

**Федеральное агентство по образованию  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
Институт специального образования**

**Алмазова С. Л.**

**Психологические условия организации  
процесса осознания умственно отсталыми  
старшеклассницами себя как  
представителя пола**

**Методические рекомендации**

Екатеринбург 2010

УДК 376.42  
ББК Ч 435  
П 86

**Рецензент**

кандидат психологических наук, профессор кафедры  
специальной педагогики и специальной психологии Института  
специального образования УрГПУ

**О.Г. Нугаева**

**Алмазова, С.Л.**

Психологические условия организации процесса осознания умственно отсталыми старшеклассниками себя как представителя пола [Текст]: метод. рекомендации / С.Л. Алмазова; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2010. – 43 с.

В данных рекомендациях раскрываются психологические особенности осознания себя как представителя пола умственно отсталыми старшеклассниками, описывается авторская коррекционная психологическая программа помощи умственно отсталым старшеклассникам в осознании себя как представителя пола, а также предлагаются рекомендации всем участникам образовательного процесса по оптимизации становления умственно отсталых девочек и девушек как представительниц пола.

Методические рекомендации адресованы студентам очного и заочного отделений ИСО УрГПУ; слушателям курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников учреждений системы специального образования; психологам и педагогам общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждений, а также учреждений системы дополнительного образования; родителям.

© Уральский государственный педагогический университет, 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение		4
1.	Психологические особенности осознания себя как представителя пола умственно отсталыми старшекласницами	7
2.	Коррекционная психологическая программа помощи умственно отсталым старшекласницам в осознании себя как представителя пола	17
3.	Рекомендации родителям, педагогам, психологам по оптимизации становления умственно отсталых девочек и девушек как представительниц пола	33
Заключение		40
Рекомендуемая литература		42

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе становления психологической службы народного образования наиболее эффективными признаются те направления работы психологов и педагогов, которые способны удовлетворить потребности подрастающего поколения в максимальной самореализации в процессе социальной адаптации. Важную роль в этом процессе играет осознание человеком себя как представителя пола, которое является важным показателем социальной и личностной зрелости.

Наиболее весомый вклад в изучение становления человека как представителя определённого пола внесли Б.Г. Ананьев, Т.В. Бендас, Ш. Берн, В.А. Геодакян, И.В. Грошев, Д.Н. Исаев, В.Е. Каган, И.С. Кон и др. Одним из направлений в появившихся в 90-е годы XX века гендерных исследованиях в психологии стала женская психология, развивающаяся под влиянием западной феминистской идеологии и отечественной феминологии (И.С. Клётчина, Т.А. Мельникова, А.И. Перминова, Р.Г. Яновский). Она обобщила прежние и вызвала интерес к новым научным исследованиям в отношении особенностей развития представительниц женского пола (С.Ю. Барсукова, Г.А. Брандт, О.В. Митина, В.Ф. Петренко и др.). В большинстве данных исследований преобладающими являются социальная проблематика и философская направленность. Исследований в отношении осознания себя как представителя женского пола незначительное количество и касаются они лишь отдельных вопросов, например, самооценки женщин (М.В. Захарова), стереотипов женского поведения (О.В. Митина, В.Ф. Петренко), особенностей воспитания девочек и девушек (Л. Кузнецова, Л.Н. Тимощенко, Т. Шишова).

Общие особенности самосознания, образа «Я» умственно отсталых учащихся освещаются в работах А.С. Белкина, Ч.Б. Кожалиевой, Н.Л. Коломинского, Т.С. Никандровой, Л.Ф. Хайртдиновой, Н.С. Щанкиной и др.; особенности становления данной категории лиц как представителей пола – в работах Н.М. Галимовой, Е.Н. Денисовой, Д.Н. Исаева, В.Е. Кагана, О.Г. Нугаевой, Л.М. Шипицыной и др. Специальных исследований, посвящённых углублённому изучению становления умственно отсталых девочек и девушек как представительниц пола, недостаточное количество. К единичным из них можно отнести исследования половозрастной идентификации и полоролевого поведения умственно отсталых представительниц женского пола,

описанные Л.М. Шипицыной. В некоторых исследованиях встречаются сравнительные данные о представителях полов. Например, при изучении становления половой идентичности у умственно отсталых юношей и девушек и их нормально развивающихся сверстников (О.Г. Нугаева), исследовании представлений о межполовых и семейно-ролевых отношениях у умственно отсталых юношей и девушек (Е.Н. Денисова), особенностей их полоролевого поведения (Е.Н. Денисова, Д.Н. Исаев, В.Е. Каган и др.). Это указывает на необходимость углублённого изучения психологических особенностей осознания себя как представителя пола умственно отсталыми старшеклассниками, поскольку характеристики, которые даются исследователями этим девушкам как представительницам пола, свидетельствуют в основном о негативных личностных и социальных проявлениях, которые затрудняют их социальную адаптацию.

Поиск источников, указывающих психологические направления работы по совершенствованию осознания себя как представителя пола именно у умственно отсталых старшеклассниц, показал, что таких работ нет, имеются лишь отдельные исследования, затрагивающие вопросы подготовки старшеклассников к будущей семейной жизни, просвещения родителей в отношении умственно отсталых дочерей (Н.М. Галимова, Е.Н. Денисова).

На осознание себя как представителя пола большое влияние оказывают полоролевые стереотипы, идеалы (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, В.Е. Каган, И.С. Кон, А.А. Налчаджян, О.В. Романова и др.). Эталоны традиционной и современной женственности рассматриваются Ю.Е. Алёшиной, Ю.А. Тюменевой, Н.С. Юлиной и др. В современном обществе отмечается кризис идеалов, их противоречивость. Это в большей степени касается стереотипов, эталонов женственности, что затрудняет семейную и социальную адаптацию представительниц женского пола (В.Е. Каган, Т.И. Юферева и др.). Поэтому, опираясь на положительную роль идеала как образца, регулятора самосознания, нужно исследовать эталон женственности современного общества, выбрать из него наиболее важные, актуальные показатели, которые могут стать ориентирами для умственно отсталых девушек. Необходимо давать им эталоны женственности как образцы, используя не только присущий данной категории лиц механизм подражания, но и пробуждая творческую активность самих девушек, что будет способствовать совершенствованию осознания ими себя как представителя пола и благоприятно повлияет на их личностные и социальные проявления.

В данных методических рекомендациях представлены результаты научного исследования психологических особенностей осознания себя как представителя пола умственно отсталыми старшеклассницами; даны теоретические основы изучения самосознания человека; выделены аспекты осознания себя как представителя пола; описаны специфические особенности полового самосознания данной категории лиц, их потенциальные возможности развития личности; представлен примерный «идеал» умственно отсталой девушки; также включены авторская коррекционная программа помощи умственно отсталым старшеклассницам в становлении их как представительниц пола, апробированная на практике и показавшая свою эффективность, и рекомендации всем участникам образовательного процесса по оптимизации становления умственно отсталых девочек и девушек как представительниц пола.

## **1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАНИЯ СЕБЯ КАК ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ПОЛА УМСТВЕННО ОТСТАЛЫМИ СТАРШЕКЛАССНИЦАМИ**

В структуре самосознания выделяются следующие составляющие: самопознание, эмоционально-ценностное отношение к себе, саморегулирование деятельности и поведения (С.Р. Пантилеев, Е.Т. Соколова, И.И. Чеснокова и др.). А.Г. Спиркин разделяет самосознание на познание себя и отношение к себе. Есть авторские структуры Н.Л. Коломинского, И.С. Кона, В.С. Мухиной, в которых выделяется разное количество составляющих. Тем не менее, большинство исследователей останавливаются на трёх основных составляющих и соответствующих им функциях: самопознание (когнитивная); эмоционально-ценностное отношение (аффективная), регулятивная (контроль и регуляция личностных и социальных проявлений человека).

Близким понятию «самосознание» является понятие «Я-концепция» (состоящая из различных образов «Я»). По мнению Б.В. Кайгородова, эти понятия не являются синонимичными. «Я-концепция» понимается как устойчивая часть самосознания, либо как результат, итоговый продукт процессов самосознания. На наш взгляд, достаточно структурированную информацию об образах «Я» в «Я-концепции» даёт А.А. Налчаджян: «образ тела» («телесное Я») - субъективное восприятие тела, в том числе внешности, идеальный образ тела (сравнение и идентификация своего тела с телами других, «идеала»); «настоящее Я» (актуальное) - то, каким человек кажется себе в действительности в данный момент (приписывание себе качеств); «динамическое Я» (притязания, идентификация с «идеалами», с референтными группами, представления о желательных статусах и ролях) - тип личности, становление которого является целью индивида; «фантастическое Я» - представление о том, каким хотел бы стать человек, если бы это было возможно; «идеальное Я» - представление человека о том типе личности, каким он должен стать, исходя из усвоенных норм, образов; «представляемые Я» - образы и маски, которые индивид демонстрирует, защитно-адаптивные подструктуры самосознания; «будущее или возможное Я» - представление индивида о том типе личности, каким он может стать; «идеализированное Я» - образ, каким человеку приятно видеть себя сейчас; «фальшивое Я» - искажённое представление о себе (самообман, дискредитация).

Половое самосознание (осознание себя как представителя пола) является частью целостного самосознания, «Я-концепции» (и входящих в неё образов «Я»), и поэтому имеет ту же структуру: познание себя как представителя пола, оценивание себя как представителя пола и регулирование личностных и социальных проявлений человека как представителя пола. Таким образом, осознание себя как представителя пола (половое самосознание), являясь частью целого самосознания, уровнем существования «Я-концепции» рассматривается не как их небольшая часть, а как пронизывающая все проявления, всю сущность человека.

Исходя из научного анализа понятия и структуры самосознания в целом, в том числе и полового самосознания, выделим основные аспекты осознания себя как представителя пола и соответствующие им образы «Я-концепции».

Таблица 1.

*Аспекты осознания себя как представителя определённого пола*

ПОЛОВОЕ САМОСОЗНАНИЕ					
АСПЕКТЫ					
Причисление себя к определённому полу	Представление об «идеале» женственности / мужественности	Желание соответствовать «идеалу»	Самовосприятие/ самооценивание	Желание самосовершенствоваться	Самоопределение
«Я» - представитель пола	«Я» - идеальное	«Я» - желаемое	«Я» - реальное	«Я»-динамическое	«Я» - будущее

Каждый аспект относится одновременно ко всем составляющим самосознания: познавательной, оценочной и регулятивной. Так, причисление себя к полу идёт через познание себя и данного тебе пола, удовлетворённости этим и влиянии осознания себя представителем данного пола и связанного с ним переживания на все проявления: личностные и социальные. Представления об «идеале» формируются через знания о показателях эталона, также под влиянием эмоционального отношения к ним, и создают образ «Я» - идеального, играя тем самым регулирующую функцию. Желание соответствовать «идеалу» строится на основе знаний о нём и субъективной эмоциональной значимости его для человека, поэтому в зависимости



от осознанности «Я» - желаемое» может быть в большей или меньшей степени регулятором всех проявлений. Самовосприятие строится на познании себя в реальности и оценки себя в сравнении с предполагаемым «идеалом»; адекватность его можно установить, только зная тот «идеал», в соответствии с которым человек себя оценивает. В зависимости от адекватности представлений об эталоне и реальным соотношением себя с ним, «идеал» может приобрести роль желаемой цели. Желание самосовершенствоваться, основываясь на осознании существующих несовершенств и эмоциональной оценки их в соответствии с субъективной значимостью для человека каждого из них, может быть только словесным, номинативным, а может стать и действенным регулятором. Самоопределение своего будущего является симбиозом познания себя, своих возможностей и их реалистичной оценки, что также оказывает влияние на жизненные планы человека. Таким образом, данные аспекты полового самосознания оказывают влияние на все проявления человека. Человек, причисляя себя к определённому полу, осознавая и принимая свою половую принадлежность, выбирает для себя соответствующую половую роль (идеал, эталон); адекватные представления об «идеале» и осознание его положительных сторон для личности в целом и жизни в обществе, вызывают желание соответствовать ему, стать в чём-то ближе к эталону, выбирая лучшее, самое значимое (сохраняя при этом свои личные цели, индивидуально-психологические и индивидуально-типологические особенности); человек оценивает себя (на основе познания) в сравнении с данным «идеалом», и на основе адекватного оценивания выявляет отсутствие или несовершенство каких-либо показателей, что вызывает осознанное (и поэтому действенное) желание самосовершенствоваться; также на основе адекватной самооценки человек может реально планировать свою жизнь. При наличии психологических особенностей в осознании себя как представителя пола, эти аспекты и связи между ними будут изменены, нарушены. Например, неполное осознание своей половой принадлежности или неудовлетворённость ею, её неприятие могут привести к искажению всех проявлений человека, который будет ориентироваться на требования противоположной половой роли, или будет неосознанно выбирать определённую роль, «идеал», не анализируя их показатели, что может привести к отсутствию ориентиров, их размытости, неадекватности, нереальности. Неадекватная самооценка (если ещё она при этом основана на неточных, неосознанных ориентирах) не позволяет человеку осознать свои несовершенства и поэтому не стимулирует его к

самосовершенствованию, не позволяет реально планировать своё будущее. Могут быть противоречия в рамках данных аспектов. Например, представления об «идеале» сформированы, но потребности соответствовать ему нет, он не является целью, ориентиром, «желаемым» для реализации в действительности, что может быть связано с идеализированностью, формальностью данных представлений, усвоенных как штампы, но неосознанных, поэтому не значимых лично для себя.

Таким образом, осознание себя как представителя пола связано с полноценным развитием самосознания в целом и социальной адаптацией человека, что подтверждается в ходе анализа структуры осознания себя как представителя пола (аналогичной структуре целостного самосознания и «Я-концепции»), его основных составляющих, одной из которых является регулятивная – влияние полового самосознания на личностные и социальные проявления человека и, как следствие, на его приспособление к жизни в обществе.

На становление осознания себя как представителя пола большое влияние оказывают эталоны, стереотипы, идеалы мужественности / женственности. В.В. Сизикова подчёркивает их мотивирующую роль, их значение в качестве опоры, образца, ориентира. Стереотипы можно разделить на традиционные (вневременные, непреходящие) и современные (актуальные для данного времени – эпохи, культуры). Возможны различные сочетания данных составляющих, которые и определяют специфику и характерные черты стереотипов, идеалов.

Исследование психологических особенностей осознания себя как представителя пола в рамках выделенных аспектов у умственно отсталых старшеклассниц с помощью диагностического комплекса, включающего непосредственное и опосредованное виды наблюдения, проективный метод, анкетирование, заполнение опросников и самоописательный метод, позволило выявить общие для всех категорий старшеклассниц (нормально развивающихся, с задержкой психического развития, умственно отсталых), а также специфические и индивидуальные психологические особенности и потенциальные возможности умственно отсталых девушек в рамках изучаемого психологического явления.

Психологические особенности *осознания* себя как представителя пола, не зависящие от уровня интеллектуального развития, таковы:

- сензитивным периодом для развития и становления осознания себя как представителя пола является старший подростковый и ранний юношеский возраст;
- наблюдаются общие интересы, желания, потребности: музыкальные, телевизионные предпочтения, тяга к моде, молодёжной субкультуре в целом, желание быть привлекательной, уметь общаться с представителями противоположного пола, социальные потребности в самореализации, желание в будущем иметь семью, детей;
- не всегда адекватным является оценивание себя как представительниц женского пола;
- наблюдается идеализированность некоторых представлений о вопросах пола, «идеале» женственности, например, в отношении использования нецензурной лексики, вредных привычек и пагубных пристрастий;
- желание самосовершенствоваться часто является номинальным, реально не осуществляемым, в том числе из-за нежелания прикладывать волевые усилия;
- характерны некоторые затруднения в самоопределении, прогнозировании своего будущего.

Психологические особенности *осознания* себя как представителя пола умственно отсталыми старшеклассницами по выделенным в исследовании аспектам следующие:

- *причисление себя к полу* («Я» - представитель пола) при отсутствии или низкой степени осознанности себя представителем пола в личностных, социальных проявлениях; часть девушек причисляет и осознаёт себя представителями пола лишь по внешнему облику; характеристики собственных личностных и социальных проявлений у них в основном недостаточно дифференцированы по половому признаку. В изображении «Автопортрета» проекция на свой пол идёт по меньшему количеству признаков, чем у старшеклассниц других категорий; иногда проецируются признаки противоположного пола или признаки пола не проецируются вообще. В целом характерно формальное, не в полной мере осознанное причисление себя к полу;
- в *представлениях об «идеале» женственности* («Я» - идеальное) проявляются яркие особенности по всем критериям: личностным и социальным. «Идеал» умственно отсталых старшеклассниц чаще не соответствует объективной реальности, представления о нём размыты. Выявлена общая тенденция – выделение в «идеале» в большей мере общечеловеческих, чем истинно женских качеств. Описания «идеала» бедны, обыденны, малосодержательны, не развёрнуты, носят слишком обобщённый характер. Конкретные примеры «идеала» часто отражают

инфантильность девушек (например, ориентация на сказочные образы). Имеется наличие идеализированных представлений, усвоенных неосознанно как штампы, и по этой причине они не могут быть ориентирами в поведении старшеклассниц (особенно в отношении вредных привычек, пагубных пристрастий, употребления нецензурной лексики);

- в *желании соответствовать «идеалу»* («Я» - желаемое) отмечается следующая тенденция: чем ниже уровень интеллектуального развития, тем выше потребность «соответствия» «идеалу», приверженность к нему, ниже самодостаточность. Желание соответствия у большинства девушек высокое, но неосознанное или носит компенсаторный характер – «быть как все». Многие девушки, желая соответствовать «идеалу», не вполне осознают, что и как для этого нужно делать. Часть из них считает, что они и так соответствуют идеалу. Умственно отсталые девушки не могут объяснить своего стремления к соответствию «идеалу» и того, чем он их привлекает. Специфика проявляется ещё и в нежелании быть похожими на своих матерей, то есть мать не является «идеалом» (ориентиром, эталоном, образцом) для большинства из них;

- в *самовосприятии / самооценке* («Я»-реальное) особенности проявляются более ярко, чем в других аспектах. Это относится к восприятию и оцениванию себя по всем критериям: внешнему облику, личностным и социальным проявлениям. Аналогично «идеалу» девушки выделяют в себе в основном традиционные черты и характеристики, которые в реальности проявляются далеко не всегда и не у всех, что говорит о формализованности, идеализованности представлений об этих показателях. Механизм здесь двухсторонний: представления о себе зависят от представлений об «идеале» (равнение на ориентир), и, наоборот, представления об «идеале» формируются по сравнению с таковыми о себе. Девушки отмечают у себя и некоторые показатели современного «идеала». В большинстве самооценок проявляется неадекватность в плане их завышения. Многие уверены, что умеют общаться с лицами противоположного пола, хорошо, красиво и правильно говорят, танцуют и ходят; многие считают, что идеально умеют ухаживать за собой и поэтому всегда выглядят привлекательно; некоторые считают, что полностью соответствуют «идеалу» и т.д. В большей степени адекватность проявляется в оценке сферы общения, а менее всего – в оценке умений. У девушек не сформированы рефлексивные способности, а также имеются трудности самопознания в целом: низкая степень объективности, поверхностность, некритичность;

- в *желании самосовершенствоваться* («Я»-динамическое) также обнаруживаются специфические особенности. Для того чтобы желать совершенствоваться, необходимо осознать у себя наличие несовершенств, недостатков, а затем уже решить, необходимо ли что-то менять в себе и насколько. У умственно отсталых девушек страдают процессы осознания при выделении собственных несовершенств. Они часто, не выделяя у себя определённые недостатки (которые реально у них имеются), желают научиться многому, что является показателем высокой потребности соответствия. Есть несовершенства, которые реально осознаются, но девушки не знают, как их преодолеть, имея при этом такое желание. Преодоление некоторых других несовершенств не является необходимым, желанным, так как либо девушки их у себя не замечают, либо представления об их сформированности являются формальными, идеализированными, поэтому не осознаются как необходимые для себя. Таким образом, желание не столько целенаправленное, сколько номинативное; мотивация и интересы нестойкие, неглубокие;

- в *самоопределении* («Я»-будущее): в основном наблюдается отсутствие представлений о себе в будущем, либо прослеживается завышенный уровень притязаний, либо компенсаторное прогнозирование. Профессиональное самоопределение отличается особой неадекватностью, нереальностью.

Кроме аспектов полового самосознания, отмечаются общие личностные особенности и факторы, влияющие на становление девушек как представительниц пола: патологические симптомы психики, чувство физической и психологической неловкости, ощущение интеллектуальной и социальной неполноценности.

Также у умственно отсталых старшеклассниц наблюдаются специфические личностные и социальные проявления, во многом обусловленные психологическими особенностями осознания ими себя как представителя пола.

Личностные проявления. По *характеру* девушки в основном добрые, но не всегда отзывчивые, спокойные, уступчивые, мягкие; современные показатели (решительность, стойкость, целеустремлённость, активность и др.) часто отсутствуют.

С точки зрения *поведения* – большинство девушек ласковые, нежные, одновременно не всегда терпеливые, скромные, обаятельные, чувствительные; чаще – резкие, несамостоятельные, нецелеустремлённые или, наоборот, самоуверенные. Часть девушек ведёт себя «не по-женски», имеет вредные привычки и пагубные пристрастия. У многих старшеклассниц проявляется выраженный

интерес к вопросам пола, он часто слишком явный, неприкрытый, повышенный, акцентированный.

Социальные проявления. *Общение.* Умственно отсталые девушки не всегда вежливы. Сочувствие и сопереживание проявляют не во всех случаях общения с кем-либо. Не умеют слушать собеседника, открыто выражать свои чувства. В общении могут проявлять агрессию: вербальную и физическую; часто бывают нетактичными, употребляют нецензурную лексику. У многих нарушены взаимоотношения с родителями, сверстниками, с противоположным полом. Например, к взаимоотношениям с лицами противоположного пола могут проявлять повышенный интерес, выражая это не всегда адекватно.

*Социально значимые умения.* Наблюдается несформированность многих показателей: как традиционных, так и современных. В большей степени это касается умений ухода за собой: девушки часто неаккуратны, неопрятны, выглядят нередко как представители противоположного пола. Несовершенны умения вербальной и невербальной самопрезентации: не умеют правильно, грамотно и красиво говорить, адекватно отстаивать своё мнение, красиво ходить, сидеть и т.п.

*Социальный статус.* Умственно отсталые девушки пока имеют о нём только приблизительное представление. В своих высказываниях многие утверждают, что будут работать, о создании семьи задумываются меньше. Социальная активность: с одной стороны, девушки проявляют активность в посещении большого количества кружков, но делают это только лишь при своих образовательных учреждениях, что говорит о внешней мотивации; стойкий интерес к какой-либо деятельности у них обнаруживается редко. В основном девушки не желают прилагать усилий к достижению чего-либо.

Потенциальные возможности в *осознании* себя как представителя пола умственно отсталыми старшеклассницами заключаются в следующем:

- в соответствии становления осознания общим законам развития;
- высокой степени желания соответствовать «идеалу» и самосовершенствоваться, хотя часто неосознанно и реально не осуществляем, в том числе и из-за незнания того, что и как для этого нужно сделать, из-за отсутствия социализирующих полоролевых моделей в ближайшем социальном окружении;

- они имеют идеализированные, стереотипные представления, которые требуют перевода их в осознанные и субъективно значимые;
- на уровне подсознания их характеризует причисление себя к женскому полу, самооценивание и отношение к вопросам пола у них достаточно сформированы и адекватны, их тоже нужно переводить на уровень осознания;
- многие психологические особенности осознания себя как представителя пола умственно отсталыми старшеклассницами зависят от негативных социальных факторов, что свидетельствует о принципиальной возможности их преодоления, совершенствования с помощью создания необходимых условий в социальном окружении и учебно-воспитательном процессе СКОУ.

Опираясь на стереотипы, влияние которых полностью исключить невозможно (особенно в подростковом возрасте), нужно формировать систему ценностей, помогая разбираться в жизненных эталонах (учитывая их «размытость», противоречивость и т.д.), наполняя их нравственным содержанием, ориентируя умственно отсталых девушек в сложной современной действительности и выбирая вместе с ними то, что будет развивать их самосознание в целом и способствовать лучшей социальной адаптации. Умственно отсталые девушки, не полностью осознавая окружающую действительность, себя в ней, часто не контролируют собственные проявления, могут вести себя неадекватно, безнравственно, вызывая или быть слишком доверчивыми, в связи с чем повышается риск их социальной дезадаптации. Безусловно, на стереотип фемининности нужно опираться не полностью, обращая внимание в большей степени на традиционные ценности, учитывая и современные показатели, наполняя всё нравственным содержанием с целью наиболее успешной социальной адаптации этой категории девушек. Таким образом, опираясь на эталон женственности современного общества, остановимся на тех показателях, которые могут являться ориентирами в формировании осознания себя как представителя пола именно у умственно отсталых старшеклассниц, учитывая их особенности, возможности, социальные требования к ним. Опишем примерный «идеал» (жизненный эталон) умственно отсталой девушки, подготовленной в образовательном учреждении с помощью его использования как образца.

Таблица 2.

**«Идеал» умственно отсталой девушки**

Составляющие	
<i>традиционные</i>	<i>современные</i>
<b>Личностные проявления</b>	
<i>1.Характер. Показатели:</i>	
мягкость, уступчивость, доброта, отзывчивость, спокойствие	иногда - твёрдость, решительность, сила, стойкость
<i>2.Поведение. Показатели:</i>	
ласка, нежность, скромность, терпеливость, воспитанность, обаятельность, заботливость	целеустремлённость, иногда - самостоятельность, независимость
<b>Социальные проявления</b>	
<i>1.Общие. Показатели:</i>	
вежливость, склонность к эмпатии (способность к сочувствию, сопереживанию), умение слушать собеседника, способность выразить свои чувства открыто	общительность; адекватность в отношениях с противоположным полом (отсутствие излишней активности или доверчивости)
<i>2.Социально значимые умения. Показатели:</i>	
хозяйственно-бытовые (гладить, стирать, шить, готовить, вязать и т.д.); умения ухаживать за собой (быть чистой, опрятной, аккуратной); умение помочь человеку, утешить его, поддержать, выслушать, дать совет; воспитательные (в плане воспитания будущего поколения)	умения вербальной и невербальной самопрезентации: правильно, грамотно и красиво говорить, иметь и отстаивать своё мнение, одеваться и причёсываться со вкусом, современно
<i>3.Социальный статус. Показатели:</i>	
«хранительница домашнего очага», заботливая и любящая мать, нежная и верная жена	социальная активность (средняя), освоение какой-либо профессии (то есть определённый социальный и профессиональный статусы)



Таким образом, из стереотипа женственности современного общества выбраны в основном традиционные показатели, а также самые необходимые из современных. Большое внимание должно уделяться нравственности во всех аспектах и показателях. Для того чтобы умственно отсталая девушка имела большинство из указанных показателей, она должна обладать достаточно высоким уровнем осознания себя как представительницы женского пола, всех его аспектов.

В связи с этим, на основе выделенных показателей, а также с учётом специфики аспектов полового самосознания и потенциальных возможностей умственно отсталых старшеклассниц разработана психологическая программа помощи данной категории учениц в осознании ими себя как представителя пола, а также подготовлены рекомендации для всех участников образовательного процесса в ходе работы по совершенствованию осознания себя как представителя пола умственно отсталыми девочками и девушками.

## **2. КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПОМОЩИ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫМ СТАРШЕКЛАССНИЦАМ В ОСОЗНАНИИ СЕБЯ КАК ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ПОЛА**

**Цель программы:** совершенствование аспектов осознания себя как представителя пола и зависящих от них личностных и социальных проявлений у умственно отсталых старшеклассниц.

### **Основные задачи:**

1. Совершенствование осознанности и адекватности в причислении себя к женскому полу.
2. Совершенствование представлений об «идеале» традиционной и современной женственности: личностных и социальных характеристиках (в основе – «идеал» умственно отсталой девушки).
3. Совершенствование осознанности желания соответствовать «идеалу».
4. Совершенствование адекватности самовосприятия и самооценивания.
5. Совершенствование осознанности желания самосовершенствоваться.
6. Совершенствование самопознания в плане адекватности самоопределения, прогнозирования своего будущего.
7. Переведение усовершенствованных (а также идеализированных) представлений и желаний в реально осуществляемые (то есть совершенствование личностных и социальных проявлений

старшеклассниц как представительниц пола через воздействия на аспекты осознания).

### **Блоки психологической работы.**

**I. Классический (традиционный).** *Цель* – совершенствование аспектов осознания себя как представителя женского пола и личностных и социальных проявлений у умственно отсталых старшеклассниц. *Методы и формы работы:* беседы, дискуссии, мини-лекции, рассказы психолога, тренинги, ролевые игры, проблемные ситуации, письменные задания и упражнения, анализ характеристик женщин, фото и видео материалов (специально подобранных и своих собственных) и др. *Необходимые средства и материалы:* фото и видео материалы; выдержки характеристик из различных литературных источников; бумага, ручки, карандаши; бланки для специальных заданий; материалы для игр и упражнений; заготовленные ситуации и др.

**II. Креативный (творческий).** *Цели* – совершенствование понимания себя и других, адекватности самовосприятия, развитие творческого подхода к жизненным ситуациям и решению проблем, коммуникативных навыков, умения выражать свои чувства, снятие негативных чувств и отрицательных эмоций, развитие восприимчивости к прекрасному, положительного отношения к себе, действительности и окружающим людям. *Методы, формы и приёмы работы:* создание образа, упражнения на релаксацию, танцевальные импровизации под музыку: индивидуальные, парные, групповые, «отзеркаливание», игры-драматизации. *Необходимые средства и материалы:* музыка различных стилей и направлений, заготовленные задания для развития творческого потенциала. В данный блок могут включаться следующие виды занятий: танс, моделинг, фитнес, парикмахерское искусство и визаж, актёрское мастерство, развитие коммуникативных умений и умений вербальной самопрезентации. Кратко опишем данные виды занятий.

**I. Танс** (танцевально-пластическое искусство).

*Цель* – диагностика и совершенствование показателей выразительности и современных социально значимых умений.

*Особенности организации занятий:* использование элементов танцевальной терапии и танцевально-экспрессивного тренинга; тесты и пробы на общее двигательное развитие и выразительность внешнего облика; развитие гибкости, пластичности, координации движений, чувства ритма; развитие танцевальных умений в различных направлениях и стилях танца; работа по совершенствованию способностей танцевального самовыражения – выражения себя через

музыку, танцевальные импровизации, «вчувствование» в музыку, её ритм, стиль и др.

*Необходимые средства и материалы:* зеркало; музыка различных стилей и направлений; специальные спортивные одежда и обувь; видеокамера; сантиметр или линейка.

**2. Моделинг** (некоторые умения невербальной самопрезентации).

*Цель* – диагностика и совершенствование показателей современных социально значимых умений.

*Особенности организации занятий:* коррекция недостатков и формирование правильной осанки; основы красивой походки; совершенствование умения красиво стоять, принимать позы, садиться и сидеть; работа над мимикой, пантомимикой, жестикуляцией; совершенствование умения «преподнести» себя; поиск индивидуального стиля в одежде; создание своего имиджа и др.

*Необходимые средства и материалы:* зеркало; гимнастические палки; предметы одежды разных стилей; аксессуары; туфли на высоких каблуках; облегающая фигуру одежда; фотоаппарат, видеокамера; ритмичная музыка и т.д.

**3. Фитнес.**

*Цель* – диагностика и совершенствование показателей внешнего облика и умения совершенствовать себя.

*Особенности организации занятий:* занятия по аэробике – классической, силовой, танцевальной; индивидуальное фитнес-тестирование; работа с «проблемными» зонами; контроль выносливости и утомляемости; беседы о здоровом и правильном питании и составление индивидуальных рационов; стретчинг.

*Необходимые средства и материалы:* зеркало; музыка различных стилей и направлений (с разным ритмическим рисунком); сантиметр; часы с секундной стрелкой; бумага и ручки; специальная форма для занятий (свободная, лёгкая, не мешающая выполнению упражнений).

**4. Основы парикмахерского искусства и визажа** (некоторые умения невербальной самопрезентации).

*Цель* – диагностика и совершенствование показателей социально значимых умений.

*Особенности организации занятий:* определение типа кожи, типа лица; знакомство с различными видами макияжа; подбор индивидуального макияжа; беседы о декоративной и лечебной косметике; подбор различных вариантов причёсок в зависимости от индивидуальных особенностей лица, фигуры и структуры волос; беседы о гигиене и здоровье кожи головы и волос; создание индивидуального стиля и имиджа в диаде «макияж-причёска» и т.д.

*Необходимые средства и материалы:* зеркало; предметы для визажа и парикмахерского искусства; аксессуары; фотоаппарат.

### **5. Элементы актёрского мастерства.**

*Цель* – диагностика и совершенствование показателей выразительности внешнего облика, личностных характеристик и умения «подать» себя.

*Особенности организации занятий:* ролевые игры; обыгрывание различных ситуаций; вхождение в образы; также работа над невербальными и вербальными характеристиками.

*Необходимые средства и материалы:* зеркало; аксессуары; сюжеты для игр и ситуаций и т.д.

### **6. Коммуникативные умения и умения вербальной самопрезентации.**

*Цель* – диагностика и совершенствование показателей личностных характеристик, особо – общения, социальных характеристик.

*Особенности организации занятий:* ролевые игры; ситуации общения, взаимопомощи и оказания поддержки другому в трудной ситуации; общение со взрослыми, младшими детьми, сверстниками своего и противоположного пола; игры-упражнения «Комплимент», «Приветствие-прощание», «Волшебные слова», «Самопредъявление»; построение речевых высказываний; выступление «на публике» - игра «Диктор» и др.

*Необходимые средства и материалы:* зеркало; бумага, ручки; письменные заготовки речи дикторов; конкретные ситуации и т.д.

Для исследования определённых динамических изменений осознания себя как представителя пола, а также личностных и социальных проявлений умственно отсталых старшеклассниц, необходимо проведение не менее 24-х занятий.

**Общая структура занятий.** Каждое занятие состоит из трёх частей в зависимости от методов, приёмов и форм работы (2-х – основных и 3-й – заключительной):

1) теоретической: беседы, дискуссии, мини-лекции, рассказы психолога и т.д.; решение 1 - 6 задач с помощью воздействия на осознание, через осмысление, анализ действительности, пробуждение активности самопознания;

2) практической: тренинги, ролевые игры, проблемные ситуации, письменные и устные упражнения; вхождение в образ, танцевальные импровизации, упражнения на релаксацию и т.д.; решение 1-6 задач: самопознание, самооценивание через творчество, искусство, проигрывание ситуаций, 7-ой задачи – через переведение усвоенного и усовершенствованного в плане осознания в практику жизни,

стимулирование проявления желательных показателей с помощью создания соответствующих ситуаций;

3) заключительной: анализ занятия, оценивание себя, обсуждение наиболее интересных моментов, подведение итога, выводы, пожелания: устно или письменно.

Время проведения 1-ой части – 20 – 25 минут, 2-ой – 40 – 45 минут, 3-ей – 20 – 25 минут, то есть в целом одно занятие длится 1 час 20 - 30 минут (время – рекомендуемое). Примечание: время теоретической и практической частей может варьироваться в зависимости от темы, самочувствия подростков, их интереса, ситуаций и т.д. Кроме того, занятия могут быть чисто теоретическими с включениями практики, либо чисто практическими с вкраплениями теории.

Каждое занятие рассчитано на преимущественное совершенствование какого-либо аспекта осознания себя как представителя пола, хотя, безусловно, происходит и целостное воздействие на все аспекты. Перейдём к описанию содержательной части программы. Совершенствуемый аспект будем пометать цифрой: причисление себя к полу (1), представления об «идеале» женственности (2), желание соответствовать «идеалу» (3), самовосприятие/самооценивание (4), желание самосовершенствоваться (5), самоопределение (6).

Таблица 3.

*Коррекционная психологическая программа помощи умственно отсталым старшеклассникам в осознании себя как представителя пола*

№ занятия	Советуемый аспект	Краткое тематическое содержание основных частей занятия		
		Теоретическая	Практическая (традиционная)	Практическая (креативная)
1	(1)	Особенности представительниц женского пола: общие представления. Обсуждение.	«Визитная карточка» – представление участниц: «Я - ...». Тренинг. Мини-	Танцевальные импровизации, осознание себя во время них.

			сочинение: «Женщина - .....» (указание как можно большого числа признаков).	
2	(1)	Особенности представительниц женского пола: внешний облик, характер, поведение (выделение признаков). Рассказ, дискуссия.	Анализ характеристик литературных женских персонажей, фото материалов. Описание девушки, изображённой на фото.	Парные импровизации.
3	(1)	Особенности представительниц женского пола: общение, социально значимые умения, статус (выделение признаков) Дискуссия.	Анализ характеристик литературных женских персонажей, видео материалов. Описание девушек из просмотренных видеосюжетов.	«Отзеркаливание» в парах
4	(1)	«Мои особенности как представительницы пола»: внешний облик, характер, поведение (выделение признаков у себя). Обсуждение.	Повторная «визитная карточка» -«Я – девушка» (выделение как можно большего количества признаков пола). Тренинг.	Аутентичное движение. Релаксационные и дыхательные упражнения
5	(1)	«Мои особенности как представительницы	«Мне нравится быть девушкой, потому что...»	Танцевальная «визитная карточка»

		пола»: общение, социально значимые умения, статус (выделение признаков у себя). Обсуждение.	(осознание и переживание своей половой принадлежности). Тренинг.	(самопрезентация).
6	(2)	Понятие об «идеале», «идеальных» признаках как о примерной опоре, желательном ориентире. Мини-лекция, беседа.	Развитие традиционных показателей характера (особо отзывчивости) (подобная работа проводится с помощью стимулирования проявлений данного / данных показателей). Ролевые игры. Выделение среди известных женщин прошлого и настоящего возможных идеальных «образцов».	«Отзеркаливание» - «круг в круге». Релаксационные и дыхательные упражнения.
7	(2)	Традиционные и современные показатели женского характера. Обсуждение, рассказ.	Развитие современных показателей характера (твёрдость, решительность) . Ролевые игры, проблемные ситуации. Анализ фото и	Изображение девушки: отзывчивой, доброй, решительной, стойкой.

			видео. Выбор из списка черт характера – «идеальных» (письменно, потом – устное обсуждение)	
8	(2)	Традиционные и современные показатели женского поведения. Обсуждение, рассказ.	Развитие современных показателей характера (сила, стойкость). Рольевые игры, проблемные ситуации. Анализ фото и видео. Выбор из списка показателей поведения – «идеальных».	Изображение девушки: скромной, терпеливой, заботливой, обаятельной, целеустремлённой, самостоятельной.
9	(2)	Традиционные и современные показатели женского общения девушки. Дискуссия, рассказ.	Развитие традиционных показателей поведения (скромности, терпеливости). Анализ фото и видео. Игра «Приветствие – прощание». Выбор из списка показателей общения – «идеальных».	Изображение девушки вежливой, умеющей слушать собеседника, общительной.
10	(2)	Традиционные и современные показатели женских	Развитие традиционных показателей	Изображение девушки: аккуратной,



		социально значимых умений. Обсуждение.	поведения (обаятельности, воспитанности, заботливости). Характеристик и женщин прошлого. Выбор из списка умений женщины – социально значимых.	ухоженной, утешающей кого-либо, отстаивающей своё мнение.
11	(2)	Традиционные и современные показатели социального статуса женщин. Обсуждение.	Развитие современных показателей поведения (целеустремлённости, самостоятельности). Характеристик и современных женщин. Выбор из списка показателей социального статуса женщин – «идеальных».	Изображение заботливой матери, деловой женщины (на работе).
12	(3)	«Идеал для меня...» (осознание идеальных показателей как желаемых). Беседа.	Исключение негативных показателей поведения. Выбор из выделенных ранее списков показателей – «идеальных», значимых для себя.	«Отзеркаливание» группой движений одного человека.
13	(3)	«Идеал для меня...»	Развитие	Изменение

		(переведение компенсаторного желания – в осознанное). Обсуждение.	традиционных показателей общения (вежливости, способности к сочувствию, сопереживанию). Игры: «Пойми другого без слов», «Угадай настроение другого человека». Дальнейший выбор из выделенных ранее списков показателей – «идеальных», значимых для себя.	характера движений в зависимости от стиля и настроения музыки
14	(4)	«Показатели моего характера» (с точки зрения женственности, оценка с опорой на «идеал»). Обсуждение. Анализ.	Развитие традиционных показателей общения (умения слушать собеседника, выразить свои чувства открыто). Тренинг общения. Игры-упражнения: «Комплимент», «Волшебные слова». Выделение из списка	Изображение себя: в школе, дома, на празднике, на улице, в магазине и т.д.

			показателей характера – присущих себе.	
15	(4)	«Показатели моего поведения» (с точки зрения женственности, оценка с опорой на «идеал»). Обсуждение. Анализ.	Развитие умения общаться со взрослыми, сверстницами, преодоление негативных показателей. Ситуации общения со взрослыми, сверстницами, младшими детьми. Рольевые игры и ситуации: «Помоги ребёнку, пожилому человеку, другу и т.д.» (моделирование желаемого поведения и общения). Выделение из списка показателей поведения – присущих себе.	Изображение различных настроений и чувств. Выбор наиболее подходящей музыки под свой характер, настроение.
16	(4)	«Показатели моего общения» (с точки зрения женственности, оценка с опорой на «идеал»). Обсуждение. Анализ.	Развитие умения адекватно общаться с лицами противоположного пола, преодоление	Изображение животных и птиц, потом – выбор соответствующих себе (проекция самоотношения)

			<p>негативных показателей. Тренинг, ролевые игры и ситуации общения с противоположным полом. Выделение из списка показателей общения – присущих себе.</p>	<p>и самовосприимчивости). Развитие пластичности, грациозности, мягкости движений.</p>
17	(4)	<p>«Показатели моих социально значимых умений» (с точки зрения женственности, оценка с опорой на «идеал»). Обсуждение. Анализ.</p>	<p>Развитие умения адекватно общаться с лицами противоположного пола, преодоление негативных показателей. Ситуации знакомства, отказа от знакомства, продолжения общения (моделирование желаемого поведения и общения). Выделение из списка показателей социально значимых умений – присущих себе.</p>	<p>Танец-настроение (остальные угадывают, какое настроение изображает в танце человек).</p>

18	(4)	«Показатели моей социальной активности» (с точки зрения женственности, оценка с опорой на «идеал»). Обсуждение. Анализ.	Развитие показателей традиционных женских умений: ухода за собой. Практикум. Выделение из списка показателей социальной активности – присутствующих себе.	«Выплёскивание» негативных эмоций и чувств с помощью танца (например, свободные движения шаманских ритуальных танцев)
19	(4)	Восприятие и оценивание себя как представителя пола в целом (в сумме всех показателей своих проявлений). Анализ и самоанализ.	Развитие показателей традиционных женских умений: умение помочь человеку, утешить, поддержать; воспитательные. Игра: «Угадай девушку по самоописанию» (основные показатели, индивидуальные особенности, без указания имени). Оценивание выделенных у себя из списков показателей в сравнении с выделенными ранее значимыми, «идеальными»	Развитие экспрессивного репертура. Танец «Я – сейчас». Танцы: доброты, нежности, тепла, скромности, отзывчивости.

			показателями женственности. Мини-сочинение: «Мой «идеал» девушки и соответствующий ей».	
20	(5)	«Я желаю совершенствоваться в себе...» (на основе выявленных у себя в ходе самоанализа несовершенств). Самоанализ. Обсуждение.	Развитие показателей современных женских умений (правильно и красиво говорить, уметь отстаивать своё мнение). Игры-упражнения: «Диктор», «Построй высказывание на тему...». Выявление несоответствий в желаемых и реальных списках показателей.	Танцы: силы, стойкости, решительности, целеустремлённости.
21	(5)	«Я буду самосовершенствоваться» (переведение желаемого в осуществляемое). Беседа. Мини-лекция.	Развитие показателей современных женских умений (одеваться и причёсываться со вкусом, современно). Игра-упражнение «Стиль и цвет».	Совмещение танцев 19 и 20 занятий, переключение с одних на другие, попытка сделать это органично и гармонично

			Практикум. Постановка для себя ближайшей цели на основе самоанализа (письменно, затем – устно).	
22	(6)	«Моё будущее» (планирование своей будущей семейной жизни). Обсуждение. Дискуссия.	Развитие показателей традиционного статуса женщины. Рисунок женщины будущего и рассказ о ней. Рольевые игры: «Я-будущая мать», «Моя будущая семья». Ситуации семейной жизни, требующие проявления самостоятельности, ответственности.	Танцы «Я в будущем», «Я-мать».
23	(6)	«Моё будущее» (адекватное планирование своей профессиональной деятельности). Обсуждение. Дискуссия	Развитие показателей современного статуса женщины. «Моя будущая профессия» (письменное упражнение, потом – устное	Танец «Я-женщина». Групповые импровизации, передача движения «по кругу».

			обсуждение). Игры: «Я- взрослая женщина», «На работе».	
24	Заключительное	Итог – заключение по всем темам: совместный анализ и индивидуальный самоанализ итогов проведённой работы. Обсуждение вопросов, касающихся успешности проведения занятий и их значимости для участниц: Что я узнала? Чему научилась? и т.д. (сначала письменно, затем устно без конкретизации личностей участниц). «Круглый стол». Чаепитие. Общее оценивание успехов всей группы в целом. Далее – индивидуальное оценивание успехов каждой участницы с комментариями – письменно в виде небольших «аттестатов». По желанию – личное индивидуальное обсуждение после занятия.		

### **Фрагменты некоторых тематических серий занятий.**

1. Знакомство в виде представления себя – «Визитная карточка» по кругу, начиная с педагога-психолога. Обсуждение понятия «идеал». Выделение идеальных образов женственности участницами. Беседа об интересах, увлечениях, жизненных планах. Далее - танцевальная разминка, «передача» движения по кругу, танцевальные импровизации под различные музыкальные стили (снятие напряжения, «зажимов», комплексов). Танец частей тела. Круговой танец. Обсуждение хода занятия, своих впечатлений (письменно и устно).

2. Занятие начинается с общения «круг в круге» в виде игры-упражнения «Комплимент». Далее идёт обсуждение современного идеала женственности. Каждая участница называет 1-2 характеристики современной девушки, которые затем совместно анализируются. Делается вывод о роли физического облика для представительниц женского пола, при этом обращается внимание на ещё большую значимость опрятности, аккуратности, чистоты, умения ухаживать за собой, «подать» себя. Введение понятий «стиль», «имидж». Обсуждение сочетаемости цветов в одежде. Обсуждение-дискуссия на темы: как лучше одеться на праздник, в спортзал, на прогулку, в школу; что должно быть в гардеробе каждой девушки (приблизительный набор предметов одежды). Практикум - игры-упражнения (дидактические): «Мой гардероб», «Стиль и цвет». Создание индивидуального стиля каждой участницы с помощью



предметов одежды и аксессуаров. Обсуждение хода занятия, письменные пожелания, самоанализ. Игра-упражнение «Похвали соседа» (по кругу).

3. Приветствие друг друга. Игра «Приветствие». Обсуждение причёски и макияжа как важных элементов «оформления» внешнего облика. Анализ фото и видео материалов. Выбор наиболее понравившихся образов. Беседа и мини-лекция об уходе за волосами и лицом; обсуждение видов косметических средств – лечебных и декоративных; обсуждение видов и стилей причёсок, вариантов укладок в зависимости от целевого назначения. Практикумы по визажу и парикмахерскому искусству. Фотосессия. Обсуждение хода занятия. Игра «Прощание».

4. Приветствие друг друга. Игра «Волшебные слова». Понимание других и себя. Анализ своего изображения в зеркале, на фотографии. Письменная рефлексия положительных и отрицательных качеств и показателей. Игра-упражнение опиши девушку на фотографии. Далее игра-задание «Угадай девушку по самоописанию». Танцевальная «визитная карточка» каждой участницы. Танцевальное самовыражение каждой участницы по очереди, остальные пытаются повторить движения выступающей, тем самым «почувствовав» её: настроение, личностные особенности и т.д. Изображение перед зеркалом различных образов: в начале конкретных животных, птиц, людей: белку, лису, медведя, корову, ласточку, курицу, лебедя, маленькую девочку, взрослую женщину; затем – более абстрактных: грациозное животное, раненую птицу, грустную женщину, весёлую девочку и т.д. Обсуждение занятия. Самоанализ.

### **3. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ПЕДАГОГАМ, ПСИХОЛОГАМ ПО ОПТИМИЗАЦИИ СТАНОВЛЕНИЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕВОЧЕК И ДЕВУШЕК КАК ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ ПОЛА**

#### *Общие рекомендации.*

Для оптимизации становления умственно отсталых девочек и девушек как представительниц женского пола необходимо воздействие на самосознание в целом, в том числе на осознание себя как представителя пола, что благоприятно повлияет на личностное развитие и социальную адаптацию:

1. Необходимо учитывать потенциальные возможности умственно отсталых учениц в осознании себя как представительниц пола.

2. Нужно учитывать наличие положительных и отрицательных факторов, влияющих на осознание себя как представительницы пола в каждом конкретном случае.

3. Необходимо опираться на «идеал» умственно отсталой девушки, основанный на эталоне женственности современного общества, но учитывающий реальные возможности и особенности данной категории учениц.

В зависимости от адресата (педагоги, психологи, родители) рекомендации будут несколько варьироваться, так как в процессе становления умственно отсталых девочек / девушек как представительниц пола данные группы лиц играют неодинаковую роль, выполняют разные функции, обладают различным запасом собственных потенциальных возможностей в плане влияния на умственно отсталых девочек и девушек как представительниц пола, разной квалификацией и образовательным уровнем. Безусловно, в идеале работа по оптимизации становления умственно отсталых девочек / девушек как представительниц пола должна идти не разрозненно, а в определённой системе, взаимосвязи, преемственности между всеми участниками данного учебного, воспитательного, коррекционного и развивающего процесса: девушками, педагогами, психологом, родителями. Необходимы связи между всеми элементами (компонентами) данной системы, но ведущая роль должна принадлежать психологу, которому нужно являться координатором, руководителем. При этом умственно отсталая девочка / девушка должна находиться в центре системы и быть не пассивным объектом, а активным субъектом. Только в этом случае будут реализовываться потенциальные возможности данной категории девушек в осознании себя как представительниц пола. Конечно, эта работа является очень сложной, кропотливой, требует от всех участников огромного терпения. Оказываемые воздействия должны быть планомерными, направленными, иногда – построенными на интуиции и жизненном опыте, и, безусловно, длительными и непрерывными, начиная с момента рождения в семье девочки.

#### *Рекомендации родителям.*

1. При воспитании девочки нужно учитывать фактор пола, при этом стараться вводить девочку в социум в соответствии с реальной действительностью, формируя необходимые качества для личностной самореализации.

2. Нужно создавать благоприятную семейную атмосферу любви, взаимопонимания и поддержки, представляя собой социализирующие

полорольевые модели: мать – женщины, жены, матери, подруги и др.; отец – мужчины, мужа, отца, друга и др.

3. Ближайшее социальное окружение также должно быть благоприятным и представляющим собой полорольевые социализирующие модели.

4. Нужно помогать разбираться дочери в сложной окружающей действительности, формируя необходимые для её понимания представления, используя при этом воздействие собственного положительного примера.

5. Прививать в семейной обстановке необходимые социально значимые умения: традиционные и современные.

6. Разнообразить досуг дочери, пробуждать творческую активность во всех проявлениях.

7. Прислушиваться к советам и рекомендациям педагогов, психолога и реализовывать их. В свою очередь, проявлять собственную активность, обращаясь за помощью к педагогам и психологу: узнавать особенности дочери, её поведение в различных видах деятельности, задавать интересующие вопросы, консультироваться и т.д.

8. В доступной форме с помощью объяснений, рассуждений, описаний, показа, анализа и т.д. формировать представления о женственности, выделяя женские образы в литературе, кино, реальной действительности.

9. Стараться уделять дочери значительное внимание: её интересам, возникающим проблемам, волнующим вопросам; постоянно беседовать с ней, поддерживать, помогать.

10. Представлять и учитывать специфику и особенности возрастных периодов дочери, в зависимости от этого варьируя возможные воздействия, объём предоставляемой информации и т.д., учитывая индивидуальные особенности девочки / девушки.

11. Представлять и учитывать своеобразие психического, личностного развития категории умственно отсталых лиц в целом, а также особенности умственно отсталых представительниц женского пола, при этом учитывая индивидуальные особенности и потенциальные возможности своей дочери.

12. Постоянно самосовершенствоваться, не стоять на месте, читать литературу, посвящённую описанию особенностей своих дочерей и вопросам их воспитания, предназначенную для родителей.

### *Рекомендации педагогам.*

1. Для оптимизации становления умственно отсталых учениц как представительниц пола - использовать потенциал практически всех учебных предметов: русского языка, литературы (чтения), естествознания, истории, СБО, трудового обучения, физкультуры, музыки, ритмики и др., выделяя желательные женские образцы, ориентиры. Так, учитель биологии может проводить специальные циклы занятий с девушками; во время уроков труда и СБО девушек необходимо учить ухаживать за собой, прививать им социально значимые умения, например, умения готовить разные блюда, накрывать на стол, встречать гостей и т.д. Возможно приглашение в школу специалистов: медиков, хореографов, парикмахеров и др., которые помогут воспитать вкус к одежде, научить красиво двигаться, лучше понимать себя и свои особенности.

2. Возможно введение в учебный процесс специальных уроков, курсов, практикумов: этики, эстетики, нравственного воспитания, основ психологии, тематических бесед для девушек и др.

3. Использовать потенциал системы дополнительного образования, например занятий по хореографии, изобразительному искусству, организации семейного досуга и др.

4. Вводить новые кружки и секции, отвечающие интересам и потребностям учениц СКОУ VIII вида.

5. С научной точки зрения, но в доступной форме, объяснять ученицам явления современной действительности, особенности представительниц женского пола, используя фактические материалы из учебных курсов, тем самым совершенствуя представления, полученные в семье.

6. Использовать собственный пример, опираясь не только на свойственный девушкам данной категории механизм подражания, но и постоянно пробуждая творческую активность, интерес и осознанное желание учениц.

7. Активно и творчески работать с семьёй, привлекать родителей, совместно обсуждать с ними особенности их дочери, давать рекомендации.

8. Прислушиваться и учитывать в своей работе особенности семейного воспитания учениц; информацию, предоставляемую родителями и воспитателями.

9. Прислушиваться к советам психолога, касающимся описания психологических особенностей учениц как представительниц пола, а также специфики работы с ними.

10. Проводить музыкальные вечера, праздники, игры, эстафеты, во время которых учить адекватному общению, вхождению в контакт. Например, передать информацию незнакомому человеку по эстафете.

*Рекомендации психологам.*

Для оптимизации становления умственно отсталых девочек / девушек как представительниц пола, психолог в своей деятельности должен использовать все направления собственной деятельности: психодиагностику, психологическую профилактику, психологическое просвещение, психологическое консультирование и психокоррекцию.

1. Необходимо выявлять психологические особенности осознания себя как представительниц пола умственно отсталыми ученицами и негативные факторы, влияющие на появление тех или иных особенностей у каждой девушки. Для осуществления диагностики нужно подобрать, адаптировать или разработать соответствующие методики. Изучение данного психологического явления можно осуществлять с помощью использования специально разработанного в данном диссертационном исследовании диагностического комплекса. Также необходимо постоянно анализировать динамические изменения изучаемых особенностей в ходе проведения психологической работы.

2. Проводить психологическую профилактику появления отрицательных психологических особенностей осознания себя как представителя пола умственно отсталыми ученицами путём целенаправленной и планомерной работы со всеми участниками данного процесса: ученицами, семьёй, воспитателями, учителями. Для осуществления цели профилактики начинать работу нужно достаточно рано: с дошкольного возраста, продолжая в младших классах школы, тем самым предупреждая формирование искажённых, нереальных, неадекватных представлений в рамках изучаемого психологического явления и оптимизируя в целом процесс становления умственно отсталых девочек / девушек как представительниц пола.

3. Осуществлять психологическое просвещение по вопросам социокультурного развития, процесса взросления, психологических особенностей умственно отсталых девочек / девушек как представительниц пола, их потенциальных возможностей в рамках изучаемого явления, значения примеров и эталонов в подростковом и раннем юношеском возрасте, создания необходимых условий для становления данной категории учениц как представительниц пола в виде мини-лекций, рассказов, объяснений, рекомендаций в адрес учителей, воспитателей, родителей. Например, с родителями нужно проводить систематические занятия информационного характера.

Также сюда относится и работа с умственно отсталыми ученицами: групповая, подгрупповая, индивидуальная, во время которой можно формировать представления об «идеале» женственности, окружающей действительности и др.

4. Консультировать всех участников данного процесса, используя групповые, подгрупповые и индивидуальные формы работы. Консультирование может быть как запланированным, так и осуществляться «по обращению».

5. Осуществлять психокоррекционную и развивающую работу по оказанию помощи умственно отсталым старшеклассницам в осознании себя как представительниц пола, включая как классические направления, формы, методы, приёмы работы психолога, так и используя положительный потенциал средств искусства, например, направления артпедагогики и арттерапии. Для осуществления цели психокоррекции возможно использование созданной и апробированной в данном диссертационном исследовании коррекционной психологической программы по оказанию помощи умственно отсталым старшеклассницам в осознании себя как представительниц пола.

6. Оказывать постоянную помощь всем участникам данного процесса, давать рекомендации, осуществлять контроль выполнения, анализировать изменения, вносить коррекцию в деятельность всех участников и т.д. Такая работа должна осуществляться как планомерно, целенаправленно, так и по мере необходимости, в случаях обращения к психологу за помощью.

7. В своей работе психолог должен учитывать информацию об умственно отсталых ученицах, их индивидуальных особенностях, получаемую от педагогов и родителей, а также исходя из результатов объективной диагностики.

В ходе осуществления всех направлений деятельности психолог может использовать следующие формы и виды работ: вечера вопросов и ответов с ученицами СКОУ VIII вида (по организации досуга, проведению праздничного вечера, общению с противоположным полом и т.п.); выпуск тематических газет; праздники; круглый стол; тренинги, беседы со всеми участниками процесса; систематические занятия информационного характера с родителями, касающиеся особенностей познавательной деятельности, социокультурного развития, особенностей взросления их дочерей, роли примера, эталона, «идеала» для них.

Анализ данных рекомендаций в адрес различных групп лиц, участвующих в процессе становления умственно отсталых девочек /

девушек как представительниц пола, ещё раз показывает и доказывает, что ведущая и определяющая роль в реализации, осуществлении данного процесса, а также основная ответственность в большей мере принадлежат специальному психологу, являющемуся регулятором, координатором и связующим звеном между всеми участниками.

В современной действительности значение специального психолога в процессе становления умственно отсталых девочек / девушек как представительниц пола становится ещё более явным, так как семья часто не выполняет своих функций и обязанностей по отношению к данной категории детей и подростков, а традиционные условия организации учебно-воспитательного процесса в СКОУ VIII вида в полной мере не способствуют становлению учащихся как представителей пола.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осознание себя как представителя пола умственно отсталыми старшеклассницами является необходимым условием для совершенствования их личностных и социальных проявлений и играет положительную роль в социальной адаптации. Эта проблема является недостаточно исследованной, в связи с чем затруднён подбор наиболее адекватных психологических средств воздействий в целях оптимизации процесса становления умственно отсталых старшеклассниц как представительниц пола.

На основе теоретических принципов специальной психологии, положенных в основу программ изучения умственно отсталых старшеклассниц, и учёта полученных экспериментальных данных в процессе исследования нами предложена модель коррекционно-психологической программы, направленной на реализацию выявленного потенциала у старшеклассниц СКОУ VIII вида в их осознании себя как представительниц пола. Программа строится с учётом потенциальных возможностей умственно отсталых старшеклассниц, теоретических представлений об образе традиционной и современной женственности, знания о значении психологических воздействий, включающих использование классических направлений, форм, методов, приёмов работы и средств искусства.

Апробирование коррекционной психологической программы на практике посылает позитивную динамику в осознании умственно отсталыми девушками себя как представительниц пола: появление осознанности в причислении себя к полу; содержательность, большая чёткость и реалистичность представлений об «идеале» и своём будущем; приобретение «идеалом» роли стимула; большая адекватность самооценки; появление осознанности желания самосовершенствоваться и его реальное осуществление в некоторых показателях личностных и социальных проявлений.

Данная программа показала свою эффективность, а значит, принципиальную возможность практического применения. Подобная программа может быть одним из возможных вариантов программ в работе специального психолога по оптимизации становления умственно отсталых девушек как представительниц пола. Данная коррекционно-развивающая программа может быть применена в психологической работе с другими категориями девушек: как непосредственно в ходе их психолого-педагогического сопровождения в школе, так и в учреждениях системы дополнительного образования.



Возможна адаптация программы в отношении подростков - юношей (в этом случае лучше, если с ними будет работать психолог-мужчина). Необходима также дополнительная работа по нейтрализации влияния неблагоприятных социальных факторов на умственно отсталых старшеклассниц. Аналогичная психологическая работа, начатая с умственно отсталыми девочками младшего и среднего школьного возраста, может стать профилактикой несовершенств в осознании ими себя как представительниц пола.

Полученные в результате исследования данные позволили разработать некоторые общие рекомендации в адрес педагогов, психологов и семьи по оптимизации процесса становления умственно отсталых старшеклассниц как представительниц пола.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алёшина, Ю.Е. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины [Текст] / Ю.Е. Алёшина, А.С. Волович // Вопросы психологии – 1991. - № 4. – С. 74-81.
2. Бендас, Т.В. Гендерная психология: учеб. пособие [Текст] / Т.В. Бендас – СПб. - 2005. – 431 с.
3. Бодалёв, А.А. Восприятие и понимание человека человеком [Текст] /А.А. Бодалёв – М., 1982. – 200 с.
4. Грэнлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика [Текст] / Э. Грэнлюнд, Н.Ю. Оганесян – СПб., 2004. – 288 с.: ил.
5. Добрович, А.Б. Беседы о половом воспитании [Текст] / А.Б. Добрович – М., 1984. – 96 с.
6. Каган, В.Е. Стереотипы мужественности-женственности и «образ Я» у подростков [Текст] / В.Е. Каган // Вопросы психологии. - 1989 - № 3 – С. 53-62.
7. Кожалиева, Ч.Б. О возрастной динамике образа «Я» у умственно отсталых подростков [Текст] / Ч.Б. Кожалиева // Дефектология. – 1997.- №4 – С. 36-42.
8. Кон, И. С. Психология старшеклассников [Текст]: пособие для учителей / И. С. Кон – М., 1980. – 192 с.
9. Куницына, В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов [Текст] / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша – СПб., 2001. – 544 с.: ил.
10. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] / В. С. Мухина - М., 1997. – 432 с.
11. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / В. В. Столин – М., 1983. – 284 с.
12. Тимощенко, Л.Н. Воспитание старшеклассниц: Кн. для учителя [Текст] / Л.Н. Тимощенко . – М. - 1990. – 191 с.
13. Хасан, Б.И., Тюменева Ю.А. Особенности присвоения социальных норм детьми разного пола [Текст] / Б.И. Хасан, Ю.А. Тюменева // Вопросы психологии - 1997. - № 3. – С. 32-39.
14. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг [Текст] / Т.А. Шкурко - М., 2003. - 192 с.: ил.

Учебное издание

Алмазова Светлана Леонидовна

**Совершенствование осознания себя  
как представителя пола у умственно отсталых  
старшекласниц**

**Методические рекомендации**

Оригинал-макет Н.Ю. Узких

Подписано в печать      Формат

Бумага множительных аппаратов. Гарнитура «Times New Roman».

Печать на ризографе. Усл.печ. л. 2,68 Уч.-изд.л. 3,8

Тираж 100 экз. Заказ

Оригинал-макет отпечатан в отделе множительной техники  
Уральского государственного педагогического университета  
620017 Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26  
E-mail: [uspu@uspu.ru](mailto:uspu@uspu.ru). [http:// www.uspu.ru](http://www.uspu.ru)