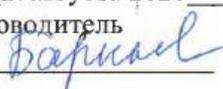


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 15»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

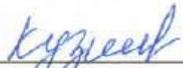
протокол № 1 _____
от 27 августа 2020 г.

Руководитель



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

по УВР


О.Н.Кузнецова



Дополнительная общеразвивающая программа

«Я среди других людей»

Направленность: социально-педагогическая

Тип: развивающая

Возраст: *учащиеся 13-16 лет*

Срок реализации: 23 занятия (23 часа)

Разработчик:

Корнеева И.В., педагог-психолог

ТОПП «Преображение»

Внутренний рецензент:

Смирнова Н.В., педагог-психолог

Пояснительная записка.

Потребность в общении выступает одной из самых главных в жизни человека. Вступая в отношения с окружающим нас миром, мы сообщаем информацию о себе, взамен получаем интересующие нас сведения, анализируем их и планируем свою деятельность в социуме на основе этого анализа. Эффективность этой деятельности зачастую зависит от качества обмена информацией, что в свою очередь обеспечивается наличием необходимого и достаточного коммуникативного опыта субъектов отношений. Чем раньше осваивается этот опыт, чем богаче арсенал коммуникативных средств, тем успешнее реализуется взаимодействие. Следовательно, самореализация и самоактуализация личности в социуме напрямую зависит от уровня сформированности ее коммуникативной культуры.

Сегодня не каждый подросток из обычной общеобразовательной школы может самостоятельно наладить продуктивную коммуникацию со сверстниками, учителями и родителями.

К традиционным коммуникативным трудностям подросткового возраста, таким, как:

- сложности в общении со сверстниками, со старшим поколением,
 - непонимание со стороны родителей,
 - жесткие требования от учителей,
 - противоречивая потребность быть как все и выделяться среди других -
- добавляются особенности современного этапа развития общества. Это доминирование виртуального общения над реальным, увеличение социальной дистанции между различными слоями общества и количества учащихся разных конфессий и национальностей. Все это делает проблему культурного общения школьников одной из самых важных сегодня в организации образовательной учебной среды, определяя **актуальность программы.**

Человек является социальным существом, ощущая сильную потребность в общении с другими людьми. Эта потребность имеет развитие от простого бытового общения к глубокому личностному взаимодействию и сотрудничеству. Данное обстоятельство определяет потенциальную непрерывность общения как необходимого условия жизнедеятельности. Общение требует определенных знаний и умений. Высокий уровень коммуникативности рассматривается как условие успешной адаптации к окружающей социальной среде, что определяет практическую значимость формирования коммуникативных умений с самого раннего возраста.

Коммуникация является неотъемлемой частью любого воспитательного процесса, поэтому формирование коммуникативных умений учащихся ведет к повышению эффективности как учебно-воспитательного процесса, так и развитию личности обучающегося.

Для подростков в возрасте 13-16 лет обучение и общение являются ведущими видами деятельности, поскольку в ближайшем будущем школьника именно коммуникативная компетентность начнет играть основополагающую роль, помогая в профессиональной подготовке и трудовой деятельности.

В последнее время как в зарубежной, так и в отечественной педагогической и психологической литературе достижения человека в сфере отношений с другими людьми все чаще отражаются в понятии «коммуникативной компетентности». Психологи определяют коммуникативную компетентность, как совокупность навыков и умений, необходимых для эффективного общения.

Вопрос об успешном развитии подрастающего поколения и его наиболее лучшей адаптации к постоянно изменяющимся условиям жизни в науке диктуется, прежде всего, возросшими требованиями к школьному и внешкольному образованию, где особое значение приобретает формирование у учащихся навыков положительного взаимодействия с окружающими, как залога их благополучного развития. Современные требования к воспитанию

школьника, адаптирующегося в социуме, коммуникабельного человека активизировали задачу овладения подростками коммуникативными навыками. В связи с этим понятно возросшее внимание к проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте.

Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической (психолого-педагогической) направленности «Я среди других людей» (в дальнейшем – программа) является развивающей.

Программа направлена на развитие коммуникативных умений, формирование коммуникативной компетентности. В ходе реализации программы прорабатываются такие стороны коммуникативной компетентности, как желание вступать в контакт с окружающими; умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, умение решать конфликтные ситуации; знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими. Программа формирует основные навыки, развивает умения эффективного общения для адаптации в социуме через самопознание, активизацию восприятия и творческого потенциала, самовыражения, развитие эмоционально-волевой сферы, способности к взаимодействию и активному общению с окружающими людьми в социуме.

Программа является модифицированной комплексно-переработанной, реализуется на базе ГОПП «Преображение» с 2003 года с учащимися 7-9 классов МБОУ ЦО №15. За основу практической части взята программа А.В. Микляевой «Я - подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии», в основу теоретического блока - методические материалы программы Е.Е. Смирновой «Психология общения».

Новизна данной программы заключается в переработке и соединении данных программ, адаптации программного материала под особенности группы, составлении презентаций к занятиям, а также подборе дополнительных упражнений и притч.

Согласно взглядам отечественных психологов Л. С. Выготского, А. В., Запорожца, А. Н., Леонтьева, М. И. Лисиной, С. Л. Рубинштейна, Д. Б. Эльконина и др., общение, как правило, выступает в качестве одного из основных условий развития ребенка, важнейшего фактора формирования его личности, наконец, ведущего вида человеческой деятельности, направленного на познание и оценку самого себя через посредство других людей в любом возрасте.

Общение – сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга. Идеи о том, что общение играет важную роль в формировании личности, получили свое развитие в трудах отечественных психологов: Б. Г. Ананьева, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева и др. Оно выполняет ряд функций в жизни человека: социальные (организация совместной деятельности; управление поведением и деятельностью; контроль) и психологические функции общения (функция обеспечения психологического комфорта личности; удовлетворение потребности в общении; функция самоутверждения).

Принципиальный подход к решению проблемы развития коммуникативных навыков, формирования **коммуникативной компетентности** представлен в трудах Л. С. Выготского, который рассматривал общение в качестве главного условия личностного развития и воспитания детей. **Коммуникативная компетентность** – знание норм и правил общения, владения его технологией. Обладая определённым уровнем коммуникативной компетентности, личность становится персонифицированным субъектом общения.

На современном этапе образования коммуникативная компетентность является одной из основных компетенций в рамках реализации ФГОС.

Методологической основой программы являются следующие подходы: личностно - деятельностный подход к реализации инновационной деятельности (А.А. Алексеев, Е.В. Бондаревская, А.П.

Тряпицына); компетентностный (теория о ключевых компетенциях А.В. Хуторского);

В исследованиях Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалева, А.Н. Леонтьева, Б.Р. Ломова, В.Н. Мясищева способность к установлению взаимоотношений рассматривается как специфическая форма активности субъекта. Авторы подчеркивают, что в процессе общения важным является не только проявление личностных качеств субъекта, но и их развитие, и формирование в процессе общения.

Концепция общения Г.М. Андреевой определяет комплекс коммуникативных умений, овладение которыми способствует развитию и формированию личности, способной к продуктивному общению. Данный автор выделяет следующие виды умений: межличностной коммуникации; межличностного взаимодействия; межличностного восприятия.

Ю.М. Жуков, Л.А. Петровский, П.В. Растянников определяют данные умения как «коммуникативную компетентность».

Коммуникативные навыки – это навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию.

Все коммуникативные умения можно условно разбить на ряд блоков умений:

- умения оказывать и принимать знаки внимания (комплименты);
- умения реагировать на справедливую и несправедливую критику;
- умения реагировать на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника;
- умения обращаться с просьбой;
- умения отвечать отказом на чужую просьбу, сказать "нет";
- умения оказывать сочувствие, поддержку;
- умения принимать сочувствие и поддержку со стороны других людей;
- умения вступать в контакт с другими людьми, контактность;
- умения реагировать на попытку вступить в контакт.

Формирование коммуникативных навыков у подростков актуально, так как степень сформированности данных умений влияет на результативность, на процесс их самореализации, жизненного самоопределения и на

социализацию в целом. Поэтому коммуникативное развитие должно рассматриваться в общем контексте **социализации** подростка в плане учета особенностей общения со взрослыми, сверстниками, учета особенностей общей ситуации социального развития и т. д.

Это обуславливает основные направления психологической деятельности с подростками по формированию коммуникативных навыков: изучение основных понятий психологии общения, развитие коммуникативных умений, умения слушать, эмпатии, преодоления барьеров (в том числе отрицательных эмоций), изучение технологий эффективных коммуникаций и конструктивного разрешения конфликтов.

Учащиеся, прошедшие программу, демонстрируют улучшение психоэмоционального состояния, познавательную и творческую активность, проявляют стремление к эмоциональному дружескому общению.

Цель: развитие коммуникативных компетенций, адаптивных навыков поведения в социуме.

Задачи:

1. Изучить особенности развития коммуникативных компетенций учащихся субъектов образовательной деятельности в социуме.
2. Развивать навыки общения и взаимодействия.
3. Формировать эмоциональную устойчивость личности субъектов образовательной деятельности в семье и в социуме.
4. Формировать адаптивные способы поведения субъектов образовательной деятельности в семье и социуме.
5. Развивать умение слушать.
6. Формировать адекватную самооценку и уровень притязаний.
7. Формировать мотивационные потребности (потребность) к развитию адекватного поведения и потребности к изменениям в поведении.

Методы и подходы.

В данной программе используются основные методы тренинговой работы:

1. Игровой метод (дидактические, имитационные и творческие игры, ролевые игры, контригра, «мозговой штурм»).
2. Дискуссионный метод (групповая дискуссия, анализ случаев из практики, анализ ситуаций морального выбора, моделирование практических ситуаций).
3. Сенситивный метод (тренировка самопонимания, межличностной чувствительности к объектам интерперсонального поля, эмпатии к объектам интерперсонального поля)



Адресат программы.

Подростки 13-16 лет с трудностями в общении со сверстниками, взрослыми, межличностного взаимодействия.

Условия реализации программы.

1. Данная программа может быть реализована в условиях ППСС Центра и на базе МБОУ ЦО.
2. Форма занятий - групповая.
3. Продолжительность курса: 23 занятий.
4. Периодичность занятий: 1-2 занятия в неделю.
5. Длительность групповых занятий 60 минут без перерыва.

6. Количество человек в группе: 6 - 15 человек.

7. Особенности помещения.

Просторная, хорошо освещённая комната, столы и стульями по количеству участников.

8. Методическое обеспечение: В процессе работы требуются следующие материалы:

- карандаши не менее 18 цветов (у каждого ребёнка);
- листы бумаги для рисования различного формата;
- восковые карандаши;

9. Требования к подготовке ведущего.

1. Ведущий должен быть дипломированным специалистом по специальности.

2. Ведущий группы должен понимать принципы работы программы, знать теорию, на которой базируется программа, знать основные понятия психологии общения.

3. Иметь опыт работы с детской/подростковой группой, владеть методами групповой тренинговой работы.

4. В работе следует принимать во внимание особую пластичность детской психики и логику возрастных изменений в самых различных аспектах жизнедеятельности участников, что делает тренинговый процесс живым и динамичным.

5. Быть в курсе современных тенденций подростковой субкультуры.

10. Документальная база.

Участие учащегося в развивающих групповых занятиях обосновывается запросом, беседой с учащимися, родителями и результатами психологической диагностики.

Документом, подтверждающим желание и согласие родителей на прохождение их ребёнком данной программы, считается договор

(утверждённый образец) с родителями и их согласие на обработку персональных данных.

Организационные и другие вопросы между родителями и психологом решаются в порядке индивидуального консультирования; между подростком и ведущим – на самих занятиях.

1. Информация для родителей:

- цели, задачи и ожидаемые результаты программы;
- условия реализации, формат и структура занятий;
- особенности и преимущества занятий.

2. Организационные моменты:

- время проведения занятий;
- начало и конец занятия;
- материальная база;
- вторая обувь;
- стабильное посещение занятий детьми;
- возможности взаимодействия с психологом;
- роль родителей.

3. Заполнение и подписание договоров. Ответы на вопросы.

Показания.

Показанием к прохождению данной программы является наличие одного или нескольких нижеперечисленных признаков:

- трудности публичного выступления;
- барьеры в общении;
- одиночество;
- агрессивность;
- психоэмоциональное напряжение, тревожность;
- конфликтность в социуме и семье;
- неуверенность в себе и неуверенное поведение в социуме;
- неспособность к продуктивному деловому общению;

Противопоказания: стандартные для проведения тренингов: психиатрические отклонения, эпилепсия, если есть подростки с трудностями поведения, адаптации, СДВГ — не более 2-3 —х в группе.

Эффективность программы

Программа прошла апробацию с 2003 года. Апробация осуществлялась с подростками МБОУ ЦО №15. Для отслеживания эффективности использовались следующие методики (приложение №6):

1. Тест для диагностики коммуникативных и организаторских способностей (Б.А. Федоришина)
2. Тест К.Томаса «Стратегия и тактика поведения в конфликтной ситуации».
3. Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.
4. 7. Тест «Умеете ли вы слушать?». Источник: Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: Практическое пособие для шк. психологов. — Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2002. — 360 с.: ил. — (Б-ка школьного психолога).
5. *«Определение психологического климата группы» А. Н. Лутошкина*

Сравнительный анализ двух срезов показывает положительную динамику исследуемых параметров. Занятия по данной программе оказали положительное влияние на сплочение группы, формирование позитивного отношения к окружающему миру, доверия, развитие взаимопомощи.

Количество учащихся с уровнем умения слушать ниже нормы снизилось на:

- ✓ на 54% в 2013-2014 учебном году,
- ✓ на 37,5% в 2014-2015 учебном году,
- ✓ на 40% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ на 33,3% в 2016-2017 учебном году.

Сравнивая результаты первого и второго срезов (см. диаграммы 5, 6), можно отметить, что количество учащихся, которые выбирают стиль «сотрудничество» повысилось:

- ✓ На 7,7% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ На 13,4 % в 2016-2017 учебном году,

Стиль «компромисс» повысилось:

- ✓ На 14,3% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ На 6,6% в 2016-2017 учебном году.

стиль «соперничество» понизилось:

- ✓ На 9,7% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ На 8,2 % в 2016-2017 учебном году,

стиль «избегание» понизилось:

- ✓ На 8,4% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ На 7,8 % в 2016-2017 учебном году,

стиль «приспособление» понизилось:

- ✓ На 3,9% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ На 4 % в 2016-2017 учебном году.

Изучая самооценку можно отметить, что в начале курса 18 % в 2013-2014 уч. г., 25 % учащихся в 2014-2015 уч. г., 20% - в 2015-2016 уч. г., 22,% - в 2016-2017 уч. г. имели низкую самооценку. Благодаря личностно – ориентированному подходу к концу занятий заниженная самооценка, вплоть до неприятия каких – то своих качеств, исчезла у:

- ✓ 9% в 2013-2014 уч. г.
- ✓ 12,5% в 2014-2015 уч. г.
- ✓ 10% в 2015-2016 уч. г.
- ✓ 11,2% в 2016-2017 уч. г.

Положительная динамика прослеживается и при самоанализе учащихся по следующим параметрам:

- ✓ Авторитет у сверстников. (повысился у 18% в 2013-2014 уч. г., у 12,5% в 2014-2015 уч. г., у 10% в 2015-2016 уч. г., у 22,2% в 2016-2017 уч. г.). Незначительные изменения можно объяснить тем, что установление авторитета у сверстников – это трудный и длительный процесс.
- ✓ Уверенность в себе. Этот параметр отражает продуктивность программы в личностном росте учащихся. Это то качество, которого чаще всего не хватает, чтобы справиться со сложной работой, решиться на новое

предприятие, поступить в престижный университет или просто завязать знакомство с приглянувшимся человеком. Данные вторых срезов показывают, что 45% учащихся 2013-2014 уч. г., 62,5% 2014-2015 уч. г., 50% в 2015-2016 уч. г., 55,6% в 2016-2017 уч. г. имеют средний уровень, 45% в 2013-2014 уч. г., 37,5 % в 2014-2015 уч. г., 50% в 2015-2016 уч. г., 33,3% в 2016-2017 уч. г. имеют высокий уровень.

Сравнивая результаты первого и второго срезов (см. диаграммы 27-30), можно отметить, что количество учащихся, которые испытывают трудности в общении, снизилось

- ✓ на 28% за 2013-2014 учебный год,
- ✓ на 37,5% в 2014-2015 учебном году,
- ✓ на 30% в 2015-2016 учебном году,
на 44,4% в 2016-2017 учебном году.

Содержание программы.

Этапы реализации программы.

№	Этапы	Сроки реализации	Содержание
1	организационно-подготовительный	Сентябрь	организация участников, ресурсы программы, комплектование группы, предварительная диагностика, определение критериев эффективности; подготовка условий реализации поставленных задач, достижения желаемых результатов.
2	основной, практико-ориентированный : 1. Структура и средства общения 2. Конструктивное преодоление конфликтов 3. Технологии эффективной коммуникации	21 занятие (21 час) Октябрь-декабрь Декабрь-февраль Февраль-апрель	Развивающие занятия в тренинговой форме
3	итогово-аналитический	Май	итоговая диагностика, рефлексия, получение обратной связи, анализ результатов и сопоставление их с критериями оценки эффективности

Психологическая диагностика.

1. Тест для диагностики коммуникативных и организаторских способностей (Б.А. Федоришина) (приложение №1).

2. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) (приложение №2)

3. ЦТО - цветовой тест отношений к значимым людям и понятиям А.М, Эткинда.

4. Восьмицветовой тест М. Люшера в модификации Л. Собчик.

5. Тест К.Томаса «Стратегия и тактика поведения в конфликтной ситуации» (приложение №3).

6. Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (приложение №4).

7. Тест «Умеете ли вы слушать?». Источник: Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: Практик. пособие для шк. психологов. — Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2002. — 360 с.: ил. — (Б-ка школьного психолога) (приложение №5).

Структура занятий

Этапы работы	Время (минут)	Общее содержание
1. Введение и предварительная беседа	10-15	Знакомство, подготовка к работе, создание атмосферы доверия и безопасности. Объяснение правил поведения в ходе занятий. Разбираются цели и задачи занятия, всей работы в целом. «Разогрев» представляет собой разные виды физической активности и способы «настройки» на работу, повторение пройденного материала.
2. Основная часть	30-40	Изучение темы занятия, выполнение групповых или индивидуальных упражнений в рамках заданной темы, их обсуждение.
3. Завершение работы	10-15	Подведение итогов занятия, обратная связь. Завершение обсуждения может представлять собой краткое резюме, отражающее основные результаты работы.

Календарно - тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Цель и задачи занятия	Количество занятий (часов)			Сроки проведения
			Всего	теория	практика	
1.	Диагностика	Изучить особенности развития коммуникативных компетенций	1	-	-	сентябрь
Структура и средства общения			8	115	365	Октябрь-декабрь
2.	Общаться так легко.	Создание группы, условий для обращения подростков к своему опыту общения на модели игровой ситуации	1	15	45	октябрь
3.	Какая бывает информация.	Формирование у учащихся представления о вербальной и невербальной информации в общении. Создание условий для анализа учащимися собственного опыта общения.	1	15	45	октябрь
4.	Невербальная	Формирование у	1	10	50	октябрь

	информация.	учащихся представления о соотношении вербальной и невербальной информации в общении, создание условий для развития у учащихся навыка понимания невербальной информации.				
5.	Как лучше подать и понять информацию?	Создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи и приема информации и самоанализа сформированности этого навыка	1	10	50	октябрь
6.	Барьеры общения.	Создание условий для исследования и анализа учащимися информационных барьеров в общении	1	15	45	ноябрь
7.	Стереотипы и позиции в общении.	Создание условий для анализа учащимися значения стереотипов и позиций в общении с людьми. Создание	1	15	45	ноябрь

		условий для исследования учащимися собственных стереотипов и позиций.				
8.	Стили общения.	Создание условий для анализа подростками различных стилей общения и их эффективности, тренировка способности учащихся определять стиль общения выбранный партнером	1	15	45	ноябрь
9.	Особенности публичного выступления. Самопрезентация.	Изучение особенностей публичного выступления, специфики делового общения, составления резюме	1	20	40	декабрь
Конструктивное преодоление конфликтов			6	90	270	Декабрь-февраль
10.	Что такое конфликт?	Изучение понятия конфликта, создание условий для понимания	1	15	45	декабрь

		амбивалентного смысла конфликта (положительного и отрицательного), анализа собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности				
11.	Конфликтные эмоции.	Создание условий для развития у учащихся способности анализировать свое эмоциональное состояние в конflikте	1	10	50	декабрь
12.	Стили поведения в конflikте.	Изучение различных стилей поведения в конflikте, создание условий для рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конflikте	1	15	45	декабрь
13.	Различные стратегии поведения в конflikте.	Создание условий для анализа сильных и слабых сторон различных стилей поведения в	1	20	40	январь

		конфликте.				
14.	Всё дело в шляпе	Изучение алгоритма анализа конфликтной ситуации и своей роли в ней.	1	15	45	январь
15.	«Психоанализ» конфликта	Создание условий для анализа учащимися искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятие другого человека, изучение алгоритма самоанализа конфликта, позволяющим найти конструктивный выход из конфликтной ситуации.	1	15	45	февраль
Технологии эффективной коммуникации			7	80	340	Февраль-апрель
16.	Доверие в общении	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия, изучения уровня доверия другим людям.	1	15	45	февраль

17.	Доверительный урок	Создание условий для развития способности доверительно относиться к людям.	1	15	45	февраль
18.	Умею ли я слушать?	Создание условий для самоанализа подростками умения слушать и слышать другого.	1	20	40	март
19.	Бесконфликтное общение с «трудными людьми»(1)	Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «Зануда», обобщение опыта общения с людьми, имеющими коммуникативные барьеры.	1	10	50	март
20.	«Трудные люди -2»	Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «Эгоцентрик», обобщение опыта общения с людьми, имеющими	1	10	50	апрель

		коммуникативные барьеры.				
21	«Трудные люди -3»	Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «Агрессор», обобщение опыта общения с людьми, имеющими коммуникативные барьеры.	1	10	50	апрель
22	Итоговое занятие	Создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации.	1	0	60	апрель
23	Диагностика	Изучить особенности развития коммуникативных компетенций	1	-	-	май

Ожидаемые результаты.

- изменение Я-концепции участников группы в сторону адекватной самооценки;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие умения владеть собой (снижение агрессивности);
- снижение психоэмоционального напряжения, тревожности;
- развитие способности к эффективному общению (умения слушать, продуктивных способов регулирования конфликтов);

Оценка эффективности программы.

В данной программе предполагается оценка изменений состояния субъектов на входе и выходе из программы посредством психологической диагностики (см. приложения №1-5).

Критерии эффективности.

1. Улучшение психоэмоционального состояния учащихся.
2. Развитие коммуникативных способностей, умения слушать.
3. Улучшение поведения (снижение агрессивности, психоэмоционального напряжения, тревожности).
4. Изменение типа реагирования в конфликтной ситуации от соперничества и избегания к приспособлению, компромиссу и сотрудничеству.
5. Изменение самооценки и уровня притязаний в сторону адекватной.

Список литературы

Нормативная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1014 от 30 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) N 1155 от 17 октября 2013 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) № 1598 от 19.12.2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
6. Приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)".
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» от 14.06.2014 г. № ВК-1440/07.
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-268/07 от 10 февраля 2015 г. «О совершенствовании

деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

9. Закон Тульской области об образовании. Принят Тульской областной Думой 26.09. 2013 г.

Основная литература

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2010. – 368 с.
2. Бодалев, А. А. Психология общения. Энциклопедический словарь / А. А. Бодалев. – М. : Когито-Центр, 2011. – 600 с.
3. Воробьева, О. Я. Коммуникативные технологии в школе / О. Я. Воробьева. – М. : Учитель, 2008. – 144 с.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
5. Вачков И. В. Технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 1999. – 153с.
6. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с. — (Образовательный стандарт XXI).
7. Выготский Л.С. Педология подростка. Избранные главы. Собр. Соч. Т. 4. М., 1984.
8. Волежанина И.С. Формирование профессиональной коммуникативной компетенции Омск: 2010.
9. Головин С.Ю. Психология развития: Словарь практического психолога. - М., 2015.
10. Денисова Е.С.. Журнал: «Возрастная психология детей» 2008.
11. Зимняя И.А. «Педагогическая психология» М., 2007.
12. Кон И.С., Психология старшеклассника: Пособие для учителей. - М.1980.

- 13..Кон И.С., Фельдштейн Д.И. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста. Хрестоматия по возрастной психологии. М., 2007.
- 14.Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии (9 класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2013. – 118с.
- 15.Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8 класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2013. – 119с
- 16.Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2013. – 99с
- 17..Мудрик А.В. Общение в процессе воспитания. М., 2011.
- 18..Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. - М.
- 19.Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг / В. Э. Пахальян.– СПб.: Питер, 2016. – 224с.
- 20.Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой.
- 21.Прутченков, А. С. Социально-психологический тренинг / А. С. Прутченков. – 2-е изд. доп. и перераб. – М.: Эксмо – Пресс, 2001. – 144с.
- 22..Петровский А. В Возрастная и педагогическая психология, М., 1979.
- 23.Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 196 с.: ил. – (Психологический практикум).
- 24..Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов: Сост. Под ред. Д.И. Фельдштейна Издание 2-е, дополненное. М.: Институт практической психологии, 2008.
25. Смирнова Е.Е. Психология общения. СПб, КАРО, 2015.
- 26..Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. М., 2014.
- 27..Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка. М., 1999.
- 28..Шаповаленко И.В. Возрастная психология. М.2007.
- 29..Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М., 2009.
30. <http://www.nlr.ru/cat/edict/PDict/> - педагогический словарь.

31.<http://festival.1september.ru/articles/598443/> - фестиваль педагогических идей

Дополнительная литература

1. Прихожан А.М. Причины, профилактика преодоление тревожности. Психологическая наука и образование; 2, 1998. Псих. Инст. РАО, с 11-17.
2. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности. Серия: Библиотека педагога-практика. Изд-во: НПО МОДЭК, 2000. – 304 с.
3. Ушаков К. Тревожность и ее последствия. Директор школы, №5, 2000, с 31-34.
4. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения. - М.: Институт аналитической психологии, 2001. - 256 с. (Серия «Библиотека аналитической психологии»).

ТЕСТ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (Б.А.ФЕДОРИШИНА.)

1. Много ли у вас друзей, с которыми постоянно общаетесь?
2. Часто ли удается убедить большинство своих товарищей в правоте вашего мнения?
3. Долго ли вас беспокоит обида, причиненная кем-то из товарищей?
4. Всегда ли вам тяжело ориентироваться в создавшейся трудной ситуации?
5. Стремитесь ли вы к установлению новых знакомств?
6. Нравится ли заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее проводить время с книгами или за каким-либо занятием, чем с людьми?
8. Если возникли препятствия в осуществлении каких-либо намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли устанавливаете контакт с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли придумывать и организовывать со своими товарищами разные игры и развлечения?
11. Трудно ли вы вовлекаетесь в новые компании?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые надо было выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается установить контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли добиваться того, чтобы товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения своих обещаний и обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что обычно вы плохо ориентируетесь в незнакомой для себя обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых людей?
28. Верно ли, что редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести

оживление в малознакомую компанию?

30. Стремитесь ли ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

31. Принимаете ли участие в общественной работе в школе?

32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?

33. Чувствуете ли себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?

34. Охотно ли приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35. Правда ли, что вы чувствуете себя достаточно спокойно и уверенно, когда приходится выступать перед большой аудиторией?

36. Часто ли опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у вас много друзей?

38. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

39. Часто ли оказываетесь в центре внимания товарищей?

40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Ф.И.О.	Бланк ответов			
	школа __	Возраст __	класс __	Дата ____
№ п/п Да Нет	№ п/п Да Нет	№ П/п Да Нет	№ п/п Да Нет	
1	11	21	31	
2	12	22	32	
3	13	23	33	
4	14	24	34	
5	15	25	35	
6	16	26	36	
7	17	27	37	
8	18	28	38	
9	19	29	39	
10	20	30	40	
Коэффициент коммуникативных способностей = Коэффициент организаторских способностей =				

Для получения количественных данных используются ключи идеальных ответов на вопросы, отражающих ярко выраженные коммуникативные и организаторские способности испытуемого.

Обработка результатов

При обработке ответы, которые даны испытуемым в соответствии с ключами, суммируются. Затем находится оценочный коэффициент коммуникативных и организаторских способностей. Оценочный коэффициент (К) коммуникативных или организаторских способностей выражается отношением количества совпадающих ответов с ключами по каждому разделу к числу идеальных совпадений ответов с ключами (20):
 где К — оценочный коэффициент; X — количество совпадающих с ключом ответов.

Шкалы оценок

Коммуникативных способностей				Организаторских способностей				
К		оценка	уровень проявления коммуникативных способностей	К		оценка	уровень проявления организаторских способностей	
0,10—0	45		НИЗКИЙ	0	20—55	1	НИЗКИЙ	
0,46-0	55	2	ниже среднего	0	55-0	65	2	ниже среднего
0,56—0	65	3	средний	0	66-0	70	3	средний
0,66-0	75	4	высокий	0	71-0	80	4	высокий
0,76—1	00	5	очень высокий	0	81-1	00	5	очень высокий

Оценка и интерпретация результатов

Полученные по тесту показатели могут варьировать от 0 до 1. Показатели К, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских способностей, близкие же к 0 — о низком уровне. Оценочный коэффициент К — это первичная количественная характеристика испытуемого. Для качественной стандартизации результатов испытания применяются шкалы оценок, в которых тому или иному диапазону количественных показателей К соответствует определенная оценка. Например, ученица X данного класса набрала по коммуникативным способностям 17 баллов и 16 баллов по организаторским. Вычислим коэффициенты этих способностей:

Теперь эти результаты необходимо сравнить со шкалами оценок тех и других способностей. Наша испытуемая получила оценку 5 по коммуникативным способностям и 4 по организаторским. Подтвердила правильность своего выбора, самоутвердилась и загорелась желанием еще больше совершенствоваться, добиться преодоления некоторой робости в публичных выступлениях.

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)

Шкалы: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины

Назначение теста

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А.Басс и А.Дарки выделили следующие виды реакций:

- **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.
- **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
- **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
- **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
- **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
- **Подозрительность** – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
- **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
- **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

Тест

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать

8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал
15. Я часто бываю не согласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю

47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
 48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
 49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
 50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
 51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
 52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
 53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
 54. Неудачи огорчают меня
 55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
 56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
 57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
 58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
 59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
 60. Я ругаюсь только со злости
 61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
 62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
 63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
 64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
 65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
 66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
 67. Я часто думаю, что жил неправильно
 68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
 69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
 70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
 71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
 72. В последнее время я стал занудой
 73. В споре я часто повышаю голос
 74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
 75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить
- Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

- "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

- "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

- "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "нет" = 1, "да" = 0: 44.

6. Подозрительность:

- "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

- "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов теста

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$.

Источники

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.80-84.

**«Определение способов регулирования конфликтов»
(др. названия «Стратегия и тактика поведения в конфликтной ситуации», тест К.Томаса)**

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К.Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К.Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1. Соперничество (соревнование, конкуренция) как стремление добиться своих интересов в ущерб другому.
2. Приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
3. Компромисс.
4. Избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. Сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Инструкция: Перед Вами тридцать пар суждений. В каждой паре выберите то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики вашего поведения.

1. А) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не 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 сделать 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 своего.
8. А) Обычно я настойчиво пытаюсь 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 усилия, чтобы добиться своего.
10. А) Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б) Я пытаюсь найти компромиссные решения.
11. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все 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 также 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 преимущества 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 преимуществах моей позиции.
17. А) Обычно я настойчиво пытаюсь 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 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 всегда склоняюсь 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 очень важной, я стараюсь 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 озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А) Зачастую я 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.

Ключ к тесту

№	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

Обработка

Подсчитайте количество баллов по каждому столбику. Название столбика набравшего наибольшее количество баллов является вашей ведущей стратегией поведения в конфликтной ситуации.

Краткая характеристика типов разрешения конфликта

Человек, использующий стиль **конкуренции (соперничества)**, активен и предпочитает идти к разрешению конфликта собственным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими и достигает цели,

используя свои волевые качества. Он старается в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая их принимать нужное ему решение проблемы.

Стиль **избегания** означает, что индивид не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки решения или уклоняется от решения конфликта. Для этого используются уход от проблемы (выход из комнаты, смена темы и т.д.), игнорирование ее, перекладывание ответственности за решение на другого, отсрочка решения и т.п.

Приспособление - это действия совместно с другим человеком без попытки отстаивать собственные интересы. В отличие от уклонения, при этом стиле имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой. Это стиль уступок, согласия и принесения в жертву собственных интересов.

Тот, кто следует стилю **сотрудничества**, активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем идет их обсуждение. Это хороший способ удовлетворения интересов обеих сторон, который требует понимания причин конфликта и совместно поиска новых альтернатив его решения. Среди других стилей сотрудничество - самый трудный, но наиболее эффективный стиль в сложных и важных конфликтных ситуациях.

При использовании стиля **компромисса** обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. Это делается путем торга и обмена, уступок. В отличие от сотрудничества, компромисс достигается на более поверхностном уровне - один уступает в чем-то, другой тоже, в результате появляется возможность прийти к общему решению. При компромиссе отсутствует поиск скрытых интересов, рассматривается только то, что каждый говорит о своих желаниях. При этом причины конфликта не затрагиваются. Идет не поиск их устранения, а нахождение решения, удовлетворяющего сиюминутные интересы обеих сторон.

Оптимальной стратегией в конфликте считается такая, когда применяются все пять тактик поведения, и каждая из них имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов. Если Ваш результат отличен от оптимального, то одни тактики выражены слабо - имеют значения ниже 5 баллов, другие - сильно - выше 7 баллов.

Приложение 4

ТЕСТ «УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ СЛУШАТЬ?» (Цит. по: Энциклопедия психологических тестов. М., 1997)

Цель: определить сформированность умения слушать на основе самоанализа.

Инструкция: «Перед тобой 16 вопросов. Постарайся, не особенно задумываясь, ответить «да» или «нет».

1. Не ждешь ли ты нетерпеливо, пока другой кончит говорить и даст возможность тебе высказаться?
2. Не спешишь ли ты принять решение до того, как поймешь проблему?
3. Не слушаешь ли ты лишь то, что тебе нравится?
4. Не мешают ли тебе эмоции слушать собеседника?
5. Не отвлекаешься ли ты, когда твой собеседник излагает свои мысли?
6. Не запоминаешь ли ты вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Не мешают ли тебе слушать предубеждения?
8. Прекращаешь ли ты слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?
9. Занимаешь ли ты негативную позицию к говорящему?
10. Всегда ли ты слушаешь внимательно собеседника?
11. Ставишь ли ты себя на место говорящего, чтобы понять, что заставило его говорить именно так?
12. Принимаешь ли ты во внимание тот факт, что у тебя с собеседником могут быть разные предметы обсуждения?
13. Допускаешь ли ты, что у тебя или у твоего собеседника может быть разное понимание смысла употребляемых слов?
14. Пытаешься ли ты выяснить тот факт, что спор может быть вызван различием точек зрения или постановкой вопроса?
15. Избегаешь ли ты взгляда собеседника в разговоре, не смотришь ли ты по сторонам, когда слушаешь?
16. Возникает ли у тебя острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него или в пику ему, опередить его выводы?

Интерпретация: Подсчитайте количество ответов «нет» (баллов) на все вопросы, за исключением 11, 12, 13, 14, ответы на которые не учитываются.

10-12 баллов. Ты умеешь достаточно хорошо слушать партнера. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к партнеру, обращаешь внимание на главное в его монологе. Твои собственные эмоции не мешают внимательно слушать даже то, что тебе не очень нравится. Многие любят общаться с тобой, поскольку ты даешь им нередко «поплакаться в жилетку». Ты никогда не прерываешь собеседника, чтобы высказаться самому, не делаешь из того, о чем он говорит, скоропалительных выводов.

8-10 баллов. Нередко ты проявляешь умение слушать партнера. Даже если у тебя есть предубеждение по отношению к партнеру, ты можешь

на некоторое время стать выше его, чтобы дослушать до конца. Если партнер тебе надоел, ты стараешься очень тактично прервать его излияния и закончить общение с ним. Иногда ты все же позволяешь себе прервать партнера для того, чтобы вставить свое «веское» слово. Менее 8 баллов. Ты, к сожалению, еще не научился слушать своего партнера по общению. Постоянно прерываешь его, не даешь высказаться до конца. Если тебе не нравится то, о чем говорит партнер, перестаешь слушать его. Нередко тебе существенно мешают эмоции или предубеждения в правильном понимании содержания того, о чем тебе говорят. Иногда ты можешь занять негативную, конфронтационную позицию по отношению к партнеру, отвлекаешься от основного вопроса обсуждения, особенно если при этом намечаются какие-либо трудности. Если желаешь оценить объективность своих результатов, дай заполнить этот тест своим знакомым, друзьям.

Источник: Колмогорова Л.С.

Диагностика психологической культуры школьников:

Практ. пособие для шк. психологов. — Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2002. — 360 с.: ил. — (Б-ка школьного психолога).

Приложение 5

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Ход выполнения задания

Инструкция

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей

личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:
 - а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("О") до знака "х";
 - б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";
 - в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	норма			очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

1. Тест оценки умения слушать

Цель: определить уровень умения слушать

Таблица 1

Результаты исследования умения слушать (в %)

2013-2014	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1 срез	-	54	37	9	-
2 срез	-	-	64	27	9

Таблица 2

2014-2015	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1 срез	-	37,5	62,5	-	-
2 срез	-	-	37,5	37,5	25

Таблица 3

2015-2016	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1 срез	10	40	30	20	0
2 срез	0	10	40	20	20

Таблица 4

2016-2017	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1 срез	22,2	33,3	22,2	33,3	0
2 срез		22,2	22,2	44,4	22,2

Умение слушать

Диаграмма 1

2013 -2014 учебный год

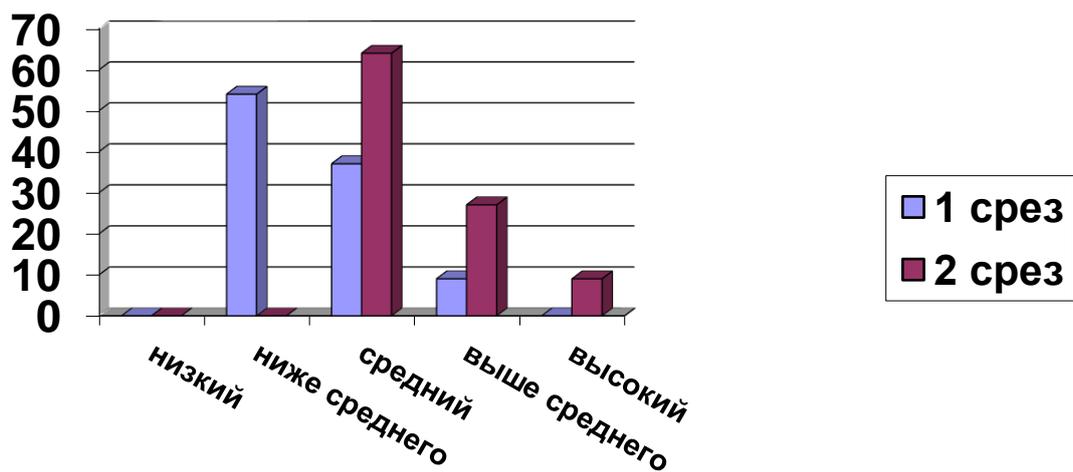


Диаграмма 2

2014 -2015 учебный год

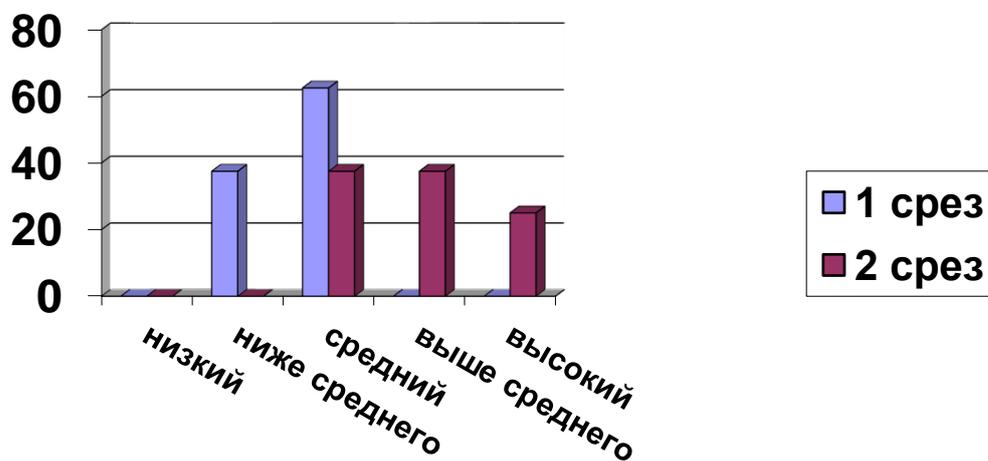
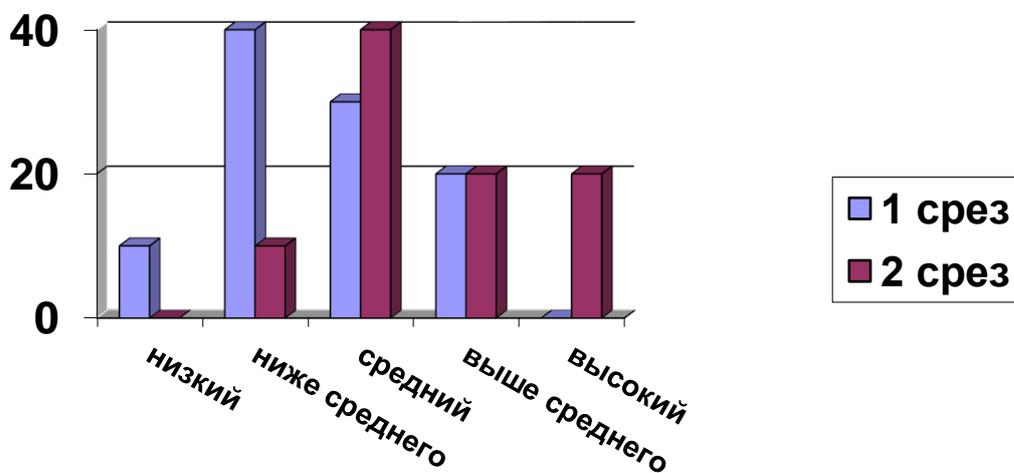
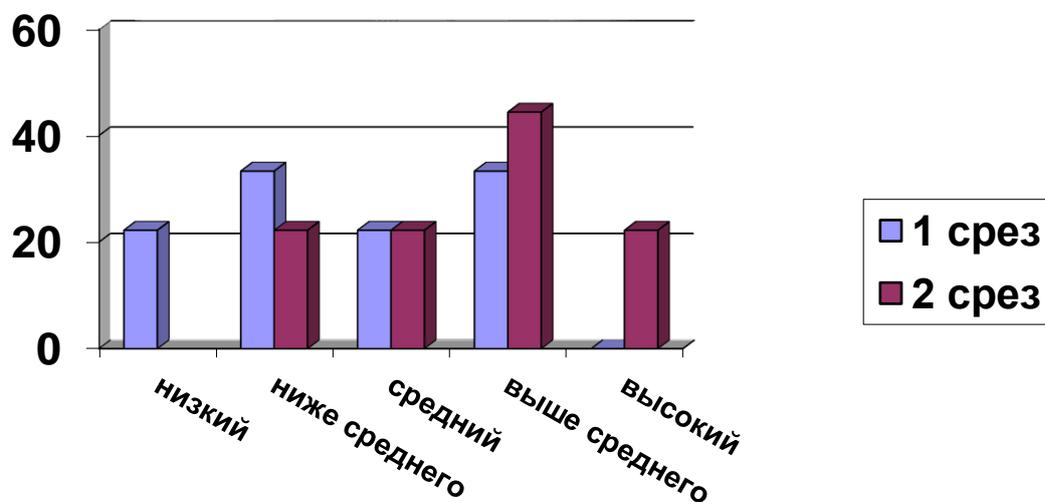


Диаграмма 3

2015 -2016 учебный год



2016 -2017 учебный год



Анализируя результаты, можно сделать вывод, что количество учащихся с уровнем умения слушать ниже нормы снизилось на:

- ✓ на 54% в 2013-2014 учебном году,
- ✓ на 37,5% в 2014-2015 учебном году,
- ✓ на 40% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ на 33,3% в 2016-2017 учебном году.

2. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»

Таблица 5

2015-2016	Соперничество	сотрудничество	компромисс	избегание	Приспособление
1 срез	25,7	16	14	21,7	22,6
2 срез	16	23,7	28,3	13,3	18,7

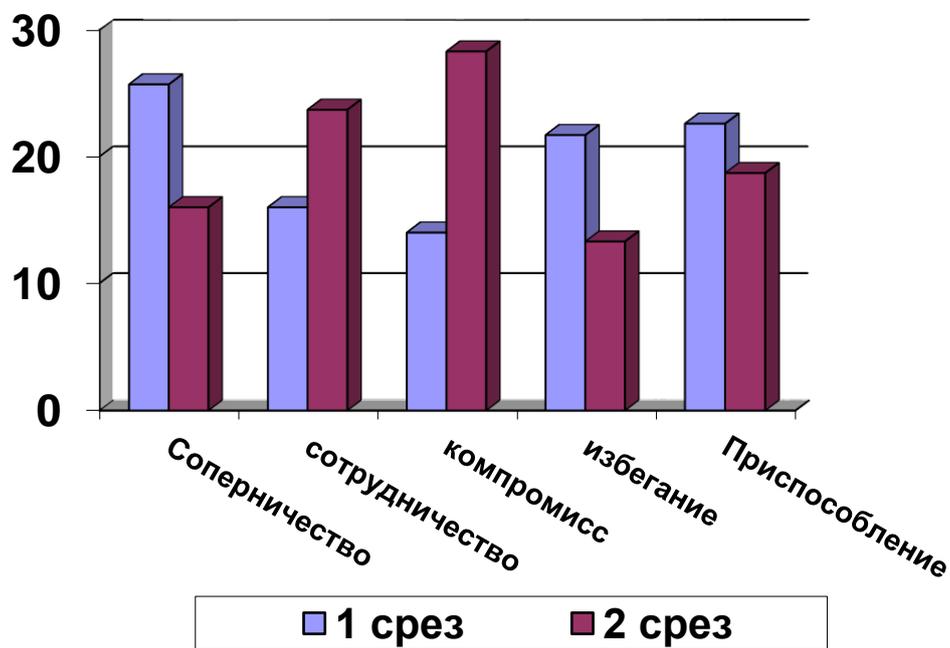
Таблица 6

2016-2017	Соперничество	сотрудничество	компромисс	избегание	Приспособление
1 срез	16,7	14,1	20,4	24,8	24
2 срез	8,5	27,5	27	17	20

Стили разрешения конфликтов

Диаграмма 5

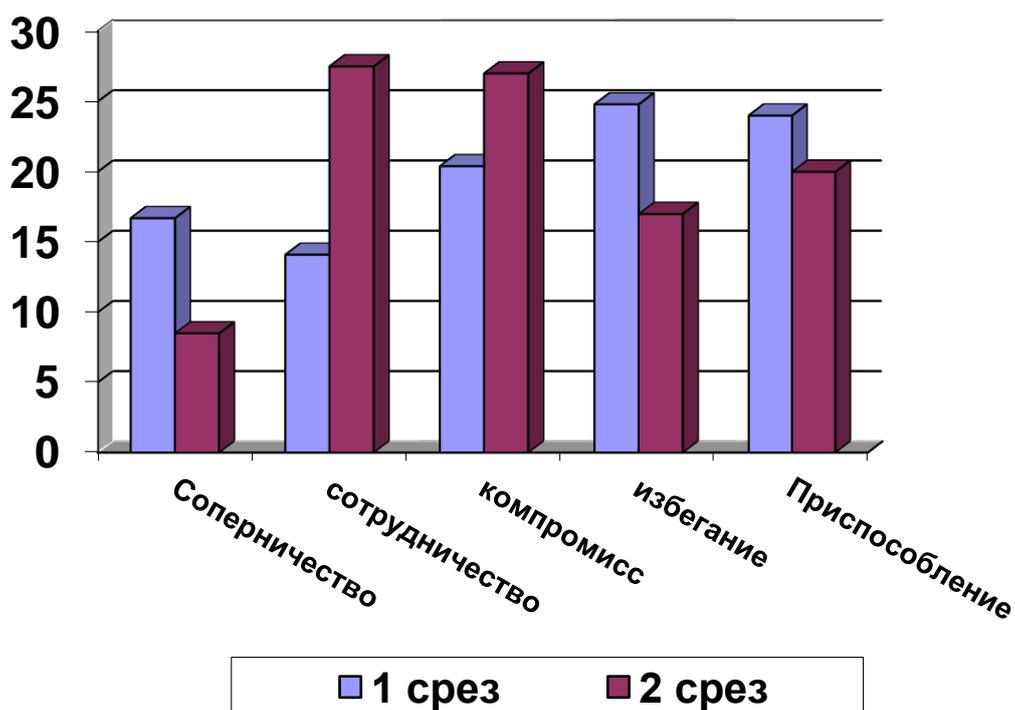
2015 -2016 учебный год



Стили разрешения конфликтов

Диаграмма 6

2016 -2017 учебный год



Сравнивая результаты первого и второго срезов (см. диаграммы 5, 6), можно отметить, что количество учащихся, которые выбирают стиль «сотрудничество» повысилось:

- ✓ На 7,7% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ На 13,4 % в 2016-2017 учебном году,

Стиль «компромисс» повысилось:

- ✓ На 14,3% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ На 6,6% в 2016-2017 учебном году.

стиль «соперничество» понизилось:

- ✓ На 9,7% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ На 8,2 % в 2016-2017 учебном году,

стиль «избегание» понизилось:

- ✓ На 8,4% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ На 7,8 % в 2016-2017 учебном году,

стиль «приспособление» понизилось:

- ✓ На 3,9% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ На 4 % в 2016-2017 учебном году.

3. Тест самооценки Дембо – Рубинштейн (модификация Прихожан)

Цель: исследовать самооценку учащихся.

Самооценка является важным параметром, который отражает эффективность личностного роста учащихся. Существует тесная связь между успехами в овладении учебной деятельностью и развитием личности, поэтому эффективность учебной деятельности зависит не только от системы хорошо усвоенных знаний и владения приемами умственной деятельности, но и от уровня самооценки.

Результаты исследования самооценки учащихся, (в %)

Таблица 7

2013-2014	низкая	средняя	высокая
1 срез	18	45	36
2 срез	9	45	45

Таблица 8

2014-2015	низкая	средняя	высокая
1 срез	25	25	50
2 срез	12,5	37,5	50

Таблица 9

2015-20016	низкая	средняя	высокая
1 срез	20	60	40
2 срез	10	30	60

Таблица 10

2016-2017	низкая	средняя	высокая
1 срез	22,2	22,2	55,6
2 срез	11,2	44,4	44,4

Изучая самооценку можно отметить, что в начале курса 18 % в 2013-2014 уч. г., 25 % учащихся в 2014-2015 уч. г., 20% - в 2015-2016 уч. г., 22,% - в 2016-2017 уч. г. имели низкую самооценку. Благодаря личностно – ориентированному подходу к концу занятий заниженная самооценка, вплоть до неприятия каких – то своих качеств, исчезла у:

- ✓ 9% в 2013-2014 уч. г.
- ✓ 12,5% в 2014-2015 уч. г.
- ✓ 10% в 2015-2016 уч. г.
- ✓ 11,2% в 2016-2017 уч. г.

Положительная динамика прослеживается и при самоанализе учащихся по следующим параметрам:

- ✓ Авторитет у сверстников. (повысился у 18% в 2013-2014 уч. г., у 12,5% в 2014-2015 уч. г., у 10% в 2015-2016 уч. г., у 22,2% в 2016-2017 уч. г.). Незначительные изменения можно объяснить тем, что установление авторитета у сверстников – это трудный и длительный процесс.
- ✓ Уверенность в себе. Этот параметр отражает продуктивность программы в личностном росте учащихся. Это то качество, которого чаще всего не хватает, чтобы справиться со сложной работой, решиться на новое предприятие, поступить в престижный университет или просто завязать знакомство с приглянувшимся человеком. Данные вторых срезов показывают, что 45% учащихся 2013-2014 уч. г., 62,5% 2014-2015 уч. г., 50% в 2015-2016 уч. г., 55,6% в 2016-2017 уч. г. имеют средний уровень, 45% в 2013-2014 уч. г., 37,5 % в 2014-2015 уч. г., 50% в 2015-2016 уч. г., 33,3% в 2016-2017 уч. г. имеют высокий уровень.

Самооценка учащихся

Диаграмма 7

2013 -2014 учебный год

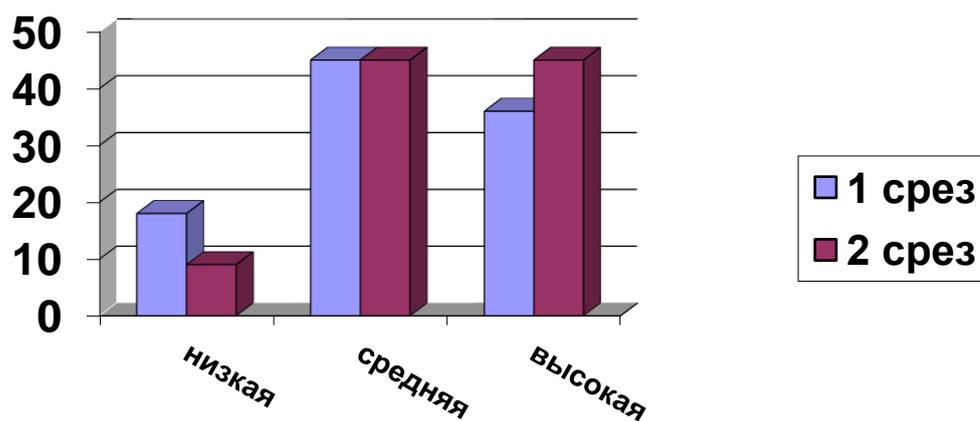


Диаграмма 8

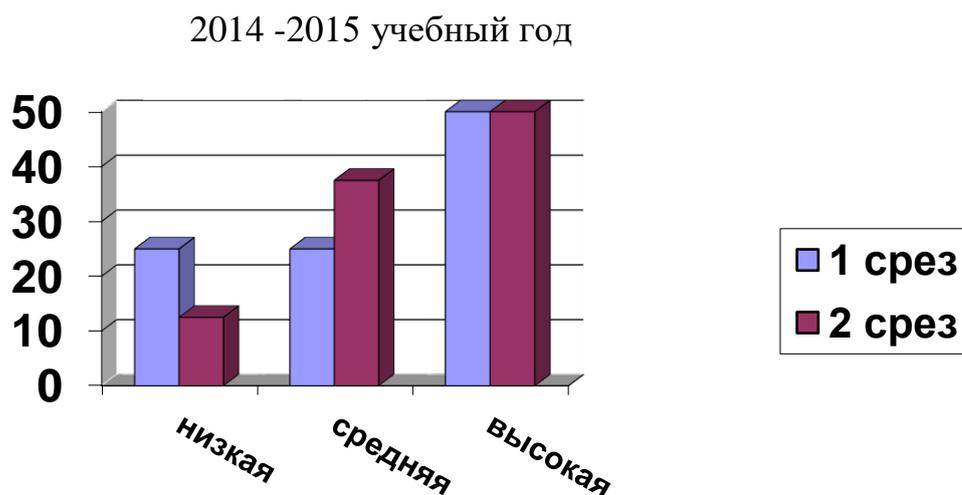


Диаграмма 9

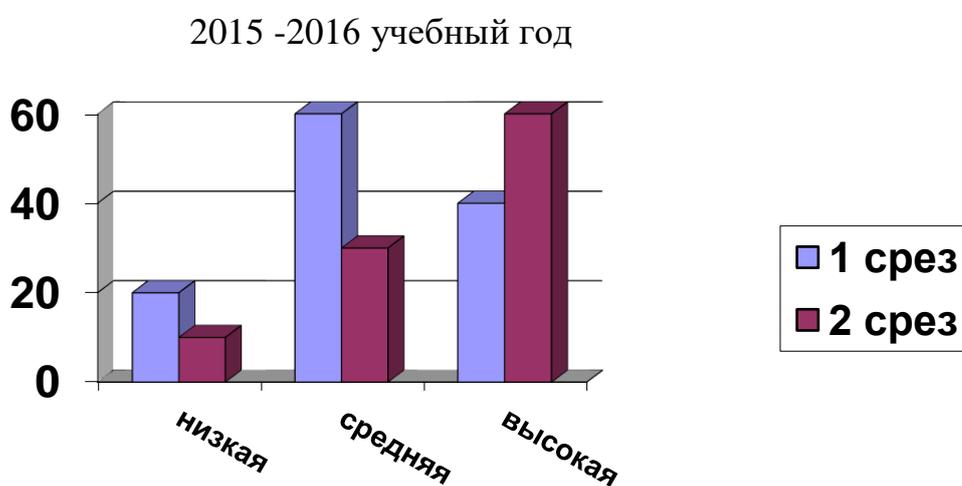
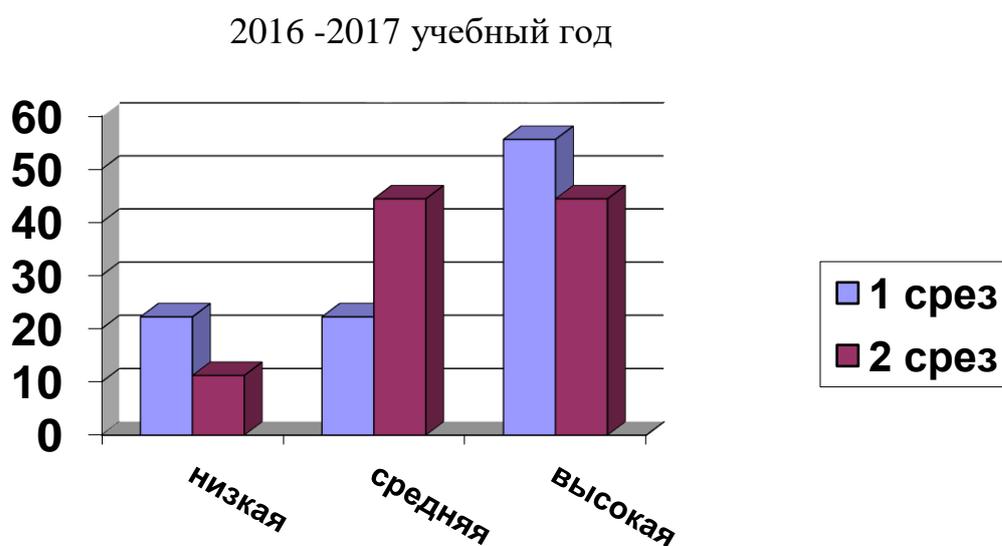


Диаграмма 10



Авторитет у сверстников

Диаграмма 11

2013 -2014 учебный год

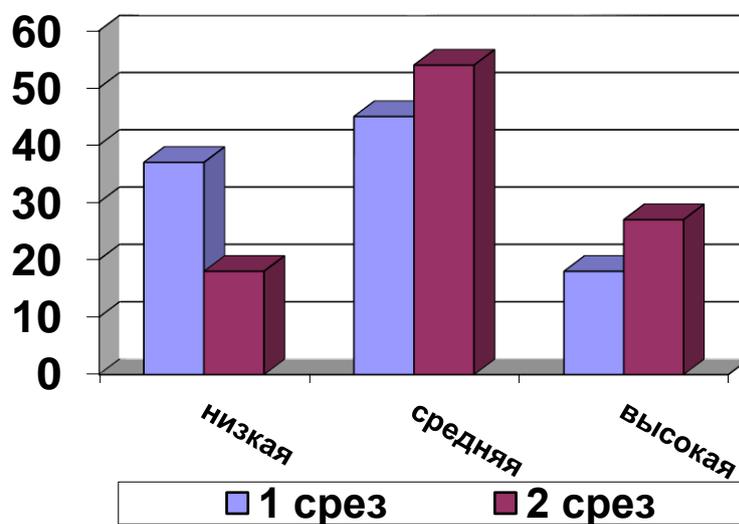


Диаграмма 12

2014 -2015 учебный год

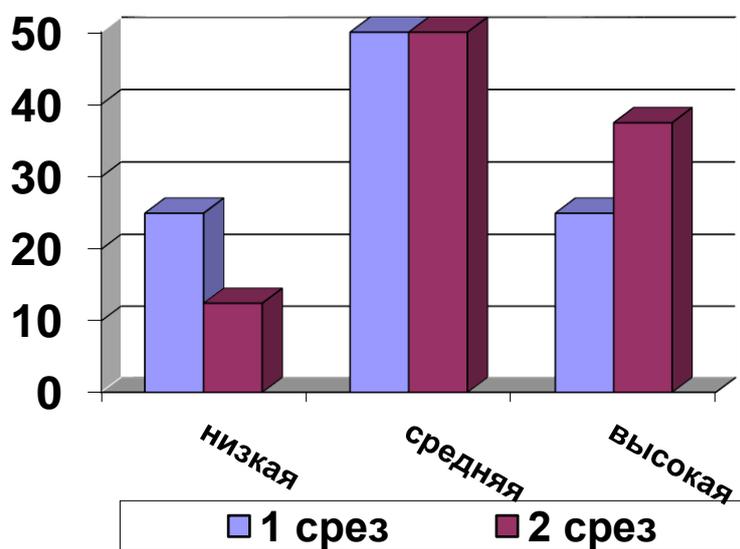
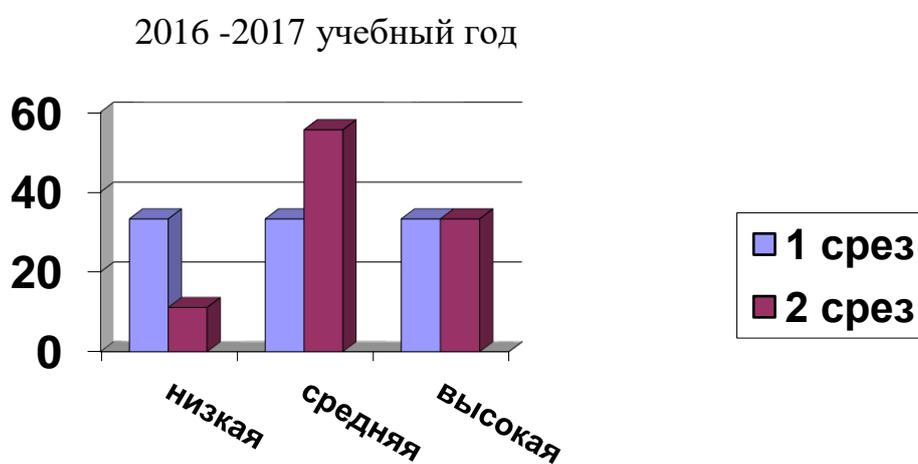


Диаграмма 13



Диаграмма 14



Уверенность в себе

Диаграмма 15

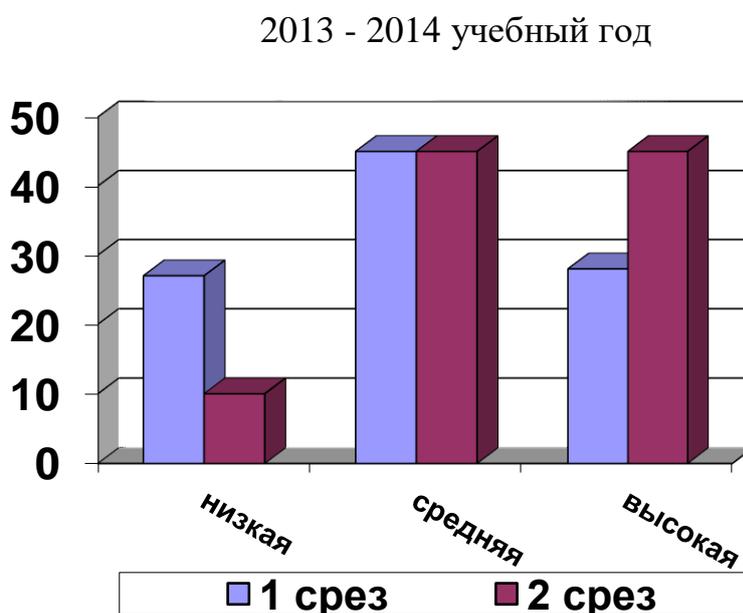


Диаграмма 16

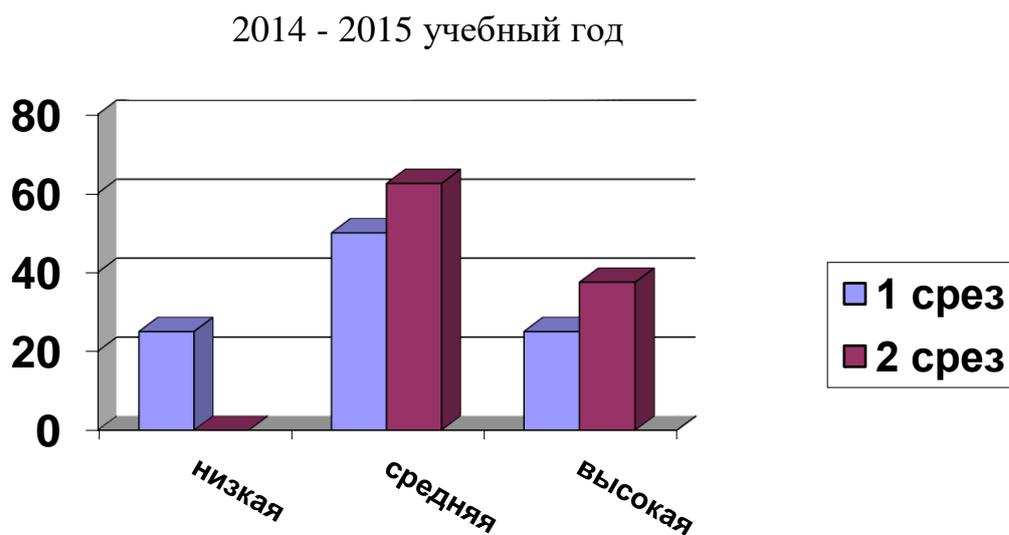


Диаграмма 17

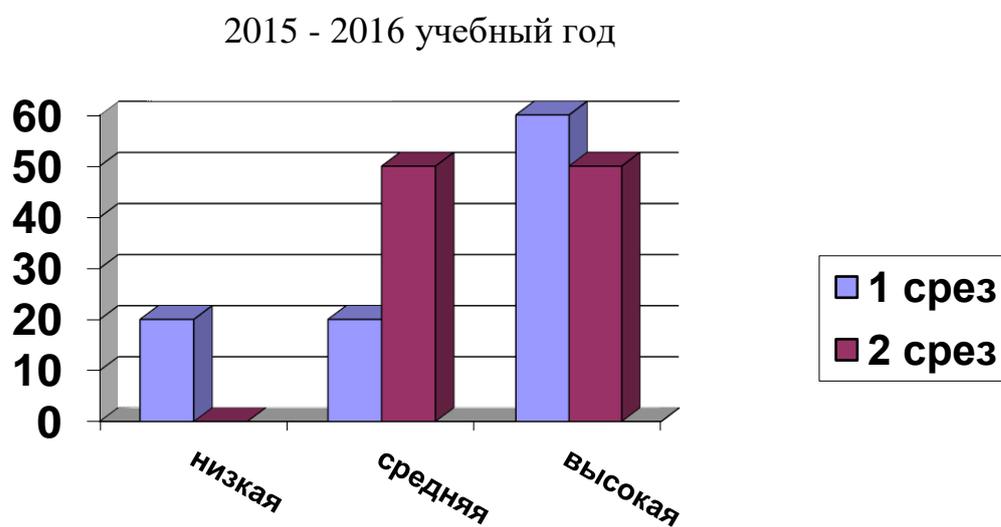
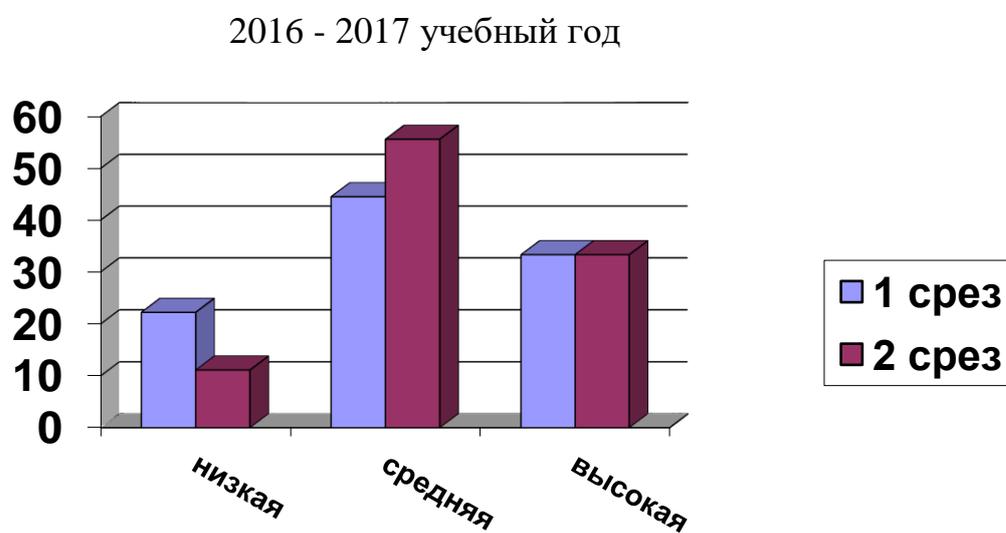


Диаграмма 22



4. Исследование уровня психологической атмосферы в группе.

«Определение психологического климата группы» А. Н. Лутошкина

Психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в группе взаимоотношения. Для оценки психологического климата воспользуемся картой – схемой А. Н. Лутошкина.

Цель: представить общую картину психологического климата группы.

Результаты исследования психологического климата группы, (в %)

Таблица 11

2013-2014	неблагоприятный	нейтральный	благоприятный
1 срез	18	55	27
2 срез	0	9	91

Таблица 12

2014-2015	неблагоприятный	нейтральный	благоприятный
1 срез	12,5	37,5	50
2 срез	0	12,5	87,5

Таблица 13

2015-2016	неблагоприятный	нейтральный	благоприятный
1 срез	10	40	50
2 срез	0	20	80

Таблица 14

2016-2017	неблагоприятный	нейтральный	благоприятный
1 срез	33,3	33,3	33,3
2 срез	0	22,2	77,8

Психологический климат в группе

Диаграмма 23

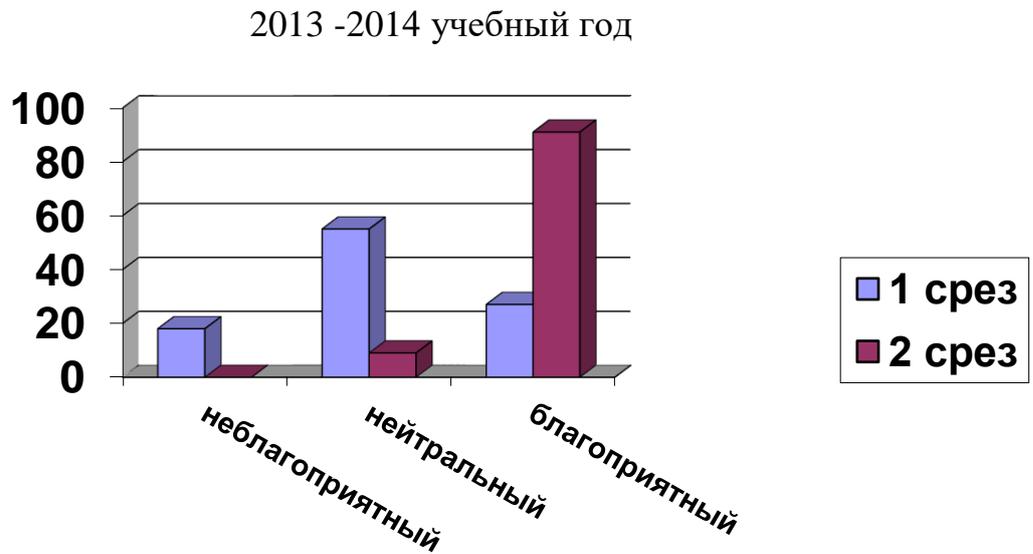


Диаграмма 24

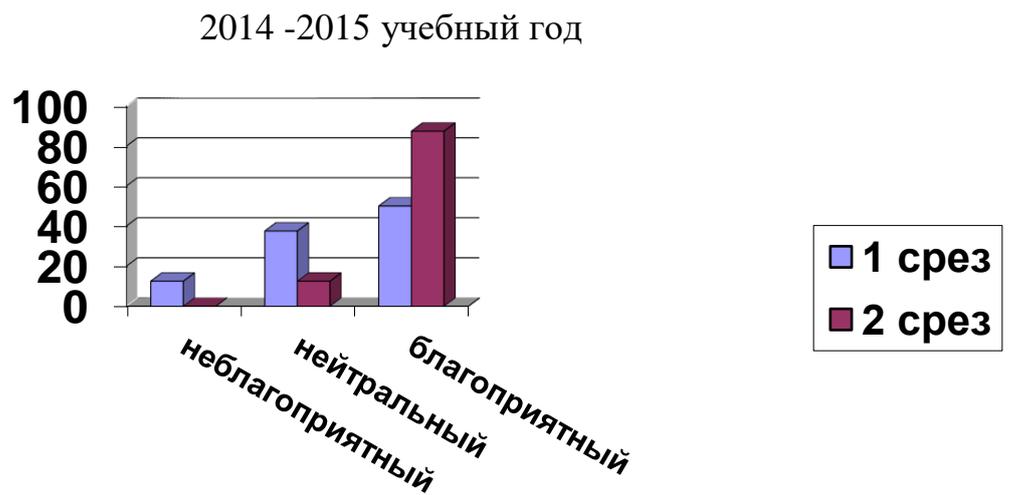
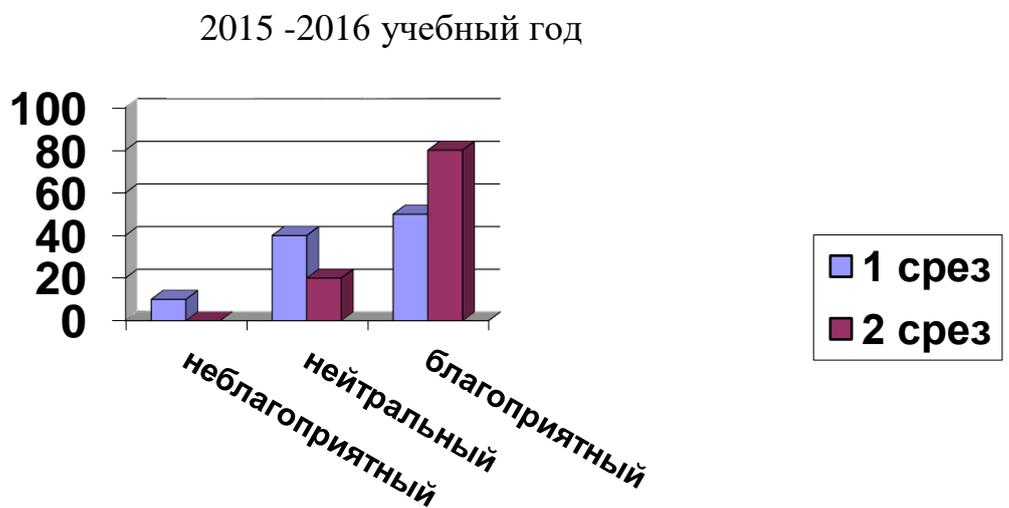
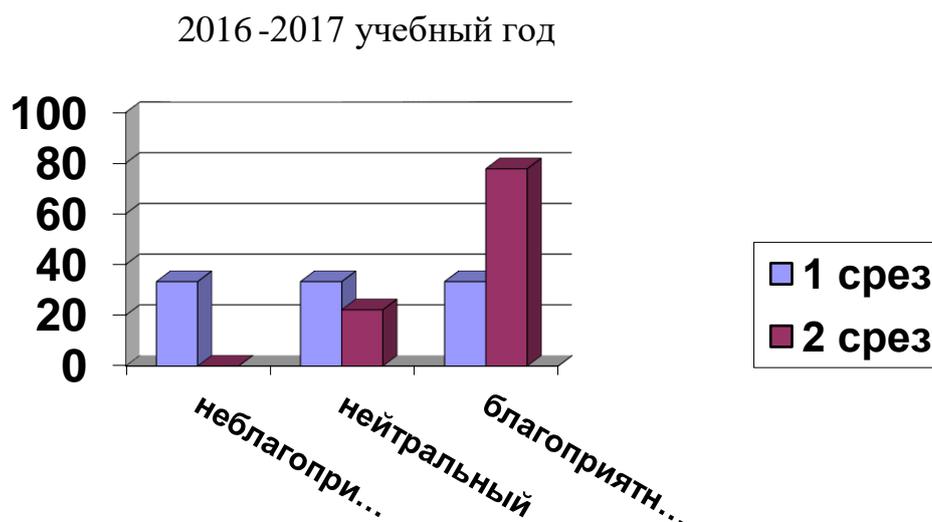


Диаграмма 25





Можно сделать вывод, что занятия по данной программе оказали положительное влияние на сплочение группы, формирование позитивного отношения к окружающему миру, доверия, развитие взаимопомощи.

5. Тест оценки коммуникативных и организаторских склонностей. (Федоришина Б. А. , Синявского В. В.)

Цель: определить уровень развития коммуникативных умений.

Результаты исследования коммуникативных умений, (в %)

Таблица 15

2013-2104	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1 срез	18	37	27	18	-
2 срез	-	27	45	18	10

Таблица 16

2014-2015	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1 срез	37,5	25	37,5	-	-
2 срез	12,5	12,5	50	25	-

Таблица 17

2015-2016	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1 срез	20	30	30	20	-
2 срез	0	20	40	20	20

Таблица 18

2016-2017	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1 срез	33,3	33,3	11,2	22,2	-
2 срез	0	22,2	33,3	33,3	11,2

Коммуникативные способности

Диаграмма 27

2013 -2014 учебный год

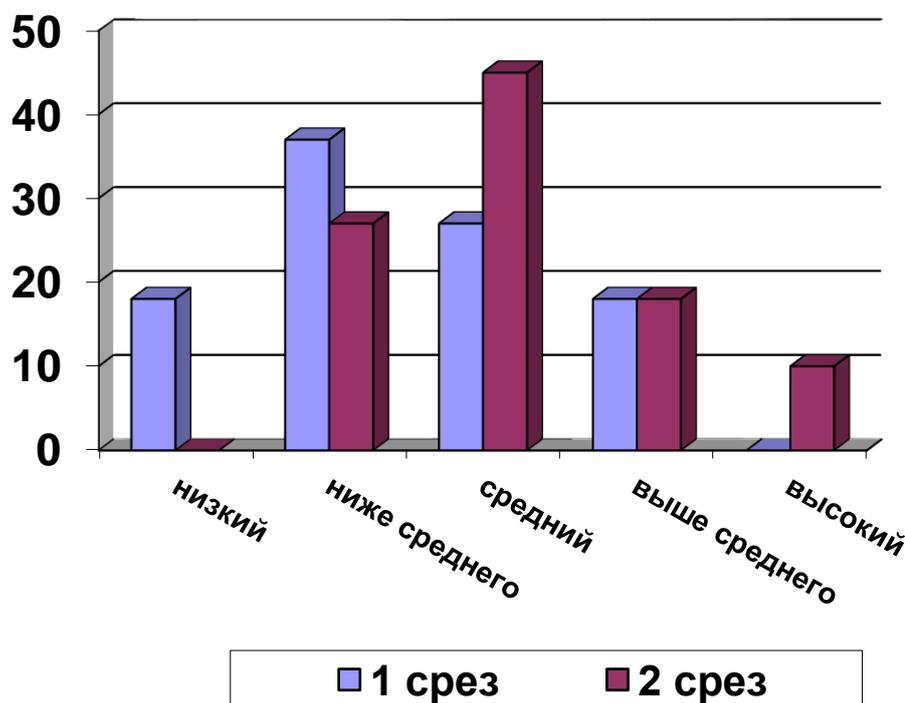


Диаграмма 28

2014 -2015 учебный год

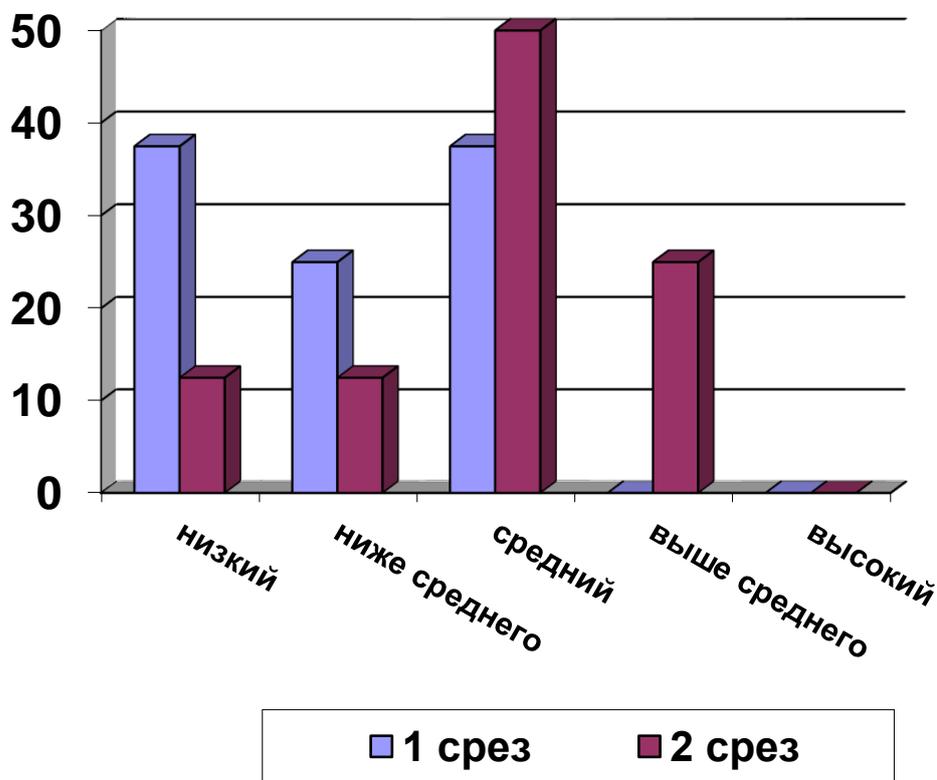
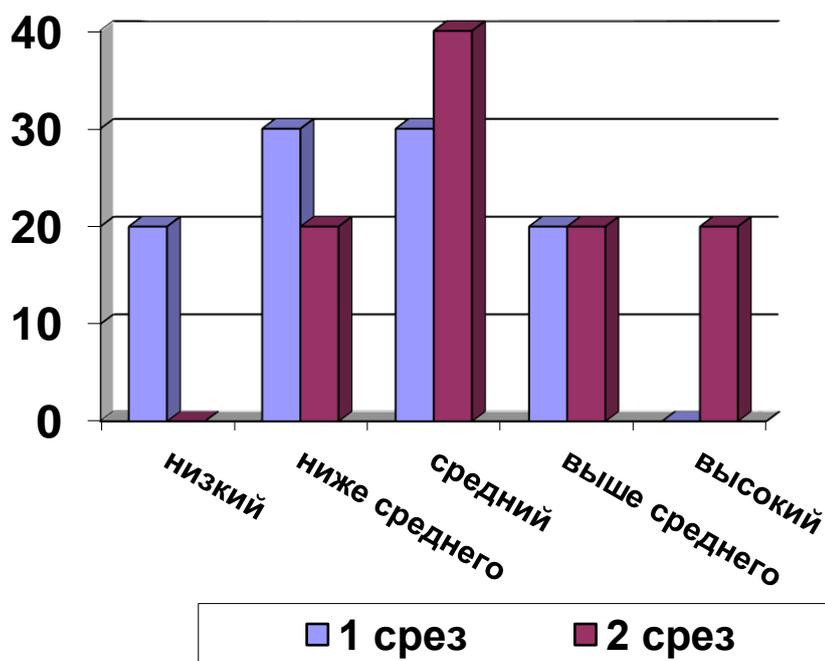
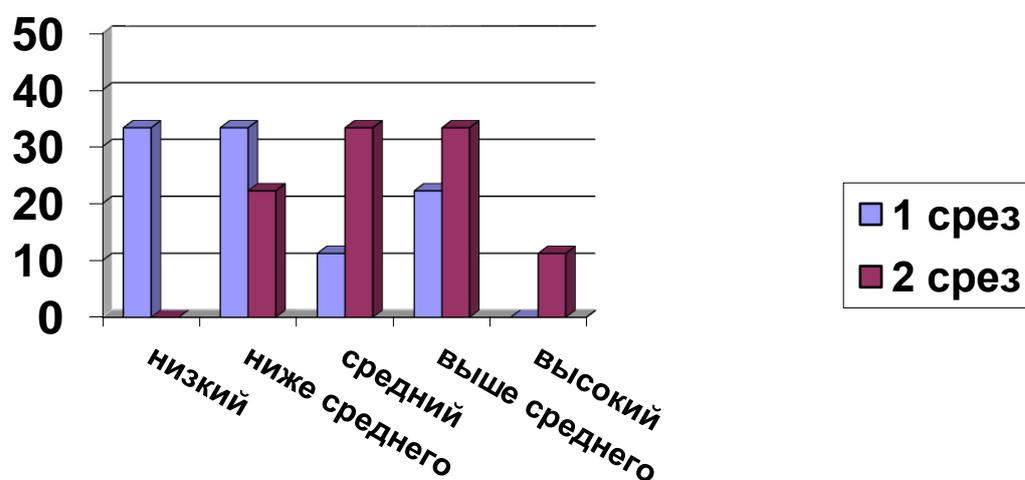


Диаграмма 29

2015 -2016 учебный год



2016 -2017 учебный год



Сравнивая результаты первого и второго срезов (см. диаграммы 27-30), можно отметить, что количество учащихся, которые испытывают трудности в общении, снизилось

- ✓ на 28% за 2013-2014 учебный год,
- ✓ на 37,5% в 2014-2015 учебном году,
- ✓ на 30% в 2015-2016 учебном году,
- ✓ на 44,4% в 2016-2017 учебном году.

Таким образом, прослеживается положительная устойчивая динамика развития коммуникативных навыков, умения слушать. Результаты показывают, что данная программа не только развивает чувство уверенности, но и учит выглядеть в положительном свете в глазах других людей, легко завоевывать их расположение, отстаивать свое мнение, добиваться поставленных целей и преодолеть привычку беспокоиться.

Произошли изменения в поведении учащихся и на уроках: они стали более активны, увереннее отвечать у доски, что отразилось на их успеваемости. У 45% учащихся в 2013-2014 уч. г., 50% школьников в 2014-2015 уч. г., 40% учеников в 2015-2016 уч. г. и 44,4% - в 2016-2017 уч. г. повысились оценки.

Занятие 2. Общаться – это так легко...

Цели занятия:

- Обсуждение правил групповой работы.
- Создание условий для осознания подростками психологических изменений, происходящих с ними.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Вводная часть.

☺ **Приветствие.** Назовите своё имя и качество, которое вас характеризует на любую букву из вашего имени. Почему вы выбрали данный курс «Психология общения». Оформление бейджиков.

☺ **Выработка правил работы на уроке психологии.**

Довольно удобно начать выработку правил с упражнения «Интервью». Ребята делятся на пары, по очереди становясь «журналистом» и «звездой». «Журналист» берет интервью у «звезды» по плану, зафиксированному в тетради. При этом ответы «звезды» фиксируются в ее же тетради. По окончании обоих интервью ребята по очереди представляют одноклассникам свою «звезду».

- Как зовут звезду?
- Каковы впечатления звезды от прошедшего лета?
- Что звезда думает о подростковом возрасте? (ответы на этот вопрос в ходе интервью фиксируются на доске).
 - Мою звезду зовут Наташа. Она провела лето на даче. Так было очень здорово, потому что много друзей. Она думает, что подростки – тоже люди, только бабушка часто говорит «подросток» так, как будто это ругательство какое-то.*

Маша 3.

В обсуждении выясняется, что неприятно, когда посмеиваются, вставляют едкие замечания, а еще не хочется отвечать на вопросы искренне, потому что не сейчас, так потом кто-нибудь припомнит.

Но для наших уроков очень важно, чтобы все могли свободно выражать свое мнение! Поэтому нужно установить правила работы, например:

- Конфиденциальность (это сложное слово означает, что мы договариваемся не обсуждать за стенами кабинета то, что делали наши одноклассники на уроке психологии)*
- Уважать того, кто говорит, не перебивать его, внимательно слушать. Говорит тот, у кого Лева.*
- Я считаю, я думаю...*
- Я чувствую*
- Активность*
- Искренность*
- Всё в круг*

Правила вырабатываются в обсуждении. Если кто-то не согласен с правилом, он должен это мотивировать. В каждом классе может найтись человек, который будет против любого правила. С ним не грех проиграть сценки соответствующего содержания, сделав его главным героем. Это обычно помогает преодолеть негативизм.

Ведущий в свою очередь обязуется никому не показывать тетради ребят без их на то специального разрешения.

Правила фиксируются в тетради и скрепляются подписями хозяина тетради и ведущего занятий.

После принятия правил на ведущего ложится сложная задача – следить за их соблюдением.

Основная часть.

?Обсуждается вопрос: зачем нужно общение?

Вывод может примерно таким: общение – неотъемлемая часть человеческого в человеке (вспомним детей-маугли), потребность в общении есть у всех людей, неудовлетворение приводит к переживанию одиночества (об этом можно прочитать в романе Р.Дефо о Робинзоне, а можно просто вспомнить себя в те моменты, когда его друзья разъехались или заболели).

Общѐние — сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми (межличностное **общение**) и группами (межгрупповое **общение**), порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса: **коммуникацию** (обмен информацией), **интеракцию** (обмен действиями) и **социальную перцепцию** (восприятие и понимание партнера).

В структуре общения выделяются три его непосредственные составные части:

- *коммуникативная сторона, состоящая в обмене информацией между людьми;*

- *перцептивная сторона*, т.е. процесс взаимного восприятия, познания субъектов общения и на этой основе установления между ними взаимопонимания;
- *интерактивная сторона*, заключающаяся в организации взаимодействия, совместных действий партнеров общения.

Упражнение «Час общения»

Перед ребятами ставится вопрос, который поначалу смешит: сможете ли вы пообщаться с одноклассниками всего минуту? Естественный ответ – да. Но это только на первый взгляд. На раздаточном материале изображен циферблат часов, на котором ребятам нужно отметить время встреч с другими одноклассниками, предварительно назначив эти встречи.

Ребята договариваются друг с другом о встречах, имея в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. «Час» соответствует 1 минуте. Через каждую минуту ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (любимые лакомства, любимый фильм, как прошел день, самый сложный предмет и т.д.). Общаемся на заданную тему и следим, чтобы не было пауз.

После упражнения составляется «копилка трудностей в общении» на доске по принципу «у многих...», «некоторые...». Ведущий по возможности переводит трудности к их психологическим причинам (Тяжело общаться, когда перебивают – Перебить – значит построить барьер, человеку не захочется больше ничего говорить: его всё равно не будут слушать). В конце делается вывод – в общении мы обмениваемся информацией, пытаемся понять друг друга и построить взаимодействие. Этот вывод фиксируется в тетрадях.

Завершающая часть.

Индивидуальная работа в тетрадях: С какими трудностями в этой игре столкнулся лично я?

Обратная связь. Что понравилось, что не понравилось и почему?

Заполнение анкет обратной связи.

Занятие 3. Какая была информация.

Цели: Формирование у учащихся представления о вербальной и невербальной информации в общении. Создание условий для анализа учащимися собственного опыта общения.

Вводная часть.

Приветствие. Называем имя и что больше всего любишь. Повторяем правила тренинга. Что такое общение и его стороны.

Основная часть.

Упражнение «Час редактора» Можно разделить на несколько подгрупп, можно индивидуально, дополните текст:

Что же нам, друзья мои, делать с _____? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших _____, их _____, всю _____? Делаем это ради _____? А может быть, для того, чтобы свалить на них _____? Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!

Результаты работы зачитываются. Выясняется, что у всех темы разные. Например, у одной из групп текст оказался философским:

«Что же нам, друзья мои, делать с «Блестящими»? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших друзей, их родителей, всю страну? Делаем это ради их гонимых? А может быть, для того, чтобы свалить на них бездарность? Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!»

А у другой – вполне прозаичным:

«Что же нам, друзья мои, делать с бомжами? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших полицейских, их внимание, всю силу? Делаем это ради общества? А может быть, для того, чтобы свалить на них грязь на улицах Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!»

А в оригинале текст принадлежит Ш. Амонашвили и посвящен школьной оценке. В обсуждении выясняется, что люди очень по-разному понимают одну и ту же информацию.

Упражнение «Час редактора -2»

Напишите текст, заданный формулой из знаков препинания: !?,,??.! Это работа индивидуально. По завершении получившиеся тексты озвучиваются. Например:

Привет! Как дела? У меня все хорошо, хожу в школу, вечером на дискотеку. Как Антон? Как Оля? Не забывай, пиши. Целую!

Обсуждается вопрос: чем различается информация, с которой мы столкнулись в двух упражнениях? Одна – словесная, другая – без слов.

Коммуникативная сторона общения. Под коммуникативной стороной общения понимается собственно сам процесс обмена информацией между людьми. Этот обмен осуществляется с помощью вербальных и невербальных средств коммуникации.

Вербальная коммуникация предполагает использование речи с ее богатой фонетикой, лексикой синтаксисом. Речь – важнейший инструмент профессионального общения, форма существования языка, который функционирует и непосредственно проявляется в ней (10% - слова, 30% - тембр, мелодичность, ритмика, 60% - невербальное общение).

В речи выражаются социально-психологические особенности человека, особенности его мышления, направленность, отношение к объективной реальности.

Существенно дополняют речевое поведение *средства невербальной коммуникации*. К ним, в частности, относятся: жесты, мимика, позы, пространственное расположение сторон, темп речи, паузы, плач, смех и т.д.

Среди невербальных средств общения особое значение имеет *контакт глаз* (*визуальный контакт*) между партнерами. Взглядом выражается внимание, одобрение или несогласие, эмоциональное состояние, начало или окончание фраз.

Важную роль играют *жесты, жестикуляция*, усиливающие, а иногда и подменяющие собой отдельные слова и фразы (указательные, описывающие, замещающие жесты).

Существенную роль играют *позы* участников диалога (как они сидят, стоят, передвигаются во время разговора), их *пространственное положение* относительно друг друга.

Завершающая часть.

Индивидуальная работа в тетрадах: Опишите, как уживаются в общении вербальная и невербальная информация, проанализировав какой-нибудь пример:

1. Ситуация общения.
2. Вербальная информация.
3. Невербальная информация.

Пример: 1. *У меня день рождения.*

6. *Меня поздравляют.*
7. *Все улыбаются.*

Обратная связь. Что понравилось, что не понравилось и почему? Что дало занятие?
Заполнение анкет обратной связи.

Занятие 4. Невербальная информация.

Цели: Формирование у учащихся представления о соотношении вербальной и невербальной информации в общении, создание условий для развития у учащихся навыка понимания невербальной информации.

Необходимые материалы: колпачок от шариковой ручки.

Вводная часть.

Игра «Здравствуйте те, кто...» и ведущий называет признак. Те, у кого он есть, меняются местами. Задача ведущего – занять свободный стул.

Повторяем правила тренинга. Что такое общение, каналы и его стороны.

Основная часть.

Игра «Колпачок»

Ребята сидят, положив сжатые ладони на парту. Выбирается «водящий номер один», который выходит к доске и отворачивается. Ведущий проходит между рядами и отдает кому-то из сидящих колпачок от шариковой ручки, который тот зажимает в кулаке. Водящий должен отгадать, у кого колпачок. На это у него есть 3 попытки. Желательно продолжать игру до тех пор, пока в роли ведущего не побывает каждый ученик.

Обсуждая результаты игры, ребята формулируют основные способы невербальной передачи информации: жесты и пантомимика, мимика и интонация.

Упражнение «Отгадай-ка»

В рабочих тетрадях приведены рисунки, по которым можно догадаться о том, какую эмоцию они отображают. Нужно назвать эмоцию. Результаты обсуждаются.

? Как легче догадаться об эмоции – по глазам или нижней части лица?

Выясняется также, что для эффективного общения необходим постоянный контакт глаз, но не прямой (это воспринимается как агрессия, что знали еще древние инки, надевая на охоте на спину маску с ярко прорисованными глазами), а скользящий.

Упражнение «Разговор спина к спине»

В этом упражнении ребята работают в паре с тем одноклассником, с которым они постоянно общаются. Им отводится целых 7 минут (3-х бывает достаточно), чтобы поговорить друг с другом о чем угодно. Но есть условие: разговор должен вестись спиной друг к другу. Смотреть друг на друга нельзя. За этим следит ведущий. 7 минут, как правило, даже много для того, чтобы все начали возмущаться.

Упражнение «Крест-параллель»

2-3 водящих выходят в коридор, остальные ребята получают задание: отвечать на все вопросы «нет» - если руки или ноги скрестны, остальным говорить – «да». Задача ведущих – задавать закрытые вопросы, даже самые невероятные, и отгадать по какому принципу они отвечают.

В обсуждении ведущий поднимает вопрос о том, почему ответ «нет» в этой игре связан с позой «нога на ногу». Как правило, в классе находится подросток, который слышал про открытые и закрытые позы.

Упражнение «Получился человечек»

На картинках приведены схематические изображения людей в разных позах. Ребятам предлагается вспомнить ситуацию, в которой его партнер по общению занимал бы такую позицию и описать свои ощущения в 1 колонке таблицы.

Мои ощущения	Что может означать эта поза?	Согласен (не согласен) и почему?
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Затем ведущий рассказывает основные законы толкования «языка телодвижений». Невербальные барьеры – скрещенные руки и ноги, посадка «верхом на стуле», портфелях и сумках, используемых в качестве барьера, руке, поднесенной ко рту, а также в организации пространства.

Заполнение 2 и 3 колонок и обсуждение.

Завершающая часть.

Обсуждение вопросов:

Индивидуальная работа в тетрадах:

? Несогласованность вербальной и невербальной информации у человека, с которым я общаюсь. Что это значит?

? Что я чувствовал, когда разговаривал спиной к спине с товарищем?

Обратная связь. Что понравилось, что не понравилось и почему? Что дало занятие?

Заполнение анкет обратной связи.

Занятие 5. Как лучше подать и понять информацию?

Цели: Создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи и приема информации и самоанализа сформированности этого навыка

Вводная часть.

Игра «Здравствуйте те, кто...» и ведущий называет признак. Те, у кого он есть, меняются местами. Задача ведущего – занять свободный стул.

Повторяем правила тренинга. Стороны общения.

Основная часть.

«Мозговой штурм»: как правильно подавать информацию? Группы формулируют правила, которые фиксируются на доске. Три самые главные правила подчеркиваются. Например:

- Начать с главного
- Кратко
- Понятными всем словами
- По плану, соблюдать логику
- Разборчиво
- Громко и четко

Упражнение «Пересказ»

Ребята получают тексты, которые нужно подать остальным так, чтобы это было понятно и просто. Используются тексты из книги Ди Снайдера «Практическая психология для подростков», М., 1998. Время на работу – 5 минут. Потом ребята представляют пересказы одноклассникам.

Индивидуальная работа в тетради

Заполните таблицу, оценивая свою работу по 5 бальной шкале.

? Довольны ли вы своей работой по пересказу? Почему? Пример:

Правила подачи информации	Оценка
Начать с главного	4
Понятными всем словами	3
По плану, соблюдать логику	1

Упражнение «Диктант»

3 ведущих получают задание – это листки, на которых изображены различные сочетания геометрических фигур. Нужно продиктовать свой рисунок одноклассникам так, чтобы у них получилось именно такие картинки. Чертить руками в воздухе или на доске нельзя.

Классу – выполняйте внимательно задания диктующего. Первого нельзя ни о чем спрашивать. Выполняем молча. Второго можно спрашивать только так, чтобы он отвечал «да» и «нет». Третьему можно задавать любые вопросы.

Обсуждение: выясняется, что самый эффективный способ кого-то понять – это уточнить то, что непонятно, с помощью открытых вопросов.

Завершающая часть.

Обратная связь. Что понравилось, что не понравилось и почему? Что дало занятие?

Заполнение анкет обратной связи.

Занятие 6. Барьеры в общении.

Цели: Создание условий для исследования и анализа учащимися информационных барьеров в общении.

Материалы: бумага для упражнения «Испорченный телефон».

Вводная часть.

Упражнение «Цифры»

Ведущий говорит цифру, а учащихся должны встать столько, сколько говорит ведущий. Нельзя договариваться между собой.

Основная часть.

Упражнение «Сообщение»

Участвуют 4 добровольца, остальные наблюдатели. Первый доброволец получает от ведущего сообщение:

Иван Петрович просил передать Косте Смирнову из 11а, что олимпиада по ОБЖ состоится в четверг в школе №355, той, в которой мы в позапрошлом году смотрели спектакль про Пушкина. Нужно не опоздать к началу, зарегистрироваться у охранника и подняться в 15 кабинет. Это на четвертом этаже.

Получив это сообщение, №1 пересказывает его №2, потом №2 пересказывает №3 и т.д. потом №4 пересказывает для всех присутствующих.

В процессе обсуждения выясняется, что часть информации просто забылась, а часть почему-то исказилась до неузнаваемости. Как ни странно, ребята бывают очень удивлены этим открытием, хотя все происходило у них на глазах.

Упражнение «Испорченный телефон»

Ведущий на листе бумаги пишет сообщение: «Обещают, этим летом будет хорошая погода, только август будет дождливым». И передает ученику №1, который должен записать это сообщение, соблюдая правило: ни одно из слов ведущего не должно повториться. Мысль нужно сформулировать другими словами. Потом завернув «гармошкой», передают далее.

Получив от последней парты текст, ведущий зачитывает первую фразу и последнюю. Можно потом зачитать промежуточные фразы.

В обсуждении выясняется, что одни и те же слова человека можно истолковать совершенно по-разному. Выделяются барьеры общения, которые здесь прослеживались – барьер словаря, барьер внимания, барьер памяти.

Притча Н. Пезяшкина «Не все сразу»

Однажды мулла пришёл в зал, чтобы обратиться к верующим. Зал был пуст, если не считать молодого конюха, который сидел в первом ряду. Мулла подумал про себя: «Должен я говорить или нет?» И он решился спросить об этом у конюха: «Кроме тебя здесь никого нет, как ты думаешь, должен я говорить или нет?» Конюх ответил: «Господин, я простой человек, я в этом ничего не понимаю. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я всё равно дам ей поесть».

Мулла, приняв близко к сердцу эти слова, начал свою проповедь. Он говорил больше двух часов и, закончив, почувствовал в душе облегчение. Ему захотелось услышать подтверждение, насколько хороша была его речь. Он спросил конюха: «Как тебе понравилась моя проповедь?» Тот ответил: «Я уже сказал, что я простой человек и не очень-то понимаю всё это. Но если я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я всё равно её накормлю. Но я не дам ей весь корм, который предназначался для всех лошадей».

В обсуждении выясняется, какую ошибку совершил мулла. Оказывается, он не учёл состояние собеседника, его желания и намерения, чем вызвал у него совсем не позитивное, а скорее негативное отношение к своим словам.

Упражнение «Барьеры»

Ведущий называет фразы, а ребята говорят, могут они стать барьерами для информации или нет, комментируя свою точку зрения. Выделенные барьеры фиксируются на доске.

1. Делай так, как я сказала, или ... (угрозы).
2. Ты должен помогать старшим! (слова-должники).
3. Ты так здорово решаешь геометрию! Не поможешь мне с домашним заданием? (похвала с подвохом).
4. Не всё ли равно, зачем: я сказала – надо, значит надо. (приказы).
5. У тебя в детстве были деревянные игрушки, привинченные к полу! (диагноз причин поведения).
6. Нельзя же постоянно ныть! (негативная критика).
7. Это что! Вот у меня ... (соревнование).
8. Не обращай внимания! Забей! (успокаивание).
9. Надо было сделать так... (совет не вовремя).
10. Ты ведёшь себя как больной на голову (оскорбление).
11. Интересно... а ты не знаешь, что будет на зачёте по биологии? (смена темы).
12. Ты неряха! (ярлык).

Обсуждаются последствия применения таких фраз в общении. Выясняется, что все они вызывают у человека, к которому обращаются, негативные эмоции и это мешает общаться и понимать друг друга.

Барьер	Как его применяли в мой адрес	Что я испытывал?
Угрозы		
Слова должники		
Похвала с подвохом		
Приказы		
Диагноз причин поведения		
Негативная критика		
Соревнование		
Успокаивание		
Совет не вовремя		
Оскорбление		
Смена темы		
Ярлык		

Завершающая часть.

Обратная связь. Что понравилось, что не понравилось и почему? Что дало занятие?

Заполнение анкет обратной связи.

Занятие 7. Стереотипы и позиции в общении.

Цели: Создание условий для анализа учащимися значения стереотипов и позиций в общении с людьми. Создание условий для исследования учащимися собственных стереотипов и позиций.

Материалы: цветные карандаши.

Вводная часть.

А я – заяц! А я – еду! А я – тоже!

Цель игры: развитие навыков быстрого реагирования, снятие эмоционального напряжения.

Возраст: 10-16 лет.

Оборудование: стулья.

Описание:

Игра очень похожа на предыдущую, но проходит более динамично и веселее. В игре обычно участвуют от 12-14 до 20-25 человек.

Участники сидят на стульях по кругу, одно место никем не занято. В центре – водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки.

Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами: «А я – заяц!».

Следующий игрок тут же занимает свободное место со словами: «А я – еду!». Третий участник занимает освободившееся место и говорит: «А я – тоже!».

И тут в дело вступает четвертый игрок, который молча занимает свободное место и, ударяя левой рукой по пустому стулу, называет имя одного из ребят, сидящих в кругу. Тот, чье имя произнесли, должен перебежать на пустой стул.

Задача водящего – успеть занять освободившийся стул раньше того, кого назвали. Если он это сделает быстрее, то новый «заяц» становится водящим. Игра начинается сначала.

Основная часть.

Упражнение «Кто это?»

Ведущий предлагает ребятам несколько стереотипных описаний людей:

- Спортивен, любит традиции (пятичасовой чай), консервативный, специфический юмор (какая национальность?).
- Строгий, поучающий, в очках (какая профессия?).
- Неаккуратный подчёрк, лохматый, постоянно опаздывает на уроки (какие оценки у этого ученика?)

Прямых ответов на вопросы в описаниях не было. Как можно было догадаться? Выясняется, что в нашем сознании живут стереотипы о разных людях, разных профессиях, разных национальностях. Если предположить, что стереотип – это уверенность в том, что люди обладают несколькими чертами, то можно описать типичного «отличника», «друга», «бедняка», «артиста». Ребята могут дать краткое описание таких людей.

Упражнение «Фойманы и цейманы»

Читается текст с описанием жизни жителей двух фантастических стран:

Фойманы живут в стране, которая называется Фойманией. Эта страна расположена на острове, омываемом Майсарийским океаном. Жители Фоймании – замечательные люди. Дети там редко ссорятся и дерутся, а взрослые спокойно работают. Питаются в Фоймании в основном рисом, и тарелки фойманов никогда не бывают пустыми. Погода в Фоймании не меняется круглый год – там тепло и солнечно, дует легкий ветер.

Цейманы живут в другой стране, которая называется Цейманией. Эта страна расположена на другом острове, омываемом Кайтарийским океаном. Жители Цеймании – очень плохие люди. Дети там ссорятся и дерутся, а взрослые кричат друг на друга. На работе взрослые только делают вид, что работают, а сами сплетничают друг о друге. Погода в Цеймании всегда ветреная, дождливая, холодная.

Нарисуйте в тетрадях типичного цеймана и типичного фоймана.

Обсуждая рисунки, оказывается, что рисунки у всех примерно одинаковы: фойманы – приятные и симпатичные, улыбаются, а цейманы – злобные и некрасивые. Кроме того, фойманы выглядят, как правило, цивилизованнее. Почему? Ведь в тексте об этом не говорилось! Потому что при работе над рисунками ребята ориентировались на те сведения, которые были в тексте, а внешность придумали сами, на основе полученной информации.

? Приведите пример, когда вы заочно представляли человека стереотипно, а при встрече он оказался совсем другим.

Упражнение «Разговор»

Работа организуется в парах. Пообщайтесь с партнером 3 мин, говорить можно о чем угодно, но:

- 1 минуту разговариваете сидя,
- 2 минуту – один партнер стоя,
- 3 минуту – второй партнер стоя.

Обсуждается как чувствовали в каждом случае, выясняются самые комфортные формы общения.

Упражнение «А я ему говорю....»

Запишите собственные реплики в ситуациях:

- Тебе не видно ценника, а продавец отказывается называть цену, говоря: «Там всё написано!»
- Тебе нужно взять в библиотеке 4 книги, а библиотекарь говорит, что одновременно на руки выдается не более 3-х.
- Друг третий день подряд забывает принести твою тетрадку по литературе, и тебе грозит «2».

Поменяйтесь тетрадками с партнерами, партнер оценивает высказывания:

- Д – доминантное высказывание (говорящий ставит себя «выше»),
- Н – недоминантное (говорящий ставит себя «ниже» другого),
- Р – высказывание «на равных».

Обсуждая, следует подчеркнуть, что в общении с разными людьми мы можем занимать разные позиции.

? подумайте какова типичная позиция в общении и прокомментируйте размышления примерами.

Завершающая часть.

Обратная связь. Что понравилось, что не понравилось и почему? Что дало занятие?

Заполнение анкет обратной связи.