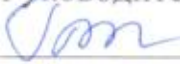


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «Школа № 68» г. о. Самара

РАССМОТРЕНО

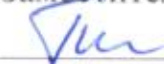
Руководитель МО

 Гатен А.Ш.

Протокол № 1
от 29 августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора

 Тимошевская С.А.

Протокол № 1
от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Журав А.А.

Приказ № 377-од
от 29 августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Слушаю и слышу

г.о. Самара 2025

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Диагностический материал.....	4
Методы работы.....	5
Особенности программы.....	5
Общая структура занятий.....	6
Учебный план.....	7
Учебно-тематический план.....	7
Содержание занятий программы.....	8
Используемая литература.....	23
Приложение.....	24

Пояснительная записка

Актуальность и востребованность программы:

Данная программа направлена на развитие и формирование у подростков социальных и коммуникативных умений; на знакомство с приемами саморегуляции: происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими; на формирование временной перспективы и целеполагания, а также на увеличение чувства ответственности за свое поведение и на снижение напряженности, возникшей в результате дезадаптации в семейных или социально-групповых взаимоотношениях.

Человеческое общество немыслимо вне общения. Общение выступает необходимым условием бытия людей, без которого невозможно полноценное формирование не только отдельных психических функций, процессов и свойств человека, но и личности в целом. Реальность и необходимость общения определена совместной деятельностью: чтобы жить люди вынуждены взаимодействовать. Общается всегда деятельный человек, деятельность которого пересекается с деятельностью других людей. Общение позволяет организовывать общественную деятельность и обогатить её новыми связями и отношениями между людьми.

Подростковый возраст, это тот период в жизни человека, когда на передний план выходит общение. Этот период характеризуется эмоциональными переживаниями подростка и требованием от личности подростка способности взаимодействовать с другими, умений и навыков общения с другими. Особое значение общение имеет для детей с ОВЗ, т.к. общение с взрослыми и сверстниками даёт возможность усваивать эталоны социальных норм поведения. Ребёнок в определённых жизненных ситуациях сталкивается с необходимостью подчинить своё поведение моральным нормам и требованиям. Поэтому важным моментом в нравственном развитии ребёнка становится знание норм общения и понимания их ценности и необходимости.

Программа проводится по результатам диагностики подростков на предмет необходимости в проведение коррекционно-развивающей работы в коммуникационной сфере.

Назначение программы:

Данная программа предназначена для решения проблемы низкого уровня сформированности коммуникативных способностей обучающихся.

Методологические и теоретические обоснования программы: И. Божович отмечает, что если в младшем школьном возрасте основой для объединения детей чаще всего является совместная деятельность, то у подростков, наоборот, привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками.

И. С. Кон тоже говорит о том, что одна из главных тенденций подросткового возраста - переориентация общения с родителей, учителей и вообще старших на ровесников. По его мнению, такая переориентация может происходить медленно и постепенно или скачкообразно и бурно, она по-разному выражена в разных сферах деятельности, в которых престиж старших и сверстников неодинаков, но происходит она обязательно.

Цель программы: создание условий для формирования коммуникативных компетенций подростков.

Задачи программы:

1. Познание и воспитание собственной личности ребёнка посредством межличностного общения.
2. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
3. Воспитание интереса к окружающим людям, развитие взаимоуважения, взаимодоверия и сочувствия.
4. Развитие навыков общения в различных ситуациях, умения противостоять отрицательным воздействиям среды.
5. Воспитание сознательного овладения детей речевыми средствами общения, формирование умений и навыков практического владения выразительными (неречевыми) средствами общения: жестами, мимикой, пантомимикой, интонацией.
6. Развитие творческих способностей и воображения в процессе общения.
7. Выработка у учащихся положительных черт характера, способствующих взаимопониманию в коммуникативной деятельности.

Программа рассчитана на обучающихся 5 - 9 классов (подростки 12-16 лет). Продолжительность курса - 34 занятий, рекомендуемая периодичность проведения 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут, реализация программы в течение одного учебного года. Занятия проводятся согласно графика и плана работы педагога-психолога.

Диагностический материал: (Приложение 1)

- "Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей" (КОС).
- Методика оценки уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)

Предложенный диагностический материал может быть применён как на входе, так и на выходе, что позволит сравнить показатели по данным методикам. Учитывая тот факт, что после первичной диагностики пройдёт достаточно времени, необходимого для чистоты исследования, можно будет сделать выводы о результативности проведённой программы, сравнивая полученные данные между собой по одним и тем же методикам. На начальном этапе данная диагностическая батарея тестов может быть включена в первый блок.

Используемые психодиагностические методики: (Приложение 2)

- Тест В.В. Бойко на «помехи» в установлении эмоциональных контактов. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. / В.В. Бойко. – М., Наука, 1996 – 154 с.

- Тест «Не стоит перебивать, не дослушав». Потемкина Е.В., Потемкина О., Тесты для подростков. АСТ-Пресс Книга, 2009 г. - 320 стр.

Методы работы:

- Диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия).
- Развивающие упражнения и обучающие игры.
- Моделирование ситуаций в ролевых играх.
- Психогимнастика.

Программа состоит из двух блоков: I. – Развитие самопознания (занятия 1-4) и II. – Развитие и формирование коммуникативных навыков (занятия 5-9).

Этапы работы:

1. Установочный этап - включающий в себя сбор диагностического материала.
2. Коррекционно-развивающий этап.
3. Заключительный этап.

Особенности программы: предполагается коррекция и развитие коммуникативных компетенций подростка посредством воздействия на личностную сферу через познание себя, познания других и приобретения навыков работы над собой.

Способы достижения психокоррекционных задач:

- Диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия).

Общение в ходе дискуссии побуждает подростков искать различные способы для выражения своей мысли, повышает восприимчивость к новым сведениям, новой точке зрения; эти личностно развивающие результаты дискуссии напрямую реализуются в процессе группового обсуждения. Пробуждает стремление к пониманию позиции собеседника и аргументации собственного мнения. Сократическая (эвристическая) беседа позволяет подросткам развивать и оценивать особенности своей логики, размышлять о предмете разговора и разбираться в нем; предлагать и создавать свои идеи, возникающие спонтанно или на основании услышанного на занятиях; помогает приходить к решению через собственную аргументацию; настраивает на точность, ясность и релевантность своих высказываний.

- Моделирование ситуаций в ролевых играх.

Ролевая игра выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека. Ее сущность заключается в том, что участники временно принимают определенную социальную роль и демонстрируют поведенческие модели, которые, как они считают, соответствуют ей.

С помощью ролевых игр формируются новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия; расширяется гибкость поведения

благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения; подростки обучаются моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения (знакомство, конфликт, устный экзамен и т. д.); снижается острота проблемных переживаний, связанных с проигрываемыми ситуациями; создаются условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей.

- **Психогимнастика.** В ходе психогимнастики подростки развивают способность произвольной (подвластной сознательным усилиям) регуляции возникновения и смены различных мышечных и эмоциональных ощущений. В процессе занятий дети учатся: фиксировать внимание на проявлениях эмоций; воспроизводить эмоции, фиксируя мышечные ощущения; анализировать, описывать свои ощущения при проявлении эмоций; повторно воспроизводить эмоции, контролируя ощущения. Выполнение психогимнастических упражнений приводит к формированию положительного образа тела, ведет к самопринятию, повышению уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, гармонизации психики и развитию творческих способностей у подростков.

- Обучающие игры и развивающие упражнения направлены на достижение более адекватной адаптации и социализации. Они помогут снять психологическое напряжение у подростка, научится правильно выражать свои чувства и эмоции, доносить до окружающих свою точку зрения.

Общая структура занятий:

1. Приветствие (ритуал вхождения в занятие); объявление темы, небольшой экскурс в теорию темы;
2. Основное содержание - упражнения, ориентированное на развитие коммуникативных навыков: личностное саморазвитие; на коммуникативные навыки; получение домашнего задания;
3. Прощание, психогимнастика по тематике занятия, дача домашнего задания и ритуал выхода. После каждого упражнения – рефлексия:

- что чувствовали,
- какие мысли возникали,
- были ли сложности: что помогало, что мешало,
- что намерены делать с тем, что узнали, чему научились.

Ожидаемыми результатами является развитие коммуникативных навыков, индивидуальных личностных качеств подростка, гармонизация внутреннего мира, адекватность и гибкость его самооценки, положительная динамика поведенческих проявлений, снятие уровня тревожности и эмоционального напряжения.

**Учебный план
программы коррекционного курса
«Слушаю и слышу»**

Цель: создание условий для формирования коммуникативных компетенций подростков.

Адресат: подростки 12-16 лет.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Режим занятий: 1 раз в неделю 1 академический час.

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теорет.	практ.	
1.	Самопознание (осмысление самого себя)	21	4,5	16,5	Анкеты обратной связи, рефлексия
2.	Я слышу тебя	13	1,5	11,5	Анкеты обратной связи, рефлексия
Итого:		34	6	28	

**Учебно-тематический план
программы коррекционного курса
«Слушаю и слышу»**

Цель: создание условий для формирования коммуникативных компетенций подростков.

Адресат: подростки 12-16 лет.

Срок реализации программы: 2 месяца.

Режим занятий: 1 раз в неделю 1 академический час.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>	<i>В том числе</i>		<i>Форма контроля</i>
			<i>теорет.</i>	<i>практ.</i>	
1	Самопознание (осмысление самого себя)	21	4,5	16,5	
1.1	Первичная диагностика	2	0	2	Заключение по итогах диагност
1.2	Будем знакомы	1	0	1	Рефлексия, наблюдение
1.3	Строй	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
1.4	Угадай чувство	2	0,3	1,7	Рефлексия, наблюдение
1.5	Активное слушание	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
1.6	Калейдоскоп	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
1.7	Представление героев	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
1.8	Антивремя	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
1.9	Моя семья	2	0,3	1,7	Рефлексия, наблюдение
1.10	Мои друзья	2	0,3	1,7	Рефлексия, наблюдение
1.11	Я хочу общаться	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
1.12	Личность как самоценность в процессе общения	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи, рефлексия
1.13	Кто Я?	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи, рефлексия
1.14	Конструктивное разрешение конфликтов	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи, рефлексия
1.15	Как выразить свое мнение?	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение

1.16	Эмпатия в общении	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
1.17	Уважаем друг друга	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
2	Я слышу тебя	13	1,5	11,5	
2.1	Промежуточная диагностика	1	0	1	Заключение по итогам диагност.
2.2	Я чувствую, что ты...	1	0,25	0,75	Анкету обратной связи, рефлексия
2.3	Смыслы... я понимаю, что ты...	1	0,25	0,75	Анкету обратной связи, рефлексия, защита мини-проекта
2.4	Слушаю и слышу	1	0,25	0,75	Анкету обратной связи, рефлексия
2.5	Проблемы и решения	1	0,25	0,75	Анкету обратной связи, рефлексия
2.6	Я вам хочу сказать	1	0,25	0,75	Анкету обратной связи, рефлексия
2.7	Толерантность в группе	1	0,25	0,75	Анкету обратной связи, рефлексия
2.8	Творческая коммуникация	1	0	1	Анкету обратной связи, рефлексия
2.9	Театрализованное занятие	1	0	1	Анкету обратной связи, рефлексия
2.10	Командная игра «Успешные коммуникативные навыки»	1	0	1	Анкету обратной связи, рефлексия
2.11	Командное занятие-проект «Что такое успешное общение»	1	0	1	Анкету обратной связи, рефлексия
2.12	Итоговая диагностика	1	0	1	Заключение по итогам диагност
2.13	Закрепление	1	0	1	Рефлексия
Итого:		34	6	28	

Содержание занятий программы «Слушаю и слышу»

БЛОК ПЕРВЫЙ – САМОПОЗНАНИЕ (ОСМЫСЛЕНИЕ САМОГО СЕБЯ)

ЗАНЯТИЕ №1. «Я ХОЧУ ОБЩАТЬСЯ»

Без многого может человек обойтись, только не без человека

(Карл Людвиг Берне – немецкий публицист и критик)

Цель: постановка целей и осмысление группой предстоящей работы.

Ведущий приветствует группу, говорит вводное слово: рассказывает цели, задачи предстоящей работы, и сообщает формы работы.

1. Ритуал входа.

Цель: сплочение группы и настрой группы на работу.

- Перед тем как мы с вами начнём работу, я предлагаю вам придумать особый ритуал, который будет известен только нам. Мы будем проводить его в начале каждого занятия в знак приветствия друг друга.

Например, можно использовать Ритуал «Ладони» - выражение своей готовности и настроенности на работу:

- открытые ладони – «Я готов работать»;
- скрытые – «Я не настроен на работу»;
- одна открыта, другая скрыта «Я неопределённо себя чувствую»;

Группа придумывает Ритуал Приветствия (ну или его предлагает сам ведущий).

2) Создание предпосылок для создания комфортной психологической атмосферы.

А) Далее Ведущий предлагает определить форму общения, то есть, как будет идти обращение, по реальному имени, по псевдониму, имени и отчеству. Так же, возможно, ввести карточки с именами.

Б) Вырабатываются и принимаются принципы работы:

- Правило активности. От активности каждого члена группы выигрывают все.
- Правило равноценности. Нет статусных различий, иерархии, сложившейся для группы, субординации. Каждый несёт ответственность как за свои решения, так и за групповые.
- Правило Искренности. Каждый говорит то, что думает, а не то, что (по его мнению) от него ждут, при этом меру доверительности устанавливает сам.
- Обсуждению подлежит только то, что происходит «здесь и сейчас».
- Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся «личных» жизненных историй каждого, не выносится за пределы круга.
- Правило конструктивной обратной связи. Говорить о поведении, а не о личности. Анализ поведения детализировать по эпизодам, а не обобщать не дифференцированно. *(Это важно для создания доверительной тёплой атмосферы в группе).*

3. Знакомство. «Снежный ком».

Цель: познакомить участников друг с другом, снять эмоциональное напряжение.

- *А теперь давайте познакомимся друг с другом. А сделаем мы это следующим образом. Сейчас мы по кругу называем своё имя и рассказываем что-нибудь про себя (например, любимое хобби или то, чем хотели заниматься), каждый, перед тем как назвать своё имя и хобби, повторяет по порядку имя и хобби других, уже названных. Будьте внимательны!*

3. Беседа.

Цель: формирование чёткого представления, что такое общение

- Есть такое слово. Коммуникация. Сейчас пусть каждый из вас на листочке попробует выразить своё понимание этого термина, то есть, как вы считаете, что оно означает. Постарайтесь сделать это самостоятельно, не советуясь. У нас на это 5 минут.

После выполнения задания, предлагается зачитать по кругу некоторые определения. Ведущий совместно с группой в процессе обсуждения определяет общее понятие, которым группа будет руководствоваться в дальнейшем.

Коммуникация — смысловой аспект социального взаимодействия. Поскольку всякое индивидуальное действие осуществляется в условиях прямых или косвенных отношений с другими людьми, оно включает (наряду с физическим) коммуникативный аспект. Действия, сознательно ориентированные на смысловое их восприятие другими людьми, иногда называют коммуникативными действиями. Различают процесс К. и составляющие его акты. Основные функции коммуникационного процесса состоят в достижении социальной общности при сохранении индивидуальности каждого ее элемента. В отдельных актах К. реализуются *управленческая, информативная, эмотивная и фатическая* (связанная с установлением контактов) функции, первая из которых является генетически и структурно исходной.

Условно выделяются сообщения:

побудительные (убеждение, внушение, приказ, просьба);

информативные (передача реальных или вымышленных сведений);

экспрессивные (возбуждение эмоционального переживания);

фатические (установление и поддержание контакта).

Средства:

речевая (письменная и устная),

паралингвистическая (жест, мимика, мелодия),

вещественно-знаковая (продукты производства, изобразительного искусства и т. Д.)

Коммуникация – смысловой аспект социального взаимодействия; *действия*, сознательно ориентированные на смысловое их восприятие другими людьми, иногда называют коммуникативными действиями; основные

функции коммуникационного процесса состоят в достижении социальной общности при сохранении индивидуальности каждого ее элемента.

- А теперь попробуйте дать определение понятию «общение».

Общение – взаимодействие двух или более субъектов, состоящее в обмене между ними сообщениями, имеющими предметный и эмоциональный аспекты. Общение основано на реализации особой потребности в контакте с другими субъектами, об удовлетворении которой свидетельствует возникновение «радости общения».

- Как вы думаете, есть ли разница между «коммуникацией» и «общением» или это совсем идентичные понятия?

Далее ведущий помогает логически развивать беседу посредством вопросов:

- Что такое общение? Как мы можем общаться друг с другом? В чём ценность общения для нас? Когда и в чём мы испытываем сложности и затруднения в процессе общения с другими людьми?...

3. «Ожидания и опасения».

Цель: обозначить цели группы и сопоставить их с целями программы, чтобы не было противоречий и недопонимания.

Ведущий просит группу прописать свои ожидания от предстоящей работы и опасения на листочках, а потом по кругу их зачитать. Ведущий не оценивает их, доброжелательно выслушивает их, вносит ясности в цели работы, если это необходимо.

6) Психогимнастика – «Путаница» («Паутинка»). – Доброволец выходит из комнаты, участники становятся в круг, берутся за руки и получившуюся цепочку путают в клубок. Доброволец возвращается и пытается распутать этот клубок самостоятельно.

7) Ритуал выхода.

Цель: логически завершить занятие, снять эмоциональное напряжение, вызванное в ходе работы.

- Наша первая встреча подходит к концу, и я думаю. Мы начали с ритуала приветствия, и было бы вполне логично, если бы мы с вами придумали и Ритуал Прощания.

Группа исполняет принятый Ритуал Прощания, ведущий прощается с группой.

ЗАНЯТИЕ №2. «ЛИЧНОСТЬ КАК САМОЦЕННОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ».

Цель: формирование понимания ценности личности своей и другого.

1) Ритуал входа.

2) Продолжение знакомства.

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. А сделаем это так. Нам нужен доброволец. Ему нужно встать в круг, его стул убирается из круга. Он будет говорить «Поменяйтесь местами те, кто...» и называет какое-нибудь

умение или какой-нибудь признак. И те, кто этим обладает должны быстро поменяться местами, пробегая мимо ведущего, а ведущий должен успеть занять любое освободившееся место. Тот, кому места не досталось становится ведущим. Будьте внимательны!

3) Проверка домашнего задания. Обсуждение.

4) «Декларация о правах человека».

Цель: осознание группой ценности и абсолютности своих прав и прав другого.

- Мы очень часто употребляем такие слова, как «права» и «обязанности». Сейчас мы с вами попробуем написать свою «Декларацию о правах человека». Для этого нужно разделить на 3-4 группы. Одна из групп будет «Конституционной комиссией», а остальные должны будут разрабатывать свои Декларации, потом представить её. Но вам необходимо выдержать два важных условия: а) эти права не должны ущемлять прав другого человека, б) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а только от самого человека. Комиссия после презентации представит нам общую Декларацию на основе заслушанных версий. «Группам разработчиков» даётся право отстаивать свои позиции, и принятые предложения в ходе обсуждения будут фиксироваться на доске.

5) Рефлексия по завершению задания.

Цель: проговаривание группой своих чувств, мыслей, возникших сложностей, идей, довольны ли участники своей работой.

3. «Мастер коммуникации».

Цель: самодиагностика коммуникативных навыков.

Ведущий просит на листочках изобразить «лестницу коммуникативного мастерства» Левый край – низкая коммуникативная компетенция, правый – «мастер коммуникации». Задача: найти своё место на этой лестнице

7) Психогимнастика – «Марионетка». – Для выполнения этого забавного упражнения вам нужно разбиться на тройки. Каждой тройке даётся задание: двое должны играть кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 2 метров. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый.

8) Домашнее задание: - Напишите мини эссе, чем для вас может быть дорог и ценен другой человек.

9) Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №3 «КТО Я?»

Каждый человек – это мир, который с ним рождается и с ним умирает; под каждой могильной плитой лежит всемирная история

(Генрих Гейне – немецкий поэт и публицист)

Цель: познание кто «Я» и как меня видят другие.

1) Ритуал входа.

2. Продолжение знакомства. «Никто не знает, что я...».

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- *Сейчас мы будем бросать друг другу мяч и тот, у кого окажется мяч завершает фразу «Никто не знает, что я... (или у меня...)». Будьте внимательны!*

3. Проверка домашнего задания. Обсуждение.

4) «На кого я похож?»

Цель: познание себя, рефлексия своих чувств.

- Нарисуйте себя таким, каким вы себя сейчас ощущаете. Вы можете выразить себя как хотите, так, как чувствуете. Затем покажите рисунок группе, а группа должна высказаться, что она видит на этом рисунке. Автор рисунка после того, как все выскажутся, расскажет, угадала ли группа его замысел, и что он на самом деле хотел изобразить. Такое упражнение можно выполнять каждый день, чтобы понять, что вы чувствуете, каково ваше настроение.

5) 10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне.

Цель: познание себя, свои плюсы и минусы.

- Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые помогают и мешают вам общаться с людьми. Затем напишите к каждому из 20 качеств, в чём их польза, а в чём их вред.

- *В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может задумались над чем-нибудь?*

6. «Наблюдатель».

Цель: обеспечить каждому участнику условия для получения обратной связи.

Выбирается значимая тема. Половина группы включается в дискуссию, а вторая – наблюдатели. По завершении, участники дискуссии делятся впечатлениями, оценивают свою удовлетворённость результатом, собственным вкладом в дискуссию и поведением партнёров. Далее наблюдатели анализируют поведение каждого игрока, делая акцент на том, что ему помогало, а что мешало в ходе игры. Тренер с помощью группы чётко формулирует ошибки в общении, обнаруженные наблюдателями.

7) Психогимнастика – «Чувства».

Цель: сформировать навыки распознавания и анализа чувств у себя и у других (в форме беседы).

- Сейчас вам будут розданы карточки со списком чувств. Вы должны поставить напротив всех чувств, которые вам приходилось испытывать, галочки. А потом с соседом объединиться в пару и сравнить, кто что отметил. Затем возвращайтесь в круг.

Далее идёт обсуждение природы чувств и особенности их выражения.

8) Домашнее задание: - *Проследите в повседневной жизни, какие и когда у вас возникают чувства, как вы их выражаете и для чего вы это делаете.*

9) Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №4. «МОИ ДРАКОНЫ»

Учитесь властвовать собой;

не всякий Вас, как я, поймёт...

(А.С. Пушкин «Евгений Онегин»)

Цель: сформировать навыки самоконтроля.

1. Ритуал входа.

2) Продолжение знакомства. «Антонимы».

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а, поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему – противоположное состояние или чувство. Например, грустный – весёлый. Будьте внимательны и не бросайте мяч повторно кому-либо, мяч должен побывать у всех.

3) Проверка домашнего задания. Обсуждение.

4) «Я умею, знаю, могу»

Цель: изучить внутреннее звучание установок и актуализировать внутренний потенциал.

- Сейчас мы с вами попробуем выявить собственные силы, о которых, возможно, не знаем или не задумывались. Разделите лист на три колонки умею, знаю, могу; И отвечая на вопрос, «Общаясь с другими людьми, я умею/знаю/могу...», заполните их.

5) «Победить своего Дракона».

Цель: найти в себе потенциал в преодолении своих главных негативных качеств.

- Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона. Помните Змея Горыныча, когда богатырь отрубал ему голову, а она отрастала всё заново и заново. Страшно, не правда ли? Но всё-таки одолев все головы, богатырь побеждал. Скажите, что вы чувствуете, когда вы думаете о Драконе? У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но если его во время не уничтожить, то он может вырасти и стать опасным для самого человека и его близких. Он может даже поглотить нас и мы сами станем Драконом. Поэтому лучше воевать с Драконом, пока он ещё мал, и главное помнить, что силы у него не беспредельны, вспомните могучего богатыря и бравого рыцаря. Вам предлагается для этого нарисовать своего дракона в целом, а потом и каждую голову в отдельности. А теперь придумайте историю, в которой вы победите этого дракона. И вы можете объединить свои истории в одну и рассказать её вместе.

6) Психогимнастика – «Блюдце с водой». Передача блюдца с водой по кругу (или перенести его от одного края комнаты к другой в качестве эстафеты. Группа делится на две равные части и располагается в этих двух концах комнаты. Таким

образом, с помощью блюдца с водой, стараясь не расплескать воду, группы должны перебраться в противоположный конец комнаты).

Цель: развитие самоконтроля и самообладания.

7) Домашнее задание: - *В ситуациях, когда ваши драконы снова начнут вырываться на свободу, попробуйте найти способы побороть их и запомните, с помощью чего, вам удалось их усмирить.*

8) Ритуал выхода.

БЛОК ВТОРОЙ – Я СЛЫШУ ТЕБЯ.

ЗАНЯТИЕ №5. «Я ЧУВСТВУЮ, ЧТО ТЫ...»

Цель: сформировать навыки распознавания эмоционального состояния собеседника.

1. Ритуал входа.

2. «Подарок».

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча, но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Всё делаем молча.

3) Проверка домашнего задания. Обсуждение.

4) «Скажи по-разному».

Цель: сформировать навыки отражения и распознавания эмоций и чувств.

- В этом задании должен будет поучаствовать каждый. Участнику необходимо выйти в круг, придумать любую фразу и сказать её нескольким людям таким образом, чтобы передать какую-то эмоцию, участники должны угадать, что в этот момент примерно чувствовал «ведущий» и что за эмоции он передавал.

5) «Подари движение»

Цель: укрепление эмоциональных контактов между детьми, развитие доверия и взаимопонимания.

Ход игры: выбирается ведущий. Остальные дети становятся в круг, а ведущий — в центре круга. Ведущий начинает выполнять какие-нибудь однотипные движения в течение 10-15 секунд, а остальные повторяют эти движения за ним. Далее меняется ведущий и игра продолжается.

6) «Претензия – ответ – мир».

Цель: сформировать навыки «первичного» поведения в ситуации «претензия».

- Группа делится пополам и образует два круга, обращённых друг к другу «лицом». Внешнему кругу, каждому участнику, даётся фраза- претензия, который тот по сигналу должен предъявить человеку, сидящему (стоящему) напротив него. И тот, кто должен реагировать, реагирует так, чтобы сгладить ситуацию. По

сигналу внешний круг передвигается на одного человека до тех пор, пока в паре не окажутся те, кто с кем начинал.

Обсуждение: какие ситуации игры были наиболее сложными для тех, кто реагировал, и что получилось и что не получилось.

7) Психогимнастика – «Молчаливые пары».

Цель: развитие чувствительности и эмпатии.

- Сейчас нам нужно разбиться на пары. Члены каждой пары садятся друг напротив друга и в течении 5 минут хранят молчание, поддерживая только контакт взглядов, можно поддержать друг друга за руки.

8) Домашнее задание: - *Проследите, в каких ситуациях и какие чувства Вы вызывали у людей, с которыми общались, попытайтесь определить причины.*

9) Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №6. «СМЫСЛЫ... Я ПОНИМАЮ, ЧТО ТЫ...»

Человек сложнее, бесконечно сложнее, чем его мысль

Цель: сформировать навыки анализа информации, которую нам транслирует собеседник.

1) Ритуал входа.

2) Продолжение знакомства. Атомы.

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так: (психолог показывает согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнём быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы по три атома в каждой. Четыре – по четыре. А молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями).

3) Проверка домашнего задания. Обсуждение.

4) «Мы с тобой одной крови! Ты и я!»

Цель: сформировать навыки поиска общего и отличного.

- Помните Маугли? И урок, который ему дал учитель – медведь Балу? «Прежде, чем что-то сделать, скажи заклинание “Мы с тобой одной крови! Ты и Я!”» и тогда тебя принимают и понимают. Давайте подумаем над тем, что нас объединяет? Для этого выберете себе партнёра и сядьте рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Поставьте заголовок «Наше сходство», посмотрите друг на друга внимательно... Другой рост, вес, цвет волос, глаз... Очень много различий – ведь он – Другой! Но сейчас подумайте над тем, что вас объединяет. Но не спрашивайте об этом вашего партнёра. Работайте молча,

заполняя ваш листок, думая и о нём и о себе. И чем разнообразнее будут эти признаки, тем лучше. Затем обменяйтесь с партнёром списками, и отметьте те признаки, с которыми не согласны. После этого, обсудите те списки, которые у вас получились, с чем вы согласны и с чем нет.

5) Я тебя понимаю.

Цель: формирование навыков «считывания» состояния другого человека.

Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чьё состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица и т.д. Даётся 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чём думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывали т.д. Продолжение упражнения может проходить в двух вариантах:

А) Каждый подросток, обращаясь к человеку, состояние которого он описывал, рассказывает ему о нём (о его состоянии, его мыслях), а он может прокомментировать этот рассказ, он может подтвердить правильность наблюдений, и опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.

Б) Каждый подросток описывает состояние партнёра, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чьё состояние было описано.

6) Язык тела.

Цель: сформировать навыки считывания информации с внешних проявлений собеседника.

- Скажите, как мы можем узнать от другого человека, что он думает и что чувствует?.. Мы можем это узнать со слов человека, а можем и с его поведения. Поскольку очень сложно делать однозначные выводы о том, какую информацию «передаёт» тело, полезно провести исследование того, как люди воспринимают передаваемые им «несловесные» (невербальные) послания. Сейчас мы будем по кругу передавать такое послание соседу справа, но молча, и так, чтобы вас поняли. Сосед должен угадать, о чём может быть это «послание» и потом уже передать своё послание дальше своему соседу.

7) Психогимнастика – «Превращение».

Цель: сформировать навыки внимательного отношения к другим людям и способности понять другого.

- Сейчас каждому из вас будет предоставлена возможность «вжиться» в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы будете превращаться. Для этого пусть каждый напишет на карточке своё имя и отдаст мне (раздаются чистые листы бумаги, дети пишут свои имена). Пока вы ещё не получили «роль», постарайтесь понаблюдать друг за другом и запомнить какие-то особенности, привычки друг друга.

8) Домашнее задание: Пронаблюдать в своём ближайшем окружении друзей, родственников и/или других людей, какие послания и как они передают вам или

между собой, и доходят ли эти послания до адресата, как люди на них реагируют.

9) Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №7. «СЛУШАЮ И СЛЫШУ».

Ты говоришь, я тебя слушаю, но не слышу – и в этом моя беда

Цель: сформировать навыки внимательно слушать собеседника и понимать смысл текста собеседника.

1) Ритуал входа.

2) Светский приём.

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- Давайте поприветствуем сегодня друг друга приятным словом, приятным комплементом. Мы будем ходить по комнате и говорить друг другу какие-то добрые слова, опираясь на то, что уже знаем, о том человеке, к которому подошли, например, о его достоинствах, или о том, как он сегодня хорошо выглядит и так далее.

3) Проверка домашнего задания. Обсуждение.

4) Мотив.

- Вспомните сейчас, пожалуйста, два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознаваемым мотивом, а в другом – осознаваемым.

Например: 1) мотив любопытства; 2) мотив завоевания любви другого человека.

5) Тайна.

Цель: научиться понимать скрытые мотивы при общении.

Ролевая игра.

Сюжет: к начальнику цеха приходят трое квалифицированных рабочих из одной бригады с просьбой об увольнении. Начальник пытается уговорить их остаться, т.к. без них развалится хорошая, надёжная бригада.

Условия: эта ситуация описывается всем участникам группы, затем выбирается «начальник» и удаляется из помещения. После этого объявляется скрытый мотив поведения рабочих: работа до сих пор всех устраивала, но в последнее время мастер решил уравнивать эту бригаду с другими, менее надёжными и квалифицированными, «поставить» бригаду на место, даёт работу низкооплачиваемую, трудоёмкую, наравне с другими, чего раньше не было.

Это происходит из-за обострившегося конфликта бригадира с мастером, о котором рабочие не говорят начальнику цеха, не желая «выдавать» бригадира. // В этом состоят задачи «рабочих» //

Это тот скрытый мотив, который должен определить «начальник» после завершения ролевой игры. Чем ближе версия «начальника», к этому скрытому мотиву, тем успешнее общение. // Задачи «начальника» //

«Рабочие» выдвигают разные аргументы: один нашёл работу ближе к дому, другой – с более чётким режимом (без сверхурочных), третий – со свободным режимом дня.

6) Психогимнастика – «Рекламный ролик».

Цель: сформировать навыки анализа и презентации, а также навыки «слушать и слышать», а также развитие эмпатии.

- Всем хорошо известно, что такое реклама. Сейчас каждому из нас нужно будет создать свой «рекламный ролик», где нужно будете прорекламирровать «товар» так, чтобы подчеркнуть его истинные лучшие стороны, его достоинства, чтобы вызвать к нему интерес. Но «товаром» будут не предметы, а конкретные люди, сидящие здесь, в кругу. Напишите на карточках свои имена. Сейчас в произвольном порядке вы получите карточку с именем того человека, которого нужно будет прорекламирровать. Это можете быть даже вы сами, но как только вы узнаете имя, не сообщайте его. В конце ролика подумайте, чем мог бы оказаться ваш протез, если бы не родился человеком. Назовите категорию людей, на которую рассчитана эта реклама. Длительность ролика не более одной минуты. И все должны будут угадать, о ком вы говорили.

7) Домашнее задание: - Вам нужно будет понаблюдать в своей обыденной жизни, что люди говорят вам, иди другим людям, и что они под этим действительно подразумевают. Так же проследите, что говорите вы, и что на самом деле думаете, подозреваете.

8) Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №8. «Я ВАМ ХОЧУ СКАЗАТЬ».

Цель: сформировать навыки корректного, чёткого формулирования текста.

1) Ритуал входа.

2) Продолжение знакомства. Испорченный телефон.

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- Наверно, все знают игру «Испорченный телефон»? Давайте начнём сегодняшнее занятие с этой игры. Выстроимся в цепочку, глядя в спину соседу впереди нас. Ведущий стоит в конце цепочки и, положив руку на плечо впереди стоящему, тихо-тихо, чтобы не слышали другие, говорит ему слово, тот так же передаёт услышанное слово дальше, не переспрашивая, если не совсем понял, и так до конца цепочки, последний называет слово, которое ему пришло.

3) Проверка домашнего задания. Обсуждение.

4) Другой акцент.

Цель: сформировать смысловое понимание и выделение ключевых слов, фраз в речи в процессе общения.

- Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимание на то, какие слова мы говорим. И бывает, что нас не понимают, не понимаю то, что мы имели в

виду. И когда нам говорят, что «Я не понял, о чём идёт речь», мы можем отреагировать двумя принципиально разными способами:

- I. Мы можем сказать «Вы меня не поняли» («Ну какой же Вы бестолковый человек!«).
- II. А можем сказать, «Извините, я, должно быть, не так выразился» или «Извините, я, вероятно, плохо выразил мысль».

- Есть ли разница, в этих двух способах, и если есть, то какая? ... Первым способом мы перекладываем ответственность за такую ситуацию на партнёра, ставя его в неловкое положение и даже обижая. Второй способ снимает с вашего партнёра эту ответственность и берёте её на себя, ведь это же ваши слова привели к непониманию. Этим вы продемонстрируете, что готовы продолжить разговор и привести его к пониманию партнёров друг друга, даже если всё получилось не так, как вы хотели вначале. Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберём несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнёра. Желательно, чтобы вы брали примеры из вашей личной практики, которые вы слышите при общении со своими друзьями, знакомыми, и другими людьми. И тогда мы с вами перенесём акцент на второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

5) Просьба. Пирог начинка.

Цель: сформировать корректное отношение и понимание к «просьбе» и «просящему», а также помочь определить собственную позицию в ситуации просьбы как со стороны «просящего», так и со стороны того, к кому обращаются за просьбой.

- Просьба, в чём-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; пирог может быть сладким или солёным и т.п. Давайте с вами нарисуем или опишем разные пироги-просьбы – их форму, цвет, вкус... А теперь давайте обсудим, что вы чувствовали, когда «создавали» такой пирог, какие ассоциации возникали, приятные, неприятные, которые вызывает «просьба».

Анализируется, с чем связано. Подчёркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на неё, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

6) Переводчик.

Цель: сформировать навыки внимательного приёма информации, и передачи полученной информации без искажений.

Выбирается 4 добровольца. Двое – иностранцы (они из разных стран и друг друга не понимают) и двое – переводчики. Ситуация деловых переговоров. Иностранцы встретились, чтобы сделать друг другу деловое предложение. А переводчики, должны друг через друга передавать слова иностранцев, но не слово в слово, а через перефразирование, стараясь не исказить информацию.

7) Задавание вопросов.

Цель: сформировать навыки задавания открытых и закрытых вопросов.

- Вопросы бывают разные... Есть вопросы открытые, на которые человек отвечает целым текстом в свободной форме, а есть закрытые, на них человек может ответить конкретно «да», «нет», «может быть»... Давайте с вами попробуем позадавать такие вопросы соседу справа. И эти вопросы вам нужно будет составить вам самим.

Раздаются карточки с указанием, сколько и каких вопросов должно быть задано (например 1 открытый, 2 закрытых).

8) Домашнее задание: - *Попробуйте на практике при общении в своём окружении применять вот все эти техники, которые мы с вами сегодня изучили. Давайте их перечислим (№ 4,5,6,7).*

9) Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №9. (ЗАКРЕПЛЕНИЕ)

Цель: закрепить и отработать полученные навыки.

1) Ритуал приветствия.

2) «Хочу тебе пожелать».

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- Давайте начнём сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это по кругу. А потом, встанем, возьмёмся за руки и насчёт три дружным хором скажем друг другу «Спасибо! Спасибо! Спасибо!»

3) Проверка домашнего задания. Обсуждение.

4) «Перефразирование (эхотехника)».

Цель: сформировать навыки уточнения информации.

- Это упражнение состоит в том, что вы возвращаете собеседнику его высказывания (одну или несколько фраз), сформулировав их своими словами. Перефразирование можно начинать такими вводными фразами: «Как я Вас понял...», «По Вашему мнению...», «Другими словами, Вы считаете...». Для перефразирования выбираются наиболее существенные, важные моменты сообщения. Но при «возврате» реплики на стоит что-либо добавлять от себя, интерпретировать сказанное, не дела выводы с его слов. Так мы помогаем самому себе уточнить, правильно ли мы поняли слова собеседника, а также дать собеседнику представление о том, как его слова были восприняты вами, и натолкнуть на разговор о том, что в его словах кажется вам наиболее важным.

5) «Резюмирование».

Цель: сформировать навыки воспроизведения слов собеседника в сокращённом виде, краткое формулирование самого главного, подведения итогов. Например: «Вашими основными возражениями, как я понял, является...», «Если теперь подытожить сказанное Вами, то...».

- Резюмирование помогает при обсуждении, рассмотрении претензий, когда необходимо решить какие-либо проблемы. Оно особенно эффективно, если обсуждение затянулось, идёт по кругу или оказалось в тупике. Резюмирование позволит не тратить время на поверхностные не относящиеся к делу разговоры. Резюмирование может быть действенным и необходимым способом закончить разговор со слишком словоохотным собеседником (а том числе по телефону). Давайте начнём с вами выполнение этого задания с того, что по кругу начнём высказываться о том, как вчера прошёл Ваш день, что было интересного, необычного, что вызвало у вас хорошие, приятные чувства. А последующий участник должен резюмировать маленький рассказ предыдущего участника, а затем рассказывает, как прошёл его день и так по кругу. Вы можете выразить согласие или не согласие с резюме ваших слов, что-то уточнить, пояснить.

6) «Что он чувствует?»

Цель: сформировать навыки снятия эмоционального напряжения собеседника в ходе беседы.

- Мы люди, существа чувствующие и испытывающие те или иные эмоции, и в ходе общения нам свойственно это проявлять. Но они могут быть как позитивными, так и негативными. Это упражнение позволяет отработать приёмы, позволяющие участникам снизить возникшее по той или иной причине эмоциональное напряжение. Сидя в кругу, мы будем говорить соседу справа о его эмоциональном состоянии, затем он расскажет о своём состоянии; степень соответствия этих оценок определяется вначале соседом, а потом всеми остальными.

Можем проиграть и обсудить ситуацию, когда участники должны вести беседу на заданную тему на фоне сложной (неоднозначной) эмоциональной обстановки. Например, в ситуации, которая должна привести к примирению.

7) «Свободный микрофон».

Цель: сформировать навыки сбора и анализа информации, полученной от собеседника, в процессе коммуникации.

- Вы уже достаточно хорошо знаете друг и друга и готовы отвечать на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть «в центре внимания». Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете ещё лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов. Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сидит так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т.е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы

может задать свой, заранее подготовленный. И так далее, до тех пор, пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону.

8) Подведение итогов курса.

- Мы с вами провели 9 занятий. Узнавали что-то новое о себе, о других людях, о том, что можно вести себя разными способами, что ситуация, такая как она есть, не всегда нам понятна, а также чему-то научились. Сейчас я попрошу вас написать маленькое сочинение о том, что вы узнали здесь, чему научились, каковы ваши дальнейшие планы по саморазвитию, ваши пожелания участникам, мне. Отметьте, пожалуйста, что бы вы хотели получить от наших встреч, но вы этого не получили.

9) Ритуал прощания.

Используемая литература

1. Потёмкина О., Потёмкина Е. Тесты для подростков, М., 2005.
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 349, [1] с. — (Психологический практикум).
3. Л. Анн. Психологический тренинг с подростками, 2007 г.
4. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. Питер, 2009 г.
5. «Практикум по социально-психологическому тренингу», под редакцией Б.Д. Парыгина, 2000 г.
6. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя: Психологические тесты для подростков. — Питер, 2006. — 171.

Приложение 1

"Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей" (КОС).

Назначение методики.

Методика разработана для диагностики потенциальных возможностей людей в развитии их коммуникативных и организаторских способностей. Она базируется на принципе отражения и оценки испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях (которые знакомы испытуемому по его личному опыту). Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации.

Организаторские способности — в их структуре не трудно выделить умение влиять на людей для успешного разрешения ими определенных задач и достижения конкретных целей, умение оперативно разобраться в "ситуативном" взаимодействии людей и направить его в нужное русло, стремление к проявлению инициативы, к выполнению общественной работы.

Коммуникативные способности личности характеризуются умением легко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремлением к расширению сферы общения, к участию в общественных или групповых мероприятиях, удовлетворяющих потребность людей в широком, интенсивном общении.

Анализ коммуникативных и организаторских способностей позволяет рассмотреть их структуру, вычленив в ней такие компоненты, которые могут быть индикаторами соответствующих способностей.

Инструкция:

Вам нужно ответить на все эти вопросы. Свободно выражайте свое мнение по каждому вопросу и отвечайте на них так: если ваш ответ на вопрос положителен, то на листе ответов рядом с номером вопроса поставьте знак +, если же отрицателен знак -. Никаких дополнительных надписей и знаков делать не следует.

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли вам удастся склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?

7. Верно ли, что вам приятнее проводить время с книгой или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы организовывать и придумывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стараетесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с вашими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел вы берете инициативу на себя?
19. Часто ли вас раздражают окружающие вас люди и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы 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 вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых вам людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Считаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую компанию?
30. Принимали ли вы участие в общественной работе в школе, классе, группе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
34. Охотно ли вы организовываете различные мероприятия для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания у своих друзей?
39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Ключ к тесту:

Коммуникативные склонности: ответы "да" на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37. и ответы "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские склонности: положительные ответы на вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 и отрицательные ответы на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Обработка результатов

С помощью ключа подсчитать количество совпадающих с ним ответов. Оценочный критерий К выражается отношением количества совпадающих ответов по каждому разделу к максимально возможному числу совпадений (к 20). Показатели будут варьироваться от 0 до 1 (это количественная характеристика). Для качественной стандартизации используются шкалы оценок.

Шкала оценок организаторских склонностей:

Интерпретация результатов:

Испытуемый, получивший **оценки 1**, имеет крайне низкий уровень проявления организаторских или коммуникативных склонностей.

Испытуемый, получивший **оценки 2**, не стремится к общению, чувствует себя скованно в новой компании, предпочитает проводить время наедине с собой, ограничивает свои знакомства, испытывает трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируется в незнакомой ситуации, не отстаивает свое мнение, тяжело переживает обиды. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах он предпочитает избегать принятия самостоятельных решений.

Испытуемый, получивший **оценки 3**, стремится к контактам с людьми, не ограничивает круг своих знакомств, отстаивает свое мнение, планирует свою работу. Однако потенциал этих склонностей не отличается высокой устойчивостью.

Испытуемый, получивший **оценки 4**, не теряется в новой обстановке, быстро находит друзей, постоянно стремится расширить круг своих знакомств, занимается общественной деятельностью, помогает близким, друзьям, проявляет инициативу в общении, с удовольствием принимает участие в организации общественных мероприятий, способен принять самостоятельное решение в трудной ситуации.

Испытуемый, получивший **оценки 5**, активно стремится к организаторской и коммуникативной деятельности, испытывает в ней потребность. Быстро ориентируется в трудных ситуациях, непринужденно ведет себя в новом коллективе. В важном деле или создавшейся сложной ситуации предпочитает принимать самостоятельное решение, отстаивает свое мнение и добивается, чтобы оно было принято товарищами. Может внести оживление в незнакомую компанию, любит организовывать различные игры, мероприятия, настойчив в деятельности, которая его привлекает. Сам ищет такие дела, которые удовлетворяли бы его потребности в коммуникативной и организаторской деятельности.

Методика оценки уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека, его способности устанавливать, поддерживать и сохранять хорошие личные и деловые взаимоотношения с окружающими людьми. Испытуемому предлагаются вопросы, отвечать на которые следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас из нее ожидание?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?

3. Вызывает ли у вас смущение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-нибудь вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 10 рублей, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения...?
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-нибудь в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Обработка и интерпретация результатов.

Для количественной обработки данных используются «Дешифраторы» (ключи), в которых указаны баллы за выбранный вариант ответа:

«да» — 2 очка,

«иногда» — 1 очко,

«нет» — 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста:

30—32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям тоже нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

25—29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и поэтому у Вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергает вас в панику, что надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только недовольством — в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы обретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19–24 очка. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14–18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время вы не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9—13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете себя заставить не отступать.

4—8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской. Задумайтесь над этим!

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям — и на работе, и дома, и вообще повсюду — трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относитесь к людям; наконец, подумайте и о своем здоровье — такой стиль жизни не проходит бесследно.

Приложение 2

Тест «Не стоит перебивать, не дослушав»

Психологическое состояние наилучшим образом проявляется в общении. Пройдя тест Вы узнаете относитесь ли вы внимательно к собеседнику или нервничаете, стараясь избегать общения, радуетесь ли вы встрече, или вам угрожает нервный срыв?

Инструкция:

Внимательно прочитайте вопрос и выберите один из вариантов ответа.

1. Трудно ли Вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?
Да, всегда (3), очень часто (2), иногда (0), очень редко (0), никогда (0).
2. Думаете ли Вы о своих проблемах даже в свободное время?
Очень часто (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).
3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли Вы желание сделать это вместо него?
Да, всегда (5), очень часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).

4. Подолгу ли Вы переживаете из-за неприятностей?

Да, всегда (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).

5. Сколько времени Вы уделяете себе вечером?

Больше трех часов (0), два-три часа (0), один-два часа (0), меньше часа (2), ни минуты (4).

6. Перебиваете ли Вы, не дослушав объясняющего вам что-либо с излишними подробностями?

Да, всегда (4), часто (3), в зависимости от обстоятельств (2), редко (1), нет (0).

7. О вас говорят, что Вы вечно спешите...

Да, это так (5), часто спешу (4), спешу, как и все, иногда (1), спешу только в исключительных случаях (0), никогда не спешу (0).

8. Трудно ли Вам отказаться от вкусной еды?

Да, всегда (3), часто (2), иногда (0), редко (0), никогда (0).

9. Приходится ли Вам делать несколько дел одновременно?

Да, всегда (5), часто (4), иногда (3), редко (1), никогда (0).

10. Случается ли, что во время разговора Ваши мысли витают где-то далеко?

Очень часто (5), часто (4), случается (3), очень редко (0), никогда (0).

11. Не кажется ли Вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах?

Очень часто (5), часто (4), иногда (1), редко (0), никогда (0).

12. Нервничаете ли Вы, стоя в очереди?

Очень часто (4), часто (3), иногда (2), очень редко (1), никогда (0).

13. Любите ли Вы давать советы?

Да, всегда (4), очень часто (3), иногда (1), очень редко (0), никогда (0).

14. Долго ли Вы колеблетесь, прежде чем принять решение?

Всегда (3), очень часто (2), часто (1), очень редко (3), никогда (0).

15. Как Вы говорите?

Торопливо, скороговоркой (3), быстро (2), спокойно (0), медленно (0), важно (0).

Подсчет очков

ОТ 45 ДО 63 ОЧКОВ - нервный срыв для Вас - реальная угроза. Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови; Не пора ли изменить образ жизни?

ОТ 20 ДО 44 ОЧКОВ - нужно относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение.

ДО 19 ОЧКОВ - Вам удастся сохранять спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимание на пустяки и не воспринимать драматически любые неудачи.

0 ОЧКОВ - если вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая Вам угрожает, - это чрезмерное спокойствие и, конечно же, скука.

Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов (Тест В.В. Бойко)

Методика направлена на выявление уровня эмоциональной эффективности в общении и выявление типа эмоциональных помех.

Инструкция

Прочитайте каждое суждение и ответьте на него «да», если согласны с ним, или «нет», если не согласны.

Текст опросника

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.

2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.
9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения. .
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, я излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удастся скрыть вою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Анализ результатов

Ответы испытуемых сопоставляются с ключом. За каждый ответ «да» начисляется один балл. Заключение об уровне эмоциональной эффективности в общении делается исходя из суммы набранных баллов (она может колебаться в пределах от 0 до 25). Эмоциональные помехи объединены в пять групп. Если испытуемый набрал 3 и более баллов по какой-либо группе, то делается вывод о наличии конкретных «помех» в установлении эмоциональных контактов.

Ключ обработки

Подведите итоги с помощью предложенного ключа. «Помехи» а установлении эмоциональных контактов . Номера вопросов и ответы по ключу.

1 Неумение управлять эмоциями, дозировать их.

+1, -6, +11, +16, -21

2 Неадекватное проявление эмоций.

-2, +7, +12, +17, +22

3 Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций.

+3, +8, +13, +18, -23

4 Доминирование негативных эмоций.

+4, +9, +14, +19, +24

5 Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.

+5, +10, +15, +20, +25

Уровни эмоциональной эффективности в общении

Первый уровень — 0–2 балла — испытуемый плохо видит себя со стороны либо в своих ответах неискренен.

Второй уровень — 3–5 баллов — эмоции обычно не мешают общаться с партнерами.

Третий уровень — 6–8 баллов — имеются некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

Четвертый уровень — 9–12 баллов — эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

Пятый уровень — 13 и более баллов — эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми.