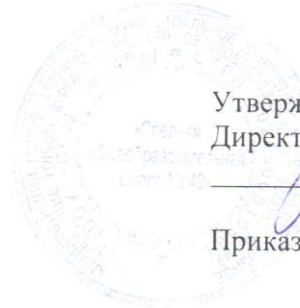


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 49»

Принята  
педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 49  
Протокол № 1  
от 28.08.2024 г



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 49»  
С.И.Комарских

Приказ № 295 от 29.08.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Искусство общения»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Менщикова Наталья Николаевна,  
Социальный педагог

Курган, 2024 год

## ***1. Комплекс основных характеристик программы***

### ***1.1. Пояснительная записка***

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Актуальность программы.**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Школа общения» связана со смещением фокуса внимания подростков в сторону цифровых форм и методов коммуникации. Параллельно с этим процессом у подростков ослабевают навыки межличностного общения в реальной жизни. Умение и способность выстроить эффективную коммуникацию имеет большое значение в успешной учебе, и в повседневной жизни подростка.

**Отличительной особенностью программы** является то, что данная программа ориентирована на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств, т.е. кружок предназначен для развития социально активной личности.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 5-8 классов. Возраст детей от 11 до 15 лет.

**Срок реализации (освоения) программы:** 1 год

**Объем программы:** 34 часа

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.** Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.

Особенности организации образовательного процесса включают очную, очно-заочную форму обучения, применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Численный состав группы: программа реализуется в группах учащихся одного возраста или нескольких возрастов до 30 человек. Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность занятия – 35-40 минут.

**Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ).** Имеется возможность реализации индивидуального образовательного маршрута - программы образовательной деятельности обучающегося, составленной на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающей условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности.

**Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).** Данная программа может реализовываться и для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (задержка психического развития). Для реализации программы для детей с задержкой психического развития проектируется индивидуальный образовательный маршрут, создаются специальные условия.

**Наличие талантливых детей в объединении.** По необходимости для одаренных обучающихся проектируется индивидуальный образовательный маршрут.

**Уровень сложности содержания программы:** стартовый (ознакомительный) - 1 год

## ***1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты***

**Цель программы:** создание условий развитие эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

### ***Задачи:***

#### ***Обучающие:***

- содействовать формированию, развитию и совершенствованию основных коммуникативных навыков;
- создать условия для накопления учащимися коммуникативного багажа на основе общения в малых группах;
- формирование знаний о строении голосового аппарата и влиянии голоса на эффективное построение коммуникации;

#### ***Развивающие:***

- развивать коммуникативные способности: внимание, голосоведение, слух, память;
- стимулировать развитие образного мышления, воображения, эмоционального восприятия от общения, культуры чувств;
- развитие гибкости и адаптации к изменениям ситуации;
- создать условия для творческой самореализации ребенка;

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать культуру уважительного и эффективного общения;
- содействовать расширению кругозора, эрудиции, формированию гармонично развитой личности;
- способствовать воспитанию уважения к собеседнику любой культуры, национальности и традиций.

## **Планируемые результаты**

### ***Предметные результаты***

- знать понятия «речевой этикет», «самооценка», «конфликт»;
- приобретение коммуникативных навыков;
- умение использовать полученные знания и навыки в различных видах деятельности.

### ***Личностные результаты***

- овладение навыками эффективного общения;
- овладение навыками саморефлексии и самоанализа;
- гармонизация отношений с окружающими;– ориентация в системе моральных норм и ценностей, их присвоение;
- потребность в самовыражении через слово.

### ***Метапредметные результаты***

#### ***Регулятивные УУД:***

- самостоятельно формулировать проблему (тему) и цели;
- способность к целеполаганию, включая постановку новых целей;
- самостоятельно анализировать условия и пути достижения цели;
- самостоятельно составлять план решения проблемы;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность;
- в диалоге вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

#### ***Познавательные УУД:***

- самостоятельно находить текстовую информацию, адекватно понимать основную и дополнительную информацию текста, воспринятого на слух;
- излагать содержание прочитанного (прослушанного) текста подробно, сжато, выборочно;
- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

- владеть монологической и диалогической формами речи, различными видами монолога и диалога;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- выступать перед аудиторией сверстников с сообщениями;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

### 1.3. Рабочая программа

#### Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

##### Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общение в жизни человека.	2	1	1	Входной контроль
2	Культура общения	5	2	3	
3	Поступки человека и его характер	6	3	3	
4	Речевой этикет	5	2	3	Промежуточный контроль
5	Мир без конфликтов	3	1	2	
6	Влияние эмоций на коммуникацию	5	2	3	
7	Умение распознавать и отражать манипуляции	5	2	3	
8	Практика коммуникации в игровой форме	3	0	3	Итоговый контроль
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	

#### Содержание программы

(37 часов – 1 час в неделю)

##### 1. Общение в жизни человека – 2 час

Знакомство. Формулировка правил поведения на занятиях.

Психология общения. Зачем нам общение? Из чего состоит общение. Искусство говорить. Общение и отношения между людьми. Общение без слов.

Понятие о видах, способах, приемах коммуникации. Оценка коммуникативных навыков участников обучения. Тест «Насколько ты общительный».

##### 2. Культура общения – 5 часа

Введение в понятие культура общения и этикета. Фрейд «Я-концепция». Игры «Салат». Упражнения «Я – это...».

Правила приветствия и прощания. Культура общения в общественных местах. Поведение в общественном транспорте. Поведение в театре, кино, цирке, на концерте.

Поведение в поликлинике, парикмахерской. Поведение в детской библиотеке. Поведение в магазине. Поведение в общественных местах.

Культура гостеприимства. Для чего быть вежливым. Правила гостеприимства. Приемы. Поведение за столом. Как провести праздник дома. Подарки. Сервировка стола к праздничному обеду. Порядок подачи блюд. Правила общения. Воспитанность. Красен человек статью.

Общение в социуме. Социальные роли. Межличностное общение с людьми разных возрастов (младше себя, равными себе, старше себя), разного пола (мужского и женского) и разного социального положения. Общение в семье и в образовательных учреждениях.

Влияние культуры общения на коммуникацию. Темперамент. Типы темперамента. Тест определения темперамента человека.

### **3. Поступки человека и его характер – 6 часа**

Характер. Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности. Тест «Мой характер», «Сильные стороны характера».

Связь характера человека и его способностей. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Тест «Твой характер и склонности», «Знаешь ли ты свой творческий потенциал?»

Самооценка. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. Тренинг «Мое я».

Влияние характера на поступки человека. Когнитивные стили. Теории интеллекта. Способами измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности и преодоление стереотипности мышления.

Социально одобряемый индивидуальный стиль общения как фактор сохранения и укрепления здоровья. Речевое поведение как фактор девиантного поведения и средство его профилактики. Умение сказать «нет». Современные риски и здоровый образ жизни. Профилактика ВИЧ.

### **4. Речевой этикет – 5 часа**

Введение в основы этикета в общении.

Этикет. Для чего быть вежливым. Визитная карточка. Правила речевого этикета при встрече, прощании, за столом, по телефону. Поведение за столом.

Каналы общения: вербальный, невербальный. Невербальное общение. Межличностное пространство интимная зона, личная, социальная, публичная. Упражнения «Автобус», «Зерcolo», «Испорченный телефон».

Приемы и методы конструктивного общения. Восприятие и понимание. Слушать и слышать. Роль умения слушать в личностном общении. «Эффективные» слушатели. Умение слушать как метод восприятия информации. Факторы «слушания». Три уровня «слушания». Барьеры между говорящими и слушателями. Преодоление барьеров в общении. Совершенствование навыков «слушания».

Отработка формул речевого этикета. Интонация, темп и громкость речи. Форма изложения мыслей.

Упражнения, направленные на совершенствование коммуникативных навыков. Эрик Берн. Состояние «Я»: родитель, взрослый, ребенок. Схема Томаса А. Харриса. Тест «Три я»

## **5. Мир без конфликтов – 3 часа**

Конфликты в нашей жизни. Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа. Игра «Снежный ком». Самотестирование «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации».

Управление конфликтом. Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта. Упражнение «Печатная машинка». Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов».

Самоконтроль в общении. Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом. Самотестирование «Уровень конфликтности личности».

## **6. Влияние эмоций на коммуникацию – 5 часа**

Эмоциональная окраска общения. Эмоциональность как свойство личности. Понятия «эмоция», «чувство», «эмоциональное состояние». Эмпатия. Гнев. Агрессия. Культура эмоций и чувств. Пути саморегуляции. Способы взаимодействия с отрицательными эмоциями. Эмоциональная культура личности.

Знакомство с различными видами эмоциональных состояний. Эмоции. Разрушительные и сострадательные эмоции. Причины их возникновения.

Отработка упражнений влияния эмоций на общение. Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

Определение уровня эмпатии. Оценивание своей социально коммуникативной компетентности. Тренинг-игра на развитие эмпатии, улучшения отношений, снятия скрытого стресса.

## **7. Умение распознавать и отражать манипуляции – 5 часов**

Знакомство с понятием манипуляция. Восприятие человека человеком. Установка. Способы манипуляции. Авторитет. Психология группы, толпы.

Выделение примеров манипулятивного поведения в жизни. Виды общения: духовное, межличностное, примитивное, формально-ролевое, светское. Этикет и его правила.

Отражение манипулятивного влияния. Манипулирование. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

Рекомендации к общению Д. Карнеги. Тест «Манипулятор»

## **8. Практика коммуникации в игровой форме – 3 часа**

Отработка навыков искусства общения в игровой форме. Итоговый турнир.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля, продукт деятельности
<b>1. Общение в жизни человека – 2 час</b>					
1		1	Знакомство. Формулировка правил поведения на занятиях. Психология общения.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
2		1	Понятие о видах, способах, приемах коммуникации. Оценка коммуникативных навыков участников обучения.	Лекция, беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
<b>2. Культура общения – 5 часа</b>					
3			Введение в понятие культура общения и этикета. Фрейд «Я-концепция».	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
4			Правила приветствия и прощания. Культура общения в общественных местах.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
5			Культура гостеприимства. Правила гостеприимства. Приемы. Поведение за столом. Как провести праздник дома.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
6			Общение в социуме. Социальные роли. Межличностное общение с людьми разных возрастов (младше себя, равными себе, старше себя), разного пола (мужского и женского) и разного социального положения. Общение в семье и в образовательных учреждениях.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
7			Влияние культуры общения на коммуникацию. Темперамент. Типы темперамента. Тест определения темперамента человека.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
<b>3. Поступки человека и его характер – 6 часа</b>					
8		1	Характер. Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности. Тест «Мой характер», «Сильные стороны характера».	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос



9		1	Связь характера человека и его способностей. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Тест «Твой характер и склонности», «Знаешь ли ты свой творческий потенциал?»	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
10		1	Самооценка. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. Тренинг «Мое я».	Беседа, практическое занятие, тренинг	Наблюдение
11-12		2	Влияние характера на поступки человека. Когнитивные стили. Теории интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности и преодоление стереотипности мышления	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
13		1	Социально одобряемый индивидуальный стиль общения как фактор сохранения и укрепления здоровья. Речевое поведение как фактор девиантного поведения и средство его профилактики.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
<b>4. Речевой этикет – 5 часа</b>					
14		1	Введение в основы этикета в общении. Этикет. Визитная карточка. Правила речевого этикета при встрече, прощании, за столом, по телефону. Поведение за столом.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
15		1	Каналы общения: вербальный, невербальный. Невербальное общение. Межличностное пространство интимная зона, личная, социальная, публичная.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
16		1	Приемы и методы конструктивного общения. Восприятие и понимание. Слушать и слышать. Роль умения слушать в личностном общении.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
17		1	Отработка формул речевого этикета. Интонация, темп и громкость речи. Форма изложения мыслей.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
18		1	Упражнения, направленные на совершенствование коммуникативных навыков.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос

<b>5. Мир без конфликтов – 3 часа</b>					
19		1	Конфликты в нашей жизни. Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
20		1	Управление конфликтом. Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
21		1	Самоконтроль в общении. Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
<b>6. Влияние эмоций на коммуникацию – 5 часа</b>					
22		1	Эмоциональная окраска общения. Эмоциональность как свойство личности. Понятия «эмоция», «чувство», «эмоциональное состояние». Эмпатия. Гнев. Агрессия.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
23		1	Культура эмоций и чувств. Пути саморегуляции. Способы взаимодействия с отрицательными эмоциями. Эмоциональная культура личности.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
24		1	Знакомство с различными видами эмоциональных состояний. Эмоции. Разрушительные и сострадательные эмоции. Причины их возникновения.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
25		1	Отработка упражнений влияния эмоций на общение. Знаки внимания. Compliments.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
26		1	Определение уровня эмпатии. Оценивание своей социально коммуникативной компетентности. Тренинг-игра на развитие эмпатии, улучшения отношений, снятия скрытого стресса.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
<b>7. Умение распознавать и отражать манипуляции – 5 часов</b>					
27		1	Знакомство с понятием манипуляция. Восприятие человека человеком. Установка. Способы манипуляции. Авторитет. Психология группы, толпы.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
28		1	Выделение примеров манипулятивного поведения в жизни. Виды общения: духовное, межличностное,	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос

			примитивное, формально-ролевое, светское. Этикет и его правила.		
29		1	Отражение манипулятивного влияния	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
30		1	Манипулирование. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
31		1	Рекомендации к общению Д. Карнеги. Тест «Манипулятор»	Беседа, практическое занятие	Беседа, опрос
<b><i>8. Практика коммуникации в игровой форме – 3 часа</i></b>					
32-33		2	Отработка навыков искусства общения в игровой форме.	Беседа, практическое занятие	Наблюдение, беседа
34		1	Итоговый турнир	Практическое занятие	Турнир

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2024 г. по 31.12.2024 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2025 г. по 10.01.2025 г.
Второе полугодие	с 13.01.2025 по 18.05.2025 г., 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	16.05.2025 г.

#### Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: опрос, творческие задания, викторина, выпуск информационных листовок и др.

**Промежуточный контроль** – проводится в конце учебного года, по итогам реализации программы. Формой промежуточного контроля является организация мероприятия по безопасности дорожного движения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости;
- работы, выполненные учащимися в ходе освоения программы;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются: участие обучающихся в акциях, мероприятиях по безопасности дорожного движения.

#### Материально-техническое обеспечение

Используется кабинет площадью около 70 м<sup>2</sup>, рассчитанный на 30 посадочных мест. В интерьере кабинета используется цветовая гамма пастельных тонов, которые соответствуют возрастным психоэмоциональным особенностям детей и санитарным правилам. Кабинет оснащен лампами дневного света, и окна – жалюзи. Кабинет оснащен столами и стульями, соответствующими возрасту и росту детей.

#### Информационное обеспечение

- оргтехника: ноутбук/компьютер, принтер;
- мультимедийная техника: проектор
- мультимедийные презентации по теоретическим темам программы.

#### Кадровое обеспечение

Педагог, руководитель творческого объединения, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее педагогическое специальное образование по специальностям: учитель; педагог дополнительного образования. А также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

## Методические материалы

### **Тест «Насколько ты общительный»**

Ответь на все вопросы, выбрав один из предложенных вариантов, и узнай кое-что новое о себе.

**1. К Тебе за помощью обратился одноклассник, с которым у тебя не самые лучшие отношения. Ты согласишься ему помочь?**

Да — 1 балл. Нет — 0 баллов.

**2. Нравится ли Тебе отдыхать в летнем лагере?**

Да — 1. Нет — 0.

**3. Ты любишь ходить на дискотеки?**

Да — 1. Нет — 0.

**4. Легко ли Ты знакомишься во время отдыха?**

Да — 1. Нет — 0.

**5. Ты всегда рад неожиданной встрече с другом?**

Да — 1. Нет — 0.

**6. Начиная ли Ты когда-нибудь разговор с незнакомым сверстником в лифте?**

Да — 1. Нет — 0.

**7. Ты всегда рад гостям?**

Да — 1. Нет — 0.

**8. Много ли у Тебя друзей?**

Да — 1. Нет — 0.

**9. Хочешь ли Ты, чтобы каждый выходной у Тебя был праздник?**

Да — 1. Нет — 0.

**10. Берешь ли Ты участие в конкурсах на каких-либо вечерах?**

Да — 1. Нет — 0.

**11. А как насчет имен Твоих соседей? Ты знаешь их?**

Да — 1. Нет — 0.

**12. Согласен ли Ты с тем, что главное — не победа, а участие?**

Да — 1. Нет — 0.

**13. Ты больше любишь общаться с людьми, чем играть с компьютером?**

Да — 1. Нет — 0.

**14. Нравится ли Тебе кому-нибудь помогать?**

Да — 1. Нет — 0.

**15. Ты ешь в гостях то, что предложат, даже если оно не очень вкусное?**

Да — 1. Нет — 0.

**16. Ты всех поздравляешь с праздниками?**

Да — 1. Нет — 0.

**17. Есть ли такая компания, в которой все хотят с Тобой общаться?**

Да — 1. Нет — 0.

**18. Ты любишь новые знакомства?**

Да — 1. Нет — 0.

**19. Ты чувствуешь себя уверенно в любой компании?**

Да — 1. Нет — 0.

**20. Ты любишь играть с маленькими детьми?**

Да — 1. Нет — 0.

**21. Что Тебе легче: А: написать письмо, Б: позвонить?**

А — 0. Б — 1.

**22. Ты легко находишь новых друзей?**

Да — 1. Нет — 0.

**23. Приходилось тли Тебе делать вид, будто Тебя нет дома?**

Да — 0. Нет — 1.

**24. К Тебе часто заходят или звонят друзья?**

Да — 1. Нет — 0.

**25. Тебя беспокоит то, «что подумают другие»?**

Да — 1. Нет — 0.

**Подсчитай набранные баллы и запиши результат.**

### **Результаты теста**

**Твой результат 16-25 баллов?** Поздравляю! Ты очень общительный человек. Круг Твоего общения и в правду огромный. Тебя радушно примет любая компания: каждый рад встрече с Тобой. Ты имеешь уникальный дар находить общий язык с разными людьми, даже незнакомыми: вам всегда найдется, о чем поговорить. Такая способность поможет Тебе стать настоящим лидером.

**Если ты набрал от 8 до 15 баллов:** Общаться Ты любишь и умеешь. Однако побыть в одиночестве, помечтать, погулять наедине с собой Тебе тоже нравится. Вряд ли Тебе нужно стремиться стать лидером, возглавить какую-то компанию. В этом нет ничего страшного, ведь пообщаться с близким другом иногда стоит большего, нежели завести множество новых знакомств.

**Сумма набранных Тобой баллов 7 и меньше?** Тебе нравится оставаться наедине с собой. Быть первым — это не для Тебя. Книги, тихая музыка, домашние дела могут захватить Тебя и поглотить с головой. Но помни: ничто не может заменить живого общения. Подумай об этом

### **Тест «Мой характер»**

**Инструкция.** Возьмите бланк теста или лист бумаги. Внимательно прочитайте вопросы и выберите один из вариантов ответов (а, b, с, d или да/нет).

**1. Часто ли задумываетесь над тем, какое влияние оказывают ваши поступки на окружающих?**

- a) очень редко;
- b) редко;
- c) достаточно часто;
- d) очень часто.

**2. Случается ли вам говорить что-то такое, во что сами не верите, – из-за упрямства, наперекор другим, либо из каких-либо иных соображений?**

( Да, нет. )

**3. Какие из нижеперечисленных качеств более всего цените вы в людях?**

- a) настойчивость;
- b) широту взглядов;
- c) эффеkтность, умение « показать себя ».

**4. Имеете ли склонность к педантизму?**

( Да, нет. )

**5. Быстро ли забываете о неприятностях, которые случаются с вами?**

( Да, нет. )

**6. Любите ли анализировать свои поступки?**

( Да, нет. )

**7. Находясь в кругу лиц, хорошо вам известных:**

a) стараетесь ли сохранить тон, принятый в нем;

b) остаетесь ли самим собой?

**8. Приступая к трудному заданию, стараетесь ли не думать об ожидающих вас сложностях?**

( Да, нет. )

**9. Какое из перечисленных ниже определений более всего подходит вам?**

a) мечтатель;

b) « рубаха-парень »;

c) усерден в труде;

d) пунктуален, аккуратен;

e) « философ » в широком смысле этого слова;

f) суетный человек.

**10. При обсуждении того или иного вопроса:**

a) высказываете ли свою точку зрения, хотя, быть может, она отличается от мнения большинства;

b) считаете ли, что в данной ситуации лучше промолчать, хотя и имеете иную точку зрения;

c) поддерживаєте ли точку зрения большинства, оставаясь при своем мнении;

d) не утруждаете себя раздумьями и принимаете точку зрения, которая превалирует?

**11. Какое чувство вызывает у вас неожиданный вызов к руководителю?**

a) раздражение;

b) тревогу;

c) озабоченность;

d) равнодушие.

**12. Если в пылу полемики оппонент «сорвется» и допустит личный выпад против вас, как поступите?**

a) ответите ему в том же тоне;

b) спрогнозируете этот факт;

c) оскорбитесь;

d) предложите сделать перерыв.

**13. Если работа забракована, вызовет это у вас:**

a) досаду;

b) стыд;

c) гнев?

**14. Если вы попадаете впросак, кого в первую очередь вините?**

a) себя самого;

b) « фатальное » невезение;

c) прочие « объективные обстоятельства ».

**15. Не кажется ли вам, что окружающие люди (руководители, коллеги или подчиненные) недооценивают ваши способности и знания?**

( Да, нет. )

**16. Если друзья или коллеги начинают над вами насмехаться, то вы:**

- a) на них злитесь;
- b) стараетесь ретироваться;
- c) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им;
- d) отвечаете смехом и, как говорится, « ноль внимания »;
- e) делаете безразличный вид и даже улыбаетесь, но в душе негодуете?

**17. Если спешите и на обычном месте не находите свой портфель (зонтик, перчатки**

**и т. п.), то вы:**

- a) молча будете продолжать поиск;
- b) обвиняя своих домашних в беспорядке, будете искать;
- c) уйдете без нужной вещи?

**18. Что скорее всего выведет вас из равновесия?**

- a) длинная очередь в приемной;
- b) толчея в общественном транспорте;
- c) приход в определенное место несколько раз по одному и тому же вопросу.

**19. Закончив спор, продолжаете ли вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения?**

( Да, нет. )

**20. Если для выполнения срочной работы представится возможность выбрать себе помощника, кого из кандидатов вы выберете? Человека:**

- a) исполнительного, но безынициативного;
- b) знающего, но упрямого и спорщика;
- c) одаренного, но с ленцой.

Обработка данных

Свои результаты на поставленные вопросы сверьте по шкале оценки ответов. Каждый ответ соответствует определенному количеству очков, запишите их. По сумме набранных баллов вы узнаете, к какой из четырех групп, представленных в конце теста, вы можете себя отнести.

Шкала оценки ответов



№ п/п	Балл	№ п/п	Балл	№ п/п	Балл
1	a – 0 b – 1 c – 2 d – 3	2	Да – 0 Нет – 1	3	a – 1 b – 1 c – 0
4	Да – 2 Нет – 0	5	Да – 0 Нет – 2	6	Да – 2 Нет – 0
7	a – 2 b – 0	8	Да – 0 Нет – 2	9	a – 0 b – 1 c – 3 d – 2 e – 2 f – 0
10	a – 2 b – 0 c – 0 d – 0	11	a – 0 b – 1 c – 2 d – 0	12	a – 0 b – 2 c – 1 d – 3
13	a – 2 b – 1 c – 0	14	a – 2 b – 0 c – 0	15	Да – 0 Нет – 2
16	a – 0 b – 1 c – 2 d – 0 e – 0	17	a – 2 b – 0 c – 1	18	a – 1 b – 0 c – 2
19	Да – 0 Нет – 2	20	a – 0 b – 1 c – 2		

Если набрали:

**меньше 15 баллов**, то вы человек слабохарактерный, неуравновешенный и беззаботный; в своих неприятностях готовы винить кого угодно, кроме себя. И в дружбе, и в работе трудно на вас положиться (задумайтесь над этим!);

**от 15 до 25 баллов** – у вас достаточно твердый характер, вы обладаете реалистичным взглядом на жизнь, но не все ваши поступки равноценны: бывают и срывы, и заблуждения; вы добросовестны и вполне терпимы в коллективе. И все же есть еще над чем подумать, чтобы избавиться от некоторых недостатков (можно не сомневаться, что это вам под силу!);

**от 26 до 38 баллов** – вы принадлежите к числу людей настойчивых и обладающих достаточным чувством ответственности. Цените свои суждения, но и с мнением других считаетесь. Правильно ориентируетесь в возникающих ситуациях и в большинстве случаев умеете выбрать правильное решение. Это говорит о наличии у вас сильного характера. Избегайте только самолюбования и всегда помните: сильный – это не значит жестокий;

**свыше 38 баллов** – простите, но мы ничего не можем сказать вам. Почему? Потому что не верится, что есть люди с таким идеальным характером. А может быть, такая сумма баллов – это результат не совсем объективной оценки своих поступков и поведения.

## Тест «Сильные стороны характера»

Перед Вами 8 абстрактных изображений человека, составленных из простых геометрических фигур: треугольника, круга и квадрата. Выбирайте рисунок, с которым вы себя больше всего ассоциируете и смотрите ответ о своих сильных сторонах и о своем типе личности.



### **1 тип – «руководитель»**

Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающимся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Нужно помнить, что проявление данных качеств зависит от уровня психического развития. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не выявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно, хуже, если неадекватно ситуациям. Это относится ко всем характеристикам.

### **2 тип – «ответственный исполнитель»**

Обладает многими чертами типа «руководитель», однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип людей более ориентирован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

### **3 тип – «тревожно-мнительный»**

Характеризуется разнообразием способностей и одаренности – от тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь.

Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

#### **4 тип – «ученый»**

Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать «на все» свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение. Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театрально-зрелищная режиссура, мультипликация и т.д.

#### **5 тип – «интуитивный»**

Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают «адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы.

#### **6 тип – «изобретатель, конструктор, художник»**

Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интравертированы, так же, как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме само контроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

#### **7 тип – «эмотивный»**

Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают жестокие кадры фильма, могут надолго быть выбитыми из колеи и быть потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их

#### **8 тип – «нечувствительный к переживаниям других»**

Обладает противоположной тенденцией эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливает давление на людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна «черствость», которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

### **Тест «Характер и склонности»**

Каждый человек, по крайней мере, однажды в жизни, хотел бы поверить в сказку. У тебя тоже, разумеется, время от времени, появляется желание иметь какую-нибудь волшебную вещичку. Оказывается, этот желаемый магический предмет или способность тоже могут сказать об определенных чертах твоего характера и о твоих склонностях.

Выбери один из предметов.

У тебя возникало желание обладать:

- шапкой-невидимкой;
- ковром-самолетом;
- машиной времени;
- зеркалом, показывающим будущее;
- способностью видеть сквозь стены;
- способностью читать чужие мысли;
- умением превращаться в других людей и животных;
- способностью слышать разговоры, где бы они ни происходили.

Теперь у тебя есть возможность узнать, о чем говорит твой выбор?

**Шапка-невидимка.** Ты умеешь видеть нюансы, которые ускользают от беглого взгляда других людей. Так как ты не любишь быть в центре всеобщего внимания, то предпочитаешь оставаться в тени. Естественно, тебе хочется знать все, что происходит вокруг.

Тебе подойдет любая профессия, где требуется умение наблюдать: писателя, детектива, биолога или ученого.

**Ковер-самолет.** Тебя не заботят детали, так как ты воспринимаешь ситуацию в целом. Тебя интересует взаимосвязь явлений, событий, предметов. При этом ты не задумываешься о возможном риске.

Вероятнее всего, тебя привлекают мужские профессии типа летчика или автогонщика. Ты в состоянии справиться с масштабными проектами, которые способны изменить сложившийся в той или иной области порядок вещей. Это может быть социальная сфера, политика или организация массовых мероприятий. Следует остерегаться работы с жестко ограниченными обязанностями.

**Машина времени.** Ты привык анализировать причины и следствия текущих событий, и искать возможность влиять на них теми или иными способами. Тебе интересны традиции и обычаи народов, а также образ жизни людей прошлого и настоящего. Поэтому вполне вероятно, что тебе подойдут профессии историка или социолога. В любом случае твоя деятельность должна оказать видимое влияние на ход событий.

**Зеркало, показывающее будущее.** Для тебя предпочтительнее нестандартные ситуации и неожиданные решения. Терпение не является твоим достоинством. Ты хочешь все и сразу. Нередко тебе удается найти кратчайший путь решения той или иной проблемы.

Твое призвание — стирать «белые пятна». Процесс раскрытия неразгаданных тайн для тебя особенно притягателен, а потому тебе нравится проводить время в исследовательских лабораториях.

**Способность читать чужие мысли.** Тебя можно назвать проницательным человеком. Часто ты понимаешь, что именно стоит за словами собеседника, чувствуешь его истинные желания, улавливаешь его эмоции. Тебе подойдет любая профессия, которая была бы связана с психологией: психолог, менеджер по персоналу, юрист.

**Умение превращаться в других людей и животных.** Ты предпочитаешь со всеми быть в ладу и стараешься избегать конфликтов. Ты хорошо чувствуешь себя в коллективе, где тебя поддерживают и одобряют.

Эта способность имеет отличное применение в реальной жизни: артист только и делает, что перевоплощается на сцене в других людей, получая в награду аплодисменты и обожание публики.

**Способность видеть сквозь стены.** Ты пытаешься определить скрытую сущность вещей. Возможно, ты часто задумываешься о проблемах или жизненных закономерностях, которые другие просто не замечают. Тебе нравится искать нестандартные пути решения.

Ты хорошо зарекомендуешь себя в медицине, политике, науке, то есть там, где нужно принимать решения или ставить диагноз.

**Способность слышать разговоры, где бы они ни происходили.** Твоя любознательность ставит тебя в сложные ситуации. Порой ты оказываешься не к месту и не ко времени. Тебе нравится быть в курсе событий, где бы они ни происходили. Возможно, ты обладаешь музыкальным слухом, а потому из тебя получился бы неплохой музыкант. Неплохо ты справишься и с профессией репортера.

### **Тест «Знаешь ли ты свой творческий потенциал?»**

**1. Считаешь ли ты, что окружающий мир может быть улучшен?**

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чем.

**2. Ты сам можешь участвовать в значительных изменениях окружающей среды?**

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в отдельных случаях.

**3. Верно ли, что некоторые из твоих идей принесли бы прогресс в сфере твоей деятельности?**

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;
- в) в некоторой степени.

**4. Считаешь ли ты, что в будущем ты будешь играть столь важную роль, что сможешь принципиально что-то изменить в этой жизни?**

- а) да, наверняка;
- б) маловероятно;
- в) возможно.

**5. Когда ты решаешь предпринять какое-то действие, уверен ли ты, что осуществишь свой замысел?**

- а) да;
- б) часто сомневаюсь;
- в) нет.

**6. Испытываешь ли ты желание заняться делом, которого абсолютно не знаешь?**

- а) да, неизвестное всегда привлекает;
- б) неизвестное тебя не интересует;
- в) все зависит от характера этого дела.

**7. Тебе пришлось заниматься незнакомым делом. Испытаешь ли ты желание добиться в нем совершенства?**

- а) да;

- б) удовлетворишься тем, чего добилась;
- в) да, если это тебе нравится.

**8. Если дело, которое ты не знаешь, тебе нравится, хочешь ли ты знать о нем все?**

- а) да;
- б) нет, ты хочешь научиться только самому основному;
- в) нет, ты только хочешь удовлетворить свое любопытство.

**9. Когда ты терпишь неудачу, то:**

- а) какое-то время упорствуешь вопреки здравому смыслу;
- б) махнешь рукой на эту затею, так как понимаешь, что она нереальна;
- в) продолжаешь делать свое дело.

**10. По-твоему, профессию надо выбирать, исходя из:**

- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
- б) стабильности, значимости профессии, потребности в ней;
- в) преимуществ, которые она обеспечит.

**11. Путешествуя, мог бы ты легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошел?**

- а) да;
- б) нет, боишься сбиться с пути;
- в) да, но только там, где местность тебе понравилась.

**12. Сразу же после какой-либо беседы сумеешь ли ты вспомнить все, о чем говорилось?**

- а) да, без труда;
- б) часто вспомнить не можешь;
- в) запоминаешь только то, что тебя интересует.

**13. Если ты услышишь слово на незнакомом языке, сможешь ли повторить его без ошибок?**

- а) да, без затруднений;
- б) да, если это слово легко запомнить;
- в) да, но не совсем правильно.

**14. В свободное время ты предпочитаешь:**

- а) оставаться в одиночестве, поразмыслить;
- б) находиться в компании;
- в) тебе это безразлично.

**15. Ты занимаешься каким-то делом. Решаешь прекратить это занятие, когда:**

- а) дело закончено и отлично выполнено;
- б) ты более или менее доволен;
- в) тебе еще не удалось добиться совершенства.

**16. Когда ты один, то:**

- а) любишь мечтать о чем-то абстрактном;
- б) пытаешься найти себе конкретное занятие;
- в) любишь думать о вещах, которые связаны с работой, хобби, учебой.

**17. Если какая-то идея тебя захватит, ты станешь думать о ней:**

- а) независимо от того, где и с кем ты находишься;
- б) ты сможешь делать это только в одиночестве;
- в) только там, где будет не слишком шумно.

**18. Когда ты отстаиваешь какую-то идею:**

- а) можешь отказаться от нее, если выслушаешь убедительные аргументы оппонентов;

- б) останешься при своем мнении, какие бы аргументы не пришлось выслушать;
- в) изменишь свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

**Подсчитай баллы:**

За ответ «а» — 3 балла, независимо от номера вопроса, за «б» — 1 балл, за «в» — 2 балла.  
*49 и более баллов*

В тебе заложен значительный творческий потенциал, который представляет богатый выбор возможностей. Если ты захочешь использовать свои способности, помни: тебе доступны разнообразные формы творчества.

*От 24 до 48 баллов*

У тебя вполне нормальный творческий потенциал. Ты обладаешь теми качествами, которые позволяют тебе творить, но есть и проблемы, которые будут тормозить процесс творчества. Во всяком случае, твой потенциал позволит тебе проявить себя, если ты этого пожелаешь.

*23 и менее баллов*

Твой творческий потенциал незначителен. Однако возможно, что ты просто недооценил свои способности. Отсутствие веры в свои силы может привести тебя на мысль о собственной бездарности. Поверь в себя — таким образом ты решишь свою проблему.

**Тест Трансактный анализ Э.Берна «Ребенок», «Взрослый», «Родитель»**

Теория трансактного анализа Э.Берна, исходит из того, что транзакция – единица акта общения, в течение которой собеседники находятся в одном из трех состояний «Я». В процессе взаимодействия могут в большей или меньшей мере проявляться такие состояния человека: состояние «Родителя», «Взрослого», «Ребенка». Эти состояния сопровождают человека всю жизнь. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, гибко проявляя себя в том или ином состоянии в зависимости от его целей и жизненных обстоятельств. Попробуйте оценить, как вы сочетаете эти три «Я» в вашем поведении, для этого вы можете пройти тест.

**Инструкция:** ниже приведены 21 высказывания, оцените высказывания в балах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители как более взрослые люди должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю как не надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь подумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.

16. Я – увлекающий человек.
17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданы до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.

Ключ к Тесту Трансактный анализ Э.Берна (Тест ребенок, взрослый, родитель).

Рольевые позиции в межличностных отношениях по Э.Берну

1 (состояние «ребенок»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

2 (состояние «взрослый»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

3 (состояние «родитель»): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

**Инструкция:** подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам. Далее у вас идет интерпретация. Рассмотрим, следующие три составляющие личности человека, которые обуславливают характер общения между людьми: Родительское, Взрослое, Детское.

### **Обработка результатов и интерпретация**

**1. Детское (Дитя – Д, или Ребенок) состояние Я** следует жизненному принципу чувств. На поведение в настоящем влияют чувства из детства. Детское Я также выполняет свои, особые функции, не свойственные двум другим составляющими личности. Оно «отвечает» за творчество, оригинальность, разрядку напряжений, получение приятных, иногда «острых», необходимых в определенной степени для нормальной жизнедеятельности впечатлений. Кроме того, Детское Я выступает на сцену, когда человек не чувствует достаточно сил для самостоятельного решения проблемы: не способен преодолеть трудности или/ и противостоять давлению другого человека. Это Я подразделяется на: естественное детское Я (спонтанные реакции типа радости, печали и т.д.), приспособляющееся детское Я (приспособляющийся, прислуживающийся, боязливый, виноватый, колеблющийся и т.д.), возражающее детское Я

Признаки актуализации эго – состояния: Эго состояние Ребенка

Вербальные признаки: а) восклицание: вот те на!, фу ты!, Боже!, черт возьми!; б) слова эгоцентрического круга: хочу, не могу, а мне какое дело, не знаю и знать не желаю и т.д.; в) обращение к другим: помоги мне, ты меня не любишь, ты будешь жалеть; г) самоуничижительные выражения: я дурак, у меня ничего не выходит и т.д.

Обращение Вы – Ты и Ты – Ты.

Поведенческие (невербальные) признаки: непроизвольное поеживания, ерзание, пожимание плечами, дрожание рук, покраснение, закатывание глаз, потупленный взор, взгляд снизу вверх; интонация просящая, ноющая, быстрый и громкий голос, сердитое и упрямое молчание, поддразнивание, злорадность, взволнованность и т.д.

**2. Взрослое (Взрослый – В) состояние Я** воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность. Взрослое Я, в отличие от Родительского, способствует адаптации не в стандартных, однозначных ситуациях, а уникальных, требующих размышлений, дающих свободу выбора и, вместе с этим, необходимость осознания последствий и ответственного принятия решения.

Признаки актуализации эго – состояния: Эго – состояние Взрослый

Вербальные признаки: в утверждении высказывается мнение, а не безапелляционное суждение, используются выражения типа: таким образом, вероятно, относительно, сравнительно, целесообразно, альтернатива, по моему мнению, насколько возможно, давай рассмотрим причины и т.д.



Обращение Вы – Вы и Ты – Ты.

Поведенческие (невербальные) признаки: поза прямая (но не застывшая); лицо обращено к собеседнику, открыто, заинтересовано: естественная жестикуляция в разговоре; контакт глаз на одном уровне; голос внятный, четкий, спокойный, ровный, без чрезмерных эмоций.

**3. Родительское (Родитель – Р) состояние Я** подразделяется на заботливое родительское состояние Я, критическое родительское состояние Я. Родительское Я, состоящее из правил поведения, норм, позволяет индивиду успешно ориентироваться в стандартных ситуациях, «запускает» полезные, проверенные стереотипы поведения, освобождая сознание от загроможденности простыми, обычными задачами. Кроме того, Родительское Я обеспечивает с большой вероятностью успеха поведение в ситуациях дефицита времени на размышления, анализ, поочередное рассмотрение возможностей поведения.

Признаки актуализации эго – состояния: Эго – состояние Родитель

Вербальные признаки – слова и выражения типа: а) должен, нельзя, никогда, обязан, потому что я так сказал, не задавай вопросов, что люди подумают (скажут); б) оценочные суждения: упрямый, глупый, ничтожный, бедняга, умница, превосходный, способный.

Обращение Ты – Вы (со мной обращаются на ВЫ, я обращаюсь на Ты).

Поведенческие (невербальные) признаки: указующий жест (обвинение, угроза), поднятый вверх палец, похлопывание по спине, щеке; авторитарные позы (руки на бедрах, скрещенные на груди), взгляд сверху вниз (голова откинута), стук по столу и т.д.; тон голос насмешливый, надменный, обвиняющий, покровительственный, сочувствующий.

Сочетания Эго- состояний.

Для этого вернитесь к таблице с балами. Расположите соответствующие символы в порядке убывания веса (в зависимости от количества набранных баллов), получаем формулу. Для оптимального функционирования личности, с точки зрения Э.Берна, необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния Я. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, лишь бы они были уместны. Самоконтроль и гибкость помогает ему вовремя вернуться во «Взрослое» состояние, что, собственно и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста.

Формулы:

Если у вас получилась формула 2, 1, 3, или ВДР то это значит, что вы обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям.

Если у вас получилась формула 3, 1, 2, или РДВ то для вас характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности при взаимодействии с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий.

Если на первом месте в формуле состояние 1 или Д –состояние (ребенка), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.

### **Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»**

Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?». Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя

ЧАСТО - поставьте 3 балла;

ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла;

РЕДКО - 1 балл.

ВОПРОС: «Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»

ОТВЕТЫ:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста. Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами: «А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

«В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

### **Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»**

Каждому выдается бланк для теста, ребята выполняют его самостоятельно. В это время может звучать легкая, спокойная музыка.

*Инструкция:* В каждом из тридцати вопросов выберите один вариант (А или Б), который больше подходит к тому, **как** вы обычно поступаете или действуете (обведите в кружок, отметьте галочкой).

1	А	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
	Б	Вместо того чтобы обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2	А	Я стараюсь найти компромиссное решение.
	Б	Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3	А	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
	Б	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4	А	Я стараюсь найти компромиссное решение.
	Б	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5	А	Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
	Б	Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6	А	Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
	Б	Я стараюсь добиться своего.
7	А	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
	Б	Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8	А	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
	Б	Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9	А	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

	Б	Я предпринимаю шаги, чтобы добиться своего.
10	А	Я твердо стремлюсь достичь своего.
	Б	Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11	А	Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят затронутые интересы и вопросы.
	Б	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12	А	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
	Б	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он так же идет мне навстречу.

13	А	Я предлагаю среднюю позицию.
	Б	Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14	А	Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
	Б	Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15	А	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
	Б	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16	А	Я стараюсь не задеть чувств другого.
	Б	Я пытаюсь убедить другого в преимуществе моих позиций.
17	А	Обычно я стараюсь добиться своего.
	Б	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18	А	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
	Б	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19	А	Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
	Б	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20	А	Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
	Б	Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21	А	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
	Б	Я склоняюсь всегда к прямому обсуждению проблемы.
22	А	Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
	Б	Я отстаиваю свои желания.
23	А	Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
	Б	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24	А	Если позиция другого кажется ему самому очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
	Б	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25	А	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
	Б	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26	А	Я предлагаю среднюю позицию.
	Б	Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27	А	Я зачастую избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
	Б	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28	А	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
	Б	Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29	А	Я предлагаю среднюю позицию.
	Б	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30	А	Я стараюсь не задеть чувств другого.
	Б	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

**Задание:** теперь прочтите подряд все высказывания, которые вы отметили, попытайтесь определить, используя материал занятия о стилях разрешения конфликтов, какой стиль разрешения конфликтов характерен для вас.

**Задание:** Сверьте свои выводы с ключом теста.

По каждому из стилей (колонке) подсчитывается количество совпадений вариантов ответа с прилагаемым ключом, при совпадении начисляется 1 балл.

№ вопроса	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24				Б	А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

---

**Интерпретация:**

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях: стилях соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление.

Суммы баллов, соответствующие каждому из пяти стилей, следует проранжировать. Доминирующий стиль – тот, по которому набрано наибольшее количество баллов, на втором месте стиль, используемый часто, и т.д. до последнего – наименее характерного.

## Тест «Уровень конфликтности личности»

*Инструкция:* При ответе на вопрос выберите один вариант ответа, под конкретной буквой, запишите букву после номера вопроса.

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?
  - а) нет
  - б) когда как
  - в) да
2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно и ненавидят?
  - а) да
  - б) ответить затрудняюсь
  - в) нет
3. Кто вы в большей степени?
  - а) пацифист
  - б) принципиальный
  - в) предприимчивый
4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?
  - а) часто
  - б) периодически
  - в) редко
5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?
  - а) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности;
  - б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами;
  - в) чаще советовался бы с людьми.
6. В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?
  - а) пессимизм
  - б) плохое настроение
  - в) обида на самого себя
7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?
  - а) да
  - б) скорее всего да
  - в) нет
8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?
  - а) да
  - б) скорее всего да
  - в) нет
9. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе
  - а) раздражительность
  - б) обидчивость

в) нетерпимость критики других

10. Кто вы в большей степени?

- а) независимый
- б) лидер
- в) генератор идей

11. Каким человеком считают вас ваши друзья?

- а) экстравагантным
- б) оптимистом
- в) настойчивым

12. С чем вам чаще всего приходится бороться?

- а) с несправедливостью
- б) с бюрократизмом
- в) с эгоизмом

13. Что для вас наиболее характерно?

- а) недооцениваю свои способности
- б) оцениваю свои способности объективно
- в) переоцениваю свои способности

14. Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми.

- а) излишняя инициатива
- б) излишняя критичность
- в) излишняя прямолинейность

Обработка результатов тестирования. Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах. Замените выбранные вами буквы баллами и подсчитайте общую сумму набранных вами баллов.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>А</b>	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
<b>Б</b>	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
<b>В</b>	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности:

- 14 – 17 баллов - Очень низкий
- 18 – 20 баллов - Низкий
- 21 – 23 балла - Ниже среднего
- 24 – 26 баллов - Ближе к среднему
- 27 – 29 баллов - Средний
- 30 – 32 баллов - Ближе к среднему



33 – 35 баллов -	Выше среднего
36 – 38 баллов -	Высокий
39 – 42 балла -	Очень высокий

### **Тест «Манипулятор»**

*Каждый вопрос предполагает два варианта ответов: «да» или «нет»:*

1. Тебя легко смутить или привести в замешательство?
2. Кажется порой, что посторонние люди (прохожие, пассажиры и т. п.) смотрят на тебя неодобрительно?
3. Считаешь, что существуют вещие сны, предсказывающие будущее?
4. Сделаешь все возможное, чтобы избежать конфликта?
5. Тебе трудно засыпать после триллеров или ужастиков?
6. Часто мечтаешь?
7. Бывает, что ощущаешь беспричинную тревогу?
8. Верешь прогнозам гороскопов?
9. Плачешь на трогательных или трагических моментах фильма?
10. Легко соглашаешься с чужим мнением?
11. Легко сосредотачиваешься и переключаешься с одного вида деятельности на другой?
12. Никогда не отводишь глаза, даже под самым пристальным взглядом?
13. Понятие «бессонница» тебе незнакомо?
14. Реклама раздражает?
15. В спорах последнее слово остается за тобой?
16. Не отступишь от начатого, даже если все против того, что ты делаешь?
17. Спокойно переносишь вид крови?
18. Умеешь настаивать на своем?
19. Всегда говоришь то, что думаешь?
20. Проигрывая, будешь настаивать на реванше?

#### ***Подсчет баллов***

В вопросах с **1 по 10**: **1** балл за ответ «нет», 0 баллов за ответ «да».

В вопросах с **11 по 20**: **1** балл за ответ «да», 0 баллов за ответ «нет».

**15–20 баллов.** Ты твердо уверена в себе, в своем мнении и в своей правоте. Впрочем, даже если ты и догадываешься, что поступаешь неверно – все равно сделаешь по-своему.

**10–15 баллов.** Ты меняешь свое мнение только под напором неопровержимых доводов и аргументов. Умеешь слушать других, но решающим является собственное мнение.

**5–10 баллов.** Ты чаще, чем нужно, оглядываешься на других. Тебе проще согласиться, чем настаивать на своем.

**0–5 баллов.** Тебе можно «скормить» буквально все, что угодно. Именно для тебя пишутся все рекламные ролики. Ты без тени сомнения веришь всему, что тебе говорят.

## **ИГРЫ**

### **Игра «Салат»**

Для игры нужны стулья в количестве на один меньше, чем игроков. Играют 10-20 человек. Все садятся на стулья, один остается в кругу. Он раздает каждому названия фруктов, овощей. Например, получилось, 3 яблока, 3 груши и 4 банана (стоящий в кругу берет себе тоже название фрукта). Начинается игра. Стоящий в кругу выкрикивает одно название: груша! Те, кто получил этот фрукт, должны поменять свое место. Опять остается один лишний. Он также выкрикивает название фрукта, а может сразу два. Если же выкрикивается слово «салат», то все игроки должны поменяться местами. Игра может продолжаться до бесконечности.

### **Игра «Снежный ком»**

Продолжительность упражнения - 10-15 минут.

Цель игры: позитивное приветствие и сплочение участников игры.

Ведущий: участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1-ый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена - ласковая); 2-ой участник говорит имя и характеристику первого и называет свои - имя и характеристику; 3-ий называет имена и характеристики 1-го и 2-го и называет свои и т.д.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

### **Упражнение «Я – это...»**

*Цель:* Помочь участникам лучше познакомиться, рассказать о себе.

*Материалы:* Небольшие листочки бумаги, ручки и английские булавки для каждого участника.

*Ход упражнения:* Всем раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 минут придумывает десять слов или фраз, которые его характеризуют; записывает эти характеристики и прикрепляет листочек на грудь. Затем участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. После того как надписи прочитаны, все садятся в круг и начинают обсуждать: что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех...

### **Упражнение «Зеркало»**

Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

- 1) пришиваем пуговицу;
- 2) собираемся в дорогу;
- 3) печем пирог;
- 4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди

меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление. Пожалуйста. Спасибо. Подведем итоги. Каждый участник вычисляет для себя суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала. Итак, подводим итоги. Спасибо. Наш зеркальный тест завершен.

### **Упражнение «Автобус»**

**Цель упражнения:** отработка гибкости невербального поведения

Участники разбиваются на пары. Инструкция следующая: «Сейчас вы пассажир автобуса. По сигналу «Красный» автобус останавливается на светофоре. Вдруг вы видите во встречном автобусе человека, которого вы давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора. По сигналу «Зеленый» загорается зеленый свет и автобусы разъезжаются».

После невербального проигрывания, участники тренинга делятся информацией о том, как они поняли друг друга.

### **Упражнение «Испорченный телефон»**

**Цель упражнения:** совершенствование навыков невербальной коммуникации; общение без помощи слов; способности понимать партнера на невербальном уровне.

Из группы выбирается пять человек, четыре из них выходят из комнаты. Пятому дается текст: „ У отца было 3 сына. Старший умный был детина, средний был ну так себе, младший сын был не в себе“. Он должен без слов показать этот текст четвертому человеку, тот третьему, тот второму, и затем первому. Для лучшего запоминания первый человек может проговорить текст несколько раз. Потом, начиная с самого последнего человека, вы спрашиваете, о чём был текст истории. Можно просить повторять текст, если тот, кому он передается, не понимает его.

Обсуждение того, какие средства рассказчик использовал для передачи сообщения. На что обращал в первую очередь внимание слушатель. Насколько слушатель менял коммуникативные средства, становясь рассказчиком.

### **Упражнение «Печатная машинка»**

**Цель упражнения:** разминка, выработка навыков сплоченных действий. Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши. Если бы..., я стал бы... Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру : "Если бы меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: "... я стал бы требовать жалобную книгу".

## **ТРЕНИНГИ**

### **Тренинг «Моё Я»**

#### **Цель тренинга:**

Формирование позитивной Я-концепции и адекватной самооценки.

#### **Задачи:**

1. Снять психоэмоциональное напряжение подростков;
2. Выявить индивидуальность участников;
3. Научить подростков понимать и принимать себя;
4. Помочь участникам увидеть свои достоинства;
5. Сформировать уверенное поведение.

#### **Планируемые результаты:**

В результате тренинга подростки сформируют о себе полноценное представление, научатся акцентировать внимание на своих достоинствах и принимать недостатки, осознают свою индивидуальность и непохожесть, смогут лучше себя понимать и прислушиваться к себе.

#### **Ход тренинга:**

##### **Психолог:**

Здравствуйте, друзья! Сегодня мы с вами проявим свои актерские качества и сыграем настоящий спектакль. Если вы скажите, что не умеете играть и вы вовсе не актер – то я вам не поверю. Все мы немного актеры и актрисы. Как вы думаете, почему?

(Участники рассуждают на заданную тему, приводят примеры из жизни)

##### **Психолог:**

Мы все с вами актеры большого театра, который называется жизнь. Здесь мы примеряем разные роли: ученика, сына или дочери, внучки, подруги, вежливого покупателя, ценителя искусства и так далее. Во взрослой жизни этих ролей огромное количество. Мы меняем маски, но забываем порой про свои настоящие лица.

Сегодня мы с вами будем играть наши настоящие роли, показывать себя такими, какие мы есть.

#### **1. Упражнение «Это я» (25 минут)**

Цель упражнения – познание детьми самих себя, знакомство с группой.

##### **Психолог:**

Давайте представим, что мы все с вами – незнакомы друг другу. Значит нам нужно познакомиться!

Сядьте поудобнее на своих местах и закройте глаза. Расслабьтесь, постарайтесь заглянуть глубоко внутрь себя. Подумайте о себе, о том, какой вы на самом деле? Как вы выглядите? Может, вы представляете себя в виде какого-то животного? Или же растения? А может вы какой-то предмет? Нарисуйте у себя в голове яркий образ. Осмотрите себя, как вы выглядите, на кого похожи, что вы умеете, какие у вас качества и черты характера. Запомните ваши ощущения и эмоции, ваши переживания.

А теперь медленно откройте свои глаза. Посмотрите на лист перед вами и нарисуйте с помощью карандашей себя. Того себя, кого вы только что видели. И дайте ему то имя, которым хотите, чтобы вас называли. Оно может отличаться от вашего настоящего имени.

(Участники тренинга рисуют свой автопортрет)

##### **Психолог:**

Все готовы? Теперь пришла пора знакомиться. По очереди мы будем представляться друг другу через наши образы. Когда очередь дойдет до вас, вы говорите:

1. Как вас зовут;

2. Какими чертами характера вы обладаете;
3. Что вы умеете.

Представляться вы должны от лица своего образа. Сегодня – это ваша роль, ваше истинное лицо, то, какими вы себя ощущаете. Вы можете быть самим собой и не бояться выразить свои эмоции и чувства – мы ведь сегодня все актеры.

*(Участники по кругу представляются друг другу, рассказывают от лица своего нарисованного персонажа)*

**Психолог:**

Как вы себя чувствуете? Стало ли вам приятно от того, что вы рассказали что-то о себе? Сложно было вжиться в образ?

*(Ребята отвечают на вопросы, проводя тем самым рефлексию упражнения)*

## **2. Упражнение «Я – не такой как все» (15 минут)**

Цель упражнения – формирование представления о своей индивидуальности, сходстве с группой.

**Психолог:**

А как вы думаете, похожи ли между собой эти вещи?

*(Психолог запускает по кругу тарелку с желудями, участники рассуждают, отвечают на вопрос)*

**Психолог:**

Желуди, не смотря на то, что все они одинакового сорта, разные между собой. Так и с людьми, вы согласны? Мы все чем-то отличаемся, но в тоже время у нас есть и сходства. Давайте сейчас с вами посмотрим.

Каждый из нас по очереди будет называть какое-то качество или факт, присущий людям. Если это утверждение вам будет соответствовать, то вы должны будете встать со своего места в центр круга, а потом быстро вернуться на свободные места. Тот кто останется – продолжает эстафету.

Давайте попробуем. Я начну:

1. У кого есть дома кошка? ( У кого есть – те выходят в круг)
2. Кто ел на завтрак кашу?
3. Кто любит рисовать?

А теперь вы.

*(Участники продолжают упражнение, психолог комментирует интересные ситуации)*

**Психолог:**

Смотрите, сколько интересного мы с вами только что обнаружили. Выявили наши сферы интересов, увидели, чем мы похожи между собой, а главное, чем мы индивидуальны, чем отличаемся.

## **3. Упражнение «Мои успехи – мои интересы» (20 минут)**

Цель – позитивная оценка своих способностей и интересов, выявление личностных ресурсов.

**Психолог:**

Каждый человек – уникальный в своем роде, в нем может сочетаться не сочетаемое и в этом его особенность, отличительность. У каждого из нас есть успехи, которыми мы гордимся. У каждого есть интересы и способности, знания и умения, которые могут отличаться от всего того, что есть окружающие. Однако, многие забывают об этом, заменяя «Я умею» и «Я могу» на «Я могу то же, что и все». Но на самом деле, наши умения и интересы – это наши ресурсы, которые позволяют расти и развиваться, которые делают нас особенными.

Давайте сейчас попробуем выявить ваши ресурсы. Для этого давайте для начала запишем ваши прошлые успехи. Например, получил грамоту за спортивные достижения, выучил новое движение в танце, закончил четверть без троек и так далее. Перед вами лежит чистый лист. Нарисуйте в центре круг и напишите внутри «Мои достижения». А теперь с помощью стрелочек перечислите их.

*(Участники заполняют свои схемы в течение пяти минут, затем проходит обсуждение того, что каждый изобразил, и кто где черпает энергию)*

**Психолог:**

Как мы видим достижения у нас самые разнообразные. Заметьте, что порой успехи в одной и той же сфере для разных людей не всегда имеют характер достижения. Например, для кого-то закончить четверть без троек – очень большое достижение, а для кого-то – обычное дело. Это все потому, что у нас разные интересы. Чтобы это увидеть более наглядно, давайте с вами перевернем лист, также нарисуем в центре круг и напишем внутри «Мои интересы» и, с помощью стрелочек, также отобразим их.

*(Участники заполняют свои схемы в течение пяти минут, затем проходит обсуждение того, что каждый написал в схеме, какие у кого интересы, рефлексия того, сложно ли было выполнять упражнение)*

**Психолог:**

Смотрите, таким образом каждый из вас составил схему своего личного ресурса, который:

- Поднимает ваше настроение, дарит хорошее расположение духа;
- Приносит удовольствие;
- Способствует достижению своих целей, успехов;
- Наполняет вас энергией и внутренней силой;
- И, что самое главное, дает чувство уверенности в себе.

**4. Завершающее упражнение «Я в будущем» (20 минут)**

Цель упражнения – создание ситуации успеха, достижения задуманной цели, снятие напряжения после занятия, расслабление, релаксация участников.

*(Психолог включает музыку для релаксации)*

**Психолог:**

Наши мысли – материальны. Наверное, вы часто слышали, как люди говорят друг другу «Хватит мечтать и летать в облаках, надо делать!». Конечно, они правы, ведь если мы будем только мечтать, то ничего не случится, и мы не сможем добиться поставленной цели. Но мечтать – это не менее важно. Когда мы мечтаем, мы представляем, какими мы будем, когда достигнем цели, какой будет результат. И это важный шаг на пути к достижениям, ведь тогда мы придаем форму нашим мыслям, они становятся предметными. Все это помогает нам в достижении цели.

Неважно, чего вы хотите: достичь успехов в какой-то деятельности, стать более успешным и уверенным в себе, развить определенные качества – представление результата поможет вам, зарядит вас энергией, вселит в вас уверенность в своих силах. Давайте сейчас попробуем сделать это.

Сядьте поудобнее, чтобы вам максимально было комфортно. Закройте свои глаза. Прокрутите в памяти сегодняшнее занятие, вспомните все, что вы узнали о себе, о своих интересах, успехах, о том, какие вы и какими хотите быть. Вспомнили?

Прислушайтесь к своему телу: вам ничего не мешает? Удобно ли вы сидите? Отследите свои эмоции и чувства, ощущения. Постарайтесь отбросить все негативное, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное, плавное, глубокое.

А теперь представьте себе, что вы счастливы. Вспомните свои интересы и способности, как они помогут вам быть счастливым. Представьте, как вы выглядите, как вы одеты, какая у вас прическа, каково цвета волосы. До мельчайших подробностей представляйте себя счастливого. Вы обязательно станете тем человеком, которым хотите быть. Представьте свое окружение, где вы живете, чем вы занимаетесь, свое настроение. Подумайте, где вы будете работать? Будет ли у вас хобби? Что будет приносить вам радость? Кто будет с вами рядом? Сколько вам лет?

Каждый счастлив по-своему. Счастье – это быть самим собой, делать то, что приносит вам удовольствие. Ощутите эмоции себя счастливого. Почувствуйте, чему вы радуетесь и отчего вам особенно хорошо. Остановитесь на этих чувствах и этом образе себя. Зафиксируйте его у себя в голове, сфотографируйте, запомните.

Теперь всегда вы будете знать, что вам нужно делать, чтобы быть самим собой и быть счастливым.

Теперь постепенно открываем глаза. Возвращаемся в этот класс. Что вы себе представляли? Что вы почувствовали? Ощущали ли вы себя счастливым?

*(Проходит обсуждение того, кто что представлял, что при этом испытывал, насколько повлияло на них это упражнение, как сейчас себя чувствуют участники)*

#### **Психолог:**

Такое упражнение можно выполнять, когда вы ставите перед собой любые цели и задачи, так как очень полезно визуализировать желаемое – тогда ваша цель становится более явной и значимой.

Очень важно быть собой и понимать, что приносит нам счастье. И не бояться этого и не стесняться, ведь все мы – личности, все мы – особенные. Нет одинаковых людей, нет похожих, есть люди, которые не видят своих достоинств и не могут принять свои недостатки. Помните, что каждый человек – успешный и счастливый, стоит просто заглянуть поглубже себя, увидеть свои ресурсы и направить их в нужное русло. А это под силу каждому человеку!

### **Тренинг-игра на развитие эмпатии, улучшения отношений, снятия скрытого стресса.**

#### **Упражнение 1. «Говорящие руки».**

**Цель:** эмоционально-психологическое сближение участников.

**Время:** 7-10 минут.

**Количество участников:** 2

Ход упражнения: В виде пары могут выступать как дети-дети, дети-родители, так и родители-родители. Участники выполняют упражнения молча в образовавшейся паре. Все вариации выполняются только с помощью кистей рук.

#### **Варианты инструкций паре:**

- ✓ Поздороваться с помощью рук.
- ✓ Побороться руками.
- ✓ Помириться руками.
- ✓ Выразить поддержку с помощью рук.
- ✓ Пожалеть руками.
- ✓ Выразить радость.

- ✓ Поцеловаться руками.
- ✓ Успокоить руками.
- ✓ Пожелать удачи руками.
- ✓ Дать надежду с помощью рук. □ Попрощаться руками.

**Психологический смысл упражнения:** происходит эмоциональное и психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

**Обсуждение (не всегда необходимо):**

- ✓ Что было легко, что сложно?
- ✓ Кому было сложно молча передавать информацию?
- ✓ Кому легко?
- ✓ Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

**Упражнение 2 «Спина к спине»**

**Цель:** эмоционально-психологическое сближение участников.

**Время:** 7-10 минут.

**Количество участников:** 2

**Инструкции:** Два человека стоят (дети, ребенок-родитель, родитель-родитель), упершись спинами друг в друга. Нужно вместе сесть на корточки и вместе встать. Затем нужно вместе пересечь комнату и сесть на один стул. Не переставая упираться в спины друг друга поднять с пола лист бумаги.

**Психологический смысл упражнения:** происходит эмоциональное и психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения, тонкого невербального синхронизма.

**Обсуждение:**

- ✓ Что было легко, что сложно?
- ✓ Что больше всего мешало находиться в связке?
- ✓ Что помогало выполнять нужные действия?
- ✓ Обращали ли внимание на партнера или больше думали, что сделать самим?

**Упражнение 3. «Верю — не верю».**

**Время:** 10-15 минут

**Количество участников:** 2

**Инвентарь:** не нужен

**Инструкция:** Участники сидят лицом друг к другу. Каждый должен вспомнить три правдивых факта о себе и придумать один ложный. Ложь при этом должна выглядеть правдиво. Затем попросите по очереди рассказать три правдивых и один ложный факты в произвольном порядке, не говоря, какой из фактов неверен.

После рассказа одного участника другой участник должен угадать, какой из фактов — ложный.

После этого пара меняется местами.

**Психологический смысл упражнения:** Игра учит распознавать ложь, ценить и уважать искренность в отношениях.

**Обсуждение:**

- ✓ Легко ли ты отличил правду от лжи?



- ✓ Что помогло опознать правду?
- ✓ Что давало понять, что выдуманная история - выдуманная?
- ✓ На что в поведении партнёра вы больше всего обращали внимание – на мимику, жесты, интонации?

#### **Упражнение 4. «Передать одним словом»**

**Вводная инструкция.** В общении не малую роль играет интонация. Одну и ту же фразу, слово можно сказать по-разному, выразить с её помощью многочисленные оттенки смысла. Ходит легенда, что знаменитый режиссер Станиславский требовал от актеров, чтобы фразу «кушать подано» они произнесли с 15 различными интонациями. И только тогда выпускал на сцену. А вам слабо справиться с подобным заданием?

**Время:** 10-15 минут

**Количество участников:** 2

**Инвентарь:** карточки с названиями указанных ниже эмоций.

Для того, чтобы сделать упражнение, вам понадобятся карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другому участнику, скажете слово «Кушать подано» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Ваш партнер отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

**Уровень сложности 2:** Та же задача только теперь с разными эмоциями читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

**Список эмоций.**

- ✓ Радость.
- ✓ Удивление.
- ✓ Сожаление.
- ✓ Разочарование.
- ✓ Подозрительность.
- ✓ Грусть.
- ✓ Гнев.
- ✓ Зависть.
- ✓ Осуждение.
- ✓ Холодное равнодушие.
- ✓ Веселье.
- ✓ Спокойствие.
- ✓ Заинтересованность.
- ✓ Уверенность.
- ✓ Желание помочь.
- ✓ Любовь.
- ✓ Усталость.
- ✓ Волнение.
- ✓ Энтузиазм.

**Обсуждение:** (5 минут)

- ✓ Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
- ✓ Вам проще осознавать негативные или позитивные эмоции. Как вы думаете, почему?
- ✓ Что вам нужно, чтобы понимать интонации людей лучше?

- ✓ В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

### **Упражнение 5. «На одну букву».**

**Комментарий:** упражнение на развитие объёма памяти и наблюдательности.

**Время:** 10-15 минут

**Количество участников:** 2

**Инструкция.** В течение 30 секунд (или любого другого времени) вы должны по командам найти и запомнить все предметы вокруг вас на букву (например «С»). Нужно выбрать букву, на которую вокруг наибольшее количество предметов.

Теперь партнёры по очереди начинают называть слова. Побеждает участник, который последним назовет больше слов на выбранную букву.

### **Упражнение-игра 6. «Дорисуй»**

**Цель:** снятие психофизического напряжения, развитие эмпатии и сотрудничества.

**Время:** 10-20 минут

**Количество участников:** 3

**Инвентарь:** листы бумаги А4 и коробочка цветных карандашей.

**Инструкция:** Возьмите по листу бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. После того, как третий участник хлопнет в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. Пройдёт ровно одна минута. По второму хлопку вы передадите свой лист вместе с карандашом своему партнеру, тот дорисовывает то, что рисовали вы, так, как понимает он. Затем – новый хлопок в ладоши, и лист передается дальше от партнера партнеру до тех пор, пока не художественный замысел не будет завершен.

**Обсуждение:**

- ✓ Понравилось ли вам то, что получилось?
- ✓ Поделитесь своими чувствами, настроением
- ✓ Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?
- ✓ Что вам было труднее – рисовать свою часть, или продолжать рисовать то, что рисовал партнёр?
- ✓ Как вы оцениваете свои навыки работы в паре? В команде?

### **Упражнение 7, завершающее. «Вверх по радуге»**

**Цель:** расслабление, психологическая и физиологическая релаксация.

**Время:** 10-20 минут

**Количество участников:** 1 или произвольное.

**Инвентарь:** звуковоспроизводящее устройство, расслабляющая мелодия.

**Инструкция:** Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 10 раз.

**Обсуждение:**

- ✓ Что вы сейчас чувствуете?
- ✓ Веселее сейчас или в начале тренинга?
- ✓ Получилось ли в последнем упражнении расслабиться?
- ✓ Какие выводы вы сделали в особо запомнившихся вам упражнениях?

- ✓ Что эти выводы ценного дадут вам на будущее?
- ✓ Какие упражнения особенно понравились?

### **Оценочные материалы**

*Входная диагностика* проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, психологической подготовленности группы детей к занятиям.

Формы:

педагогическое наблюдение;

выполнение практических и теоретических заданий педагога.

Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально. Данные педагог заносит в информационную карту.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Это систематическая проверка результативности обучения.

Формы:

педагогическое наблюдение;

опрос;

беседа;

практическое занятие;

конкурсы.

*Промежуточный контроль* предусмотрен два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

опрос;

беседа;

практическое задание.

*Итоговый контроль* проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня освоения программы.

Формы:

открытое занятие,

турнир.

## Информационные источники

### Список литературы для педагогов

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб: Питер, 2004.
2. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5 – 6 клас)/под ред. С.В. Кривцовой.
3. Игры для интенсивного обучения /под ред. В.В. Петрусинского.- М.: Прометей, 1991.
4. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2001.
5. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006.
6. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.- М.: Айрис пресс, 2003.
7. Слободяник Н.П. Уроки общения для младших подростков. (<http://psy.1september.ru>)
8. Бачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. - М.: Ось- 89, 2009г.
9. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения /Т.Г. Григорьева. - М., 1997.
10. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. - Челябинск: Книга, 1990.
11. Коротаяева Е.А., Кочкина Т.П., Сутырина А.Т. Игровые модули общения: учебные материалы к тренингу / УГПУ, Екатеринбург, 1995.

### Список литературы для учащихся и родителей

1. Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова «Психология для старшеклассников». Пособие для педагога. Часть 2. Психология общения. 11 класс. Москва, 2003. Гуманитарный издательский центр Владос
2. Рогов, Е.И. Психология общения /Е.И.Рогов. - М., 2003.
3. Словарь практического психолога/Сост. С.Ю. Головин. - Минск: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2001
4. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2000
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Ч.ч. 1 - 4. - М.: Генезис, 2000.

### Список Интернет-ресурсов

- <https://panisvetlana.ru/kak-vliyayut-na-obshhenie-raznye-emocii-lyudej>  
<https://podrastu.ru/deyatelnost/kultura-obsheniya.html>  
<https://headlife.ru/kultura-obshcheniya>

