслушать собеседника, концентрироваться на общении.

### **3. Раздел «В море эмоций»**

#### *3.1. Конфликт. Способы решения*

Конфликт. Разрешение конфликта. Самоконтроль. Приветствие «Подари улыбку». Разминка. Упражнение «Клеевой дождик». Мозговой штурм «Способы решения конфликта». Интерактивное упражнение «Я-высказывание». Творческая игра «Сердечко». Рефлексия. «На сегодняшнем занятии я...»

#### *Находим компромисс*

Понятие «компромисс». Нахождение компромисса. Ответственность за свои решения. Эффективное поведение для достижения согласия при решении групповой задачи. Приветствие «Здравствуй, я рад тебя сегодня видеть...». Разминка. Упражнение «Тень». Интерактивное упражнение «Потерпевшие кораблекрушение». Игра «Кораблик». Рефлексия. «На сегодняшнем занятии я...»

#### *3.2. Методы убеждения собеседника*

Убеждение. Невербальное поведение человека. Выбор сильных и веских аргументов.

#### *Развитие голоса*

Голос. Медленное, быстрое, громкое, тихое чтение. Общая моторика, плавный выдох, мягкое голосоначало, слитность гласных, подражательность, внимание. Зрительная ориентировка на говорящего.

#### *3.4. Установление контакта*

Понятие «вербальный контакт». Вербальный контакт, начало и продолжение разговора, атмосфера сплочения. Приветствие «Имя». Беседа «Невербальные и вербальные средства коммуникации». Разминка. Упражнение «Пустой стул». Ролевая игра «Установление контакта». Упражнение «Автобус». Упражнение «Умение вести разговор». Игра «Общий рисунок». Рефлексия. «На сегодняшнем занятии я...»

*Умение грамотно указать на ошибки главный навык общения.*

Правила общения. Внимание друг к другу, социальное доверие, взаимопонимание, сплочённость, положительное эмоциональное состояние.

#### **4. Раздел «Гармония»**

##### *4.1. Как правильно делать комплименты?*

Понятие «комплимент». Формулировка для комплимента. Искренность и интерес к собеседнику, соблюдение чувства меры.

*Давайте говорить друг другу комплименты*

Позитивное общение. Доброжелательность. Снятие внутренних зажимов, обогащение словарного запаса добрыми, приятными словами. Приветствие «Аплодисменты по кругу». Разминка «Мешочек «Кричалки-визжалки». Беседа «Понятие комплимент». Интерактивное упражнение «Шаг навстречу». Игра «Король комплимента». Рефлексия «На сегодняшнем занятии я...»

##### *4.2. Настоящие друзья*

Понятие «друг», «дружба». Сотрудничество, понимание намерения другого, осознание свойств и качеств настоящего друга, совершенствование навыков общения. Приветствие «Назови по имени». Разминка. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла». Упражнение «Закончи предложение» Интерактивное упражнение «Ищу друга». Упражнение «Сиамские близнецы». Рефлексия. «На сегодняшнем занятии я...»

*Как научиться шутить, или Азы остроумия*

Понятие «остроумие». Стили остроумия: ложное противопоставление, ложное усиление, доведение до абсурда, остроумие нелепости, смешение стилей.

##### *4.3. Методы увеличения активного словарного запаса.*

Понятие «активный словарный запас». Чтение вслух. Пересказ близко к тексту. Подбор слов на соответствующие синонимы при помощи словаря.

*Гармония*

Чувство принадлежности к группе, взаимопонимание. Выразительность движений. Приветствие «Ласковое имя». Разминка. Игра «Спасибо, что ты рядом!». Упражнение «Закончи предложение». Игра «Волшебный сундук». Упражнение «Дорисуй портрет». Завершение «Поделись впечатлением». Рефлексия. «На сегодняшнем занятии я...»

## Список используемой литературы.

### Основная

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг. Санкт-Петербург, 2005.
2. Козлов И.Ф. Педагогический опыт. М., 1987.
3. Петрусинский В.В. Игры - обучение, тренинг, досуг. М., 1994.
4. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Санкт-Петербург, 2005.
5. Столяренко Л. Д., Самыгин С. И. Психология общения. Издательство "Феникс", 2014.

### Дополнительная

6. Ананьев Б.Г. О проблемах современно человекознания - СПб. Питер, 2001г.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М., 2000.
8. Венгер Л. А. Психология. М., 1998.
9. Лабунская В.А. и др. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений: - М.: Академия, 2001.- 288 с.
10. Марютина Т.М., Стефаненко Т.Г., Поливанова К.Н. Психология развития. М., Изд. центр «Академия», 2005.
11. Немов Р. С. Основы психологического консультирования. М., 1999.
12. Пенкрит Л.В. Социально – психологический потенциал педагога. Минск, 2010.
13. Примерная программа мероприятий в терапевтических группах семей с инвалидами по созданию и развитию «социального поля». Санкт-Петербург, 2008.
14. Программа психолого-социальной реабилитации семей, испытывающих социальное напряжение. М., 1998.
15. Программы и методики социальной реабилитации семей группы «Риска». Санкт-Петербург, 2002.
16. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М., 2000.
17. Рогов Е.И. Психология общения. М.: ВЛАДОС, 2003.
18. Савченко М. Ю. Профориентация, М., 2005.
19. Хьелл Ларри А. Теории личности: Основные положения, исследования и примеры. М., 2003.

### Интернет-ресурсы

[www.chat.ru/~socium](http://www.chat.ru/~socium) — центр социальной адаптации "Социум" (тренинги личностного роста).  
[www.rozmisel.irk.ru/](http://www.rozmisel.irk.ru/) — проект "Творческое мышление"  
[old.vesti.ru/psy/](http://old.vesti.ru/psy/) — психология на сайте [www.old.vesti.ru](http://www.old.vesti.ru).