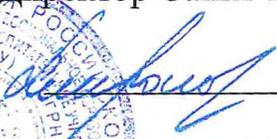


Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Санкт-Петербургское специальное учебно-воспитательное учре-
ждение закрытого типа»
(Санкт-Петербургское СУВУ)

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 30 августа 2019 г.



Утверждаю
Директор Санкт-Петербургского
СУВУ


В.В. Миронов
Приказ № 387
от 30 августа 2019 г.

**Коррекционно-развивающая
психологическая программа
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

Санкт-Петербург
2019 г.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ПОЗНАЙ СЕБЯ».

Программа рассчитана на девиантного подростка в рамках коррекционно-развивающей работы психологической службы Санкт-Петербургского СУВУ.

Девиантное поведение – с одной стороны, поступок, действия человека, не соответствующие установленным в данном обществе нормам, а с другой стороны – социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих нормам и стандартам общества.

Основные проблемы воспитанника Санкт-Петербургского СУВУ:

- повышенный уровень агрессии, тревожности;
- в отношениях со сверстниками и с взрослыми отсутствует гибкость, поведение стереотипное, спонтанное;
- способность к самоконтролю снижена, подросток не просчитывает последствия своих поступков;
- он не критичен, самооценка и уровень притязаний неадекватны.

Основная цель программы: реабилитация девиантного подростка через восстановление связей в социуме, знакомство с основными понятиями.

Задачи:

- формирование ценностно-смысловой компетенции;
- формирование коммуникативной компетенции;
- формирование личностного самосовершенствования;
- формирование способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

Предполагаемый результат: применение подростками полученных знаний для решения жизненных задач, что будет способствовать их дальнейшей ресоциализации в обществе.

Программа рассчитана на 9 занятий, продолжительностью 45 минут один раз в месяц.

Занятия проводятся в групповой форме. Продолжительность курса – учебный год.

На занятиях используется музыкальная терапия, творческие задания, игровые технологии, метод групповой дискуссии элементы арт-терапии, сказкотерапии и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тема занятия	Задачи	Содержание занятия	Методы, приемы
<p>1. Знаешь ли ты себя? Самопознание личности.</p>	<p>Создать условия для самопознания воспитанников, освоение ими способов саморазвития.</p> <p>Формирование психологической грамотности воспитанника, культуры его мышления и поведения.</p>	<p>Задуматься и поразмышлять с воспитанниками над вопросами:</p> <p>«Зачем я учусь?», «От чего зависят мои успехи в жизни?», «Кто я, какой я?».</p>	<p>Приложение 1. Индивидуальная анкета.</p> <p>Приложение 2. Работа в малых группах с карточками.</p> <p>Творческая работа на тему: «Кто я, какой я».</p>
<p>2. Темперамент.</p>	<p>Способствовать самопознанию подростками их психофизической конституции.</p> <p>Применять эти знания в конфликтных ситуациях и развивать свои коммуникативные навыки.</p>	<p>Психодинамические особенности личности и понятие темперамента.</p> <p>Типы темпераментов.</p> <p>Круг «Айзенка».</p> <p>Если мы лучше понимаем себя и других, тем меньше будет конфликтов в нашей жизни.</p>	<p>Приложение 3. Теппинг-тест (ориентир на выявление типа нервной системы Е.П.Ильина)</p> <p>Приложение 4. Демонстрация и анализ иллюстраций Х.Бидструпа</p> <p>Приложение 5. Круг Айзенка</p> <p>Арт-терапия (краски, пластилин).</p>
<p>3. Характер. Развитие характера.</p>	<p>Познакомить воспитанников с понятием «характер», помочь в осознании своих особенностей и черт характера, развить навыки самоанализа.</p>	<p>Что такое характер человека?</p> <p>Связь характера и темперамента.</p> <p>Соотношение характера и личности.</p>	<p>Приложение 6. Опросник Айзенка.</p> <p>Творческая работа на тему «Черты характера».</p> <p>Индивидуальные консультации</p>

			воспитанников. Приложение 7. Притчи. Арт-терапия.
4. Мои коммуникативные умения.	Помочь воспитанникам осознать особенности своего общения с другими людьми.	Значение и функции общения. Средства общения. Стили общения.	Приложение 8. Тест КОС (изучение коммуникативных и организаторских умений). Упражнение «Проблемы общения у всех». Приложение 9. Притчи. Арт-терапия.
5. Самооценка.	Диалог с воспитанниками о восприятии себя, понимании как их воспринимают и оценивают другие люди, есть ли у них желание что-то изменить в себе. Определение и анализ уровня самооценки.	Оценка воспитанником своих собственных качеств, достоинств и недостатков. Понимание разных уровней самооценки (адекватная, заниженная и завышенная).	Приложение 10. Опросник Г.Н. Казанцевой Упражнение «Я— это интересно». Приложение 11. Набор качеств личности.
6. Конструктивное общение. Контроль эмоций.	Ознакомить с приемами управления своими эмоциями, научить конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров по общению, применять	Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами.	Творческая работа на тему: «Безоценочное общение», «Я-высказывания». Приложение 12. Арт-терапия.

	правила конструктивного общения.	Конструктивное выражение негативных чувств.	Приложение 13. Притчи.
7. Стресс.	Познакомить воспитанников с понятием «стресс». Влияние стресса на организм и психику человека. Обучить воспитанников способам и стратегиям поведения в стрессовых ситуациях.	Что такое стресс? Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования и стратегии поведения в стрессовой ситуации.	Приложение 14. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности. Творческая работа на тему: «Как справиться со стрессом».
8. Лидерство.	Познакомить с типами лидерства, стилями управления коллективом; дать представление о психологических качествах, необходимых лидеру; Углубить понимание своих способностей к руководству людьми; развить навыки конструктивной презентации лидерских качеств.	Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.	Приложение 15. Тест «Капитан или пассажир». Приложение 16. Практическая работа: упражнение «Предвыборная программа». Индивидуальные консультации воспитанников по результатам социометрического исследования.
9. Способности и выбор профессии.	Формирование общей готовности к самоопределению. Выявление профессиональных интересов и склонностей воспитанников. Расширение представлений о мире профессий и их особенностей. Активация проблемы выбора профессии.	Мир профессий и их особенности. Классификация профессий. Профессионально важные качества различных профессий. Стратегия выбора профессий.	Упражнение «Профессионально важные качества». Творческая работа на тему: «Профессиональный выбор». Индивидуальные консультации воспитанников.

ЗАНЯТИЕ 1.

ТЕМА «Знаешь ли ты себя. Самопознание личности».

Еще древние философы и мудрецы обращали внимание на то, что познание самого себя является одной из наиболее важных и одновременно наиболее сложных задач человека. «Познай самого себя! И ты познаешь весь мир!» -- этот знаменитый девиз принадлежит древнегреческому мудрецу Сократу. Римский поэт и философ Сенека считал, что «целью жизни является самопознание и проистекающая отсюда свобода». Психологические исследования показывают, что объективное познание себя во всех проявлениях – чрезвычайно сложно и почти невозможно. Мы прячемся от самих себя – то приписываем себе желательные качества, то идентифицируем себя с каким-то посторонним человеком, то вытесняем неприятную нам информацию и демонстрируем окружающим только то, они хотели бы видеть.

Сознание человека ориентировано на познание внешнего мира, а самопознание – внутрь человеческой психики.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Индивидуальная анкета. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Какие качества, способности и умения нужны современному человеку? Работа в малых группах. ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

О любом и каждом человеке можно сказать очень многое, а именно что каждый—личность. Человек, наделенный особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир и занимающий определенное место среди других людей в обществе. Никогда не было и не будет на Земле человека, во всем подобного вам, и ваша неповторимость не случайна, это одна из закономерностей развития личности.

Все наши занятия будут посвящены изучению себя, познанию внутреннего мира человека.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Творческая работа на тему «Кто я? Какой я?».

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.

ЗАНЯТИЕ 2.

ТЕМА «Темперамент. Типы темперамента. Темперамент и деятельность».

В индивидуально-психологических различиях между людьми существенное место занимают динамические особенности психики.

Под динамическими свойствами подразумевается степень интенсивности психических процессов и состояний и различная скорость их протекания. Поэтому, один человек склонен к медлительности, другой – к торопливости, одному присуща легкость пробуждения чувств, другому – хладнокровие.

Индивидуально своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики называется *темпераментом человека*.

Уже в наше время ряд отечественных ученых И.П. Павлов, Д.М. Теплов, В.Д. Небылицын и др. задались вопросом о том, в чем же состоит физиологическая основа темперамента. Ими было выдвинуто учение о типах нервной системы, или свойствах нервной системы.

Сильный тип нервной системы способен выдерживать очень сильные раздражители, работоспособен. *Слабый тип* – чувствительный, восприимчивый, но плохо переносит большие нагрузки и при сверхсильных раздражителях отключается, перестает реагировать. Тип нервной системы может быть *уравновешенный* или *неуравновешенный*, а также *подвижный* или *инертный*.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Проведение «Теппинг- теста Е.П. Ильиной».

Ориентировочное выявление типа нервной системы. ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Человека с заметной психической активностью, быстро отзывающегося на окружающие события, стремящегося к частой смене впечатлений. Сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности, живого, подвижного, с выразительной мимикой и движениями называют *сангвиниками*.

Человека невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и настроением, с постоянством и глубиной чувств, с равномерностью действий и речи, со слабым внешним выражением душевных состояний называют *флегматиком*.

Человека очень энергичного, способного отдаваться делу с особой страстностью, быстрого и порывистого, склонного к бурным эмоциональным вспышкам и резким перепадам настроения, со стремительными движениями называют *холериком*.

Человека впечатлительного, склонного к глубоким переживаниям, легко ранимого, но внешне слабо реагирующего на окружение, со сдержанными движениями и приглушенностью речи называют *меланхоликом*.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Анализ иллюстраций Х. Бидструпа. ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Знаменитый английский психолог Г. Айзенк предложил определять тип темперамента от соотношения свойств личности, как *инверсия-экстраверсия* и *эмоциональная стабильность-нейротизм*.

Экстравертам свойственна общительность, импульсивность, гибкость поведения, инициативность и высокая социальная адаптированность.

Интровертам присуще необщительность, уход в себя, богатый внутренний мир, социальная пассивность, склонность к самоанализу.

Эмоциональная стабильность – эмоциональная устойчивость, хорошая адаптация. *Нейротизм* – нервозность, неустойчивость, проблемы в адаптации.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. «КРУГ» Айзенка. ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Люди разных темпераментов могут добиться очень высоких достижений в одном и том же виде деятельности за счет выработки индивидуального стиля, своих особенных приемов, способов работы. Возможно, интроверту не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот техника ему подходит больше. Меланхолики могут стать выдающимися деятелями искусства, из них часто получаются хорошие педагоги. Флегматику не подойдет деятельность с быстрым переключением видов деятельности: если это медицина, они будут хорошими терапевтами, чем хирургами, если экономика – то роль главного бухгалтера получится лучше, чем менеджера.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Творческая работа на тему «Темперамент».

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ.

ЗАНЯТИЕ 3.

ТЕМА «Характер. Развитие характера».

С точки зрения психологии – характер – это индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека в определенном отношении : к себе, к другим людям, к делу, к вещам. Эти индивидуальные особенности, образующие характер человека, относятся в первую очередь к волевой сфере (например, решительность или неуверенность, боязливость) и к чувствам (например, жизнерадостность или угнетенность). В известной мере они проявляются и в умственной деятельности (например, легкомыслие или вдумчивость).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Упражнение. Игра «Аукцион».

Воспитанники, сидящие в одном ряду, образуют одну команду. Каждый ряд по очереди называет какую либо черту характера, не повторяя предыдущие. Выигрывает тот ряд, за которым останется последнее слово, когда другие не смогут больше ничего вспомнить.

Давайте вместе подумаем, какие факторы влияют на формирование характера (физиологические особенности, воспитание, социальная среда, самовоспитание).

Между характером и темпераментом существует связь. Но темперамент больше определяется биологическими особенностями организма человека и психодинамическими свойствами его нервной системы. Так для двигательной сферы прилагательными, описывающими темперамент, будут: «быстрый», «подвижный», «резкий», «вялый», а качествами характера – «собранный», «организованный», «аккуратный», «расхлябанный».

Считается, что в формировании характера большую роль играет воспитание и самовоспитание. Темперамент можно считать предпосылкой, а характер – конечным результатом воспитательного процесса.

Однако особенности темперамента могут противодействовать развитию определенных сторон характера. Флегматику, например, труднее, чем холерику или сангвинику, сформировать у себя инициативность и решительность. Для меланхолика серьезная проблема – преодоление робости и тревожности. Холерикам не хватает сдержанности и самокритичности, сангвиникам – усидчивости. Но, серьезно и последовательно занимаясь самовоспитанием, можно активно влиять на формирование своего характера.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Упражнение «Черты Характера».

Воспитанники на своих листочках пишут окончания фраз:

«Я хочу быть...» (3-5 черт характера).

«Я не хочу быть...»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Опросник Айзенка. ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Результаты диагностики – в индивидуальных консультациях воспитанников.

ПРИТЧИ. ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.

ЗАНЯТИЕ 4.

ТЕМА «Мои коммуникативные умения».

Общение – это многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя восприятие и понимание другого человека, обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия.

Упражнение «Проблемы общения у всех».

Давайте поделимся своими мыслями о том, что значит общение для каждого из нас. Я предлагаю закончить две фразы: «Мне легко общаться, когда...» и «Я чувствую себя неуверенно, если...».

Итак, вы только что увидели, что необходимо для того, чтобы общение было удачным.

К средствам общения относятся:

- *язык* – система слов, выражений и правил их соединения в осмысленные высказывания, используемые для общения;
- *интонация* – эмоциональная выразительность речи, которая способна придавать смысл одной и той же фразе;
- *мимика, жесты, поза, взгляд* собеседника могут усиливать, дополнять или опровергать смысл фразы;
- *расстояние*, на котором общаются собеседники, зависит от культурных и национальных традиций, от степени доверия к собеседнику.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Тест КОС. ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

Общение осуществляется по следующим основным каналам: речевому (вербальному – от латинского слова *устный, словесный*) и неречевому (невербальному: «*язык тела*», «*язык жестов*»).

Вы не раз наблюдали, что в разных жизненных ситуациях перед вами стоят разные цели, раскрываются разные ваши качества. Вы как будто преображаетесь и, в зависимости от ситуации, выбираете тот или иной стиль общения. Выделяется *6 стилей общения*:

- *Духовное, межличностное общение друзей*, когда можно затронуть любую тему и не прибегать к помощи слов, друг поймет вас и по выражению лица, движениям, интонации.

Вопрос: *Подумайте, что дает нам использование этого стиля?*

- *Деловое общение*, когда учитываются особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения.
 - Вопрос: *Когда необходимо ограничиваться рамками делового стиля?*

- *Примитивное общение*, когда оценивают другого человека как нужный или мешающий объект: если нужен, то активно вступают в контакт, если мешает – оттолкнут. Если получили от собеседника желаемое, то теряют дальнейший интерес к нему и не скрывают этого.
 - Вопрос: *Может ли быть эффективным данный стиль?*
- *Манипулятивное общение*, направленное на извлечение выгоды от собеседника, причем используются разные приемы (лесть, запугивание, обман, демонстрация доброты и т.п.), в зависимости от особенностей личности собеседника.
 - Вопрос: *Почему люди иногда прибегают к этому стилю общения?*
- *Формально-ролевое общение* имеет место, когда регламентированы и содержание, и средства общения и вместо знания личностисобеседника обходятся знанием его социальной роли.
 - Вопрос: *Приведите примеры использования данного стиля общения.*
- *Светское общение*. Суть в его беспредметности: люди говорят не то, что думают а то, что положено говорить в подобных случаях. Это общение закрытое(неискреннее), так как на самом деле истинное мнение друг друга собеседников не интересуется, оно не имеет никакого значения и не определяет характера коммуникаций.

ПРИТЧИ. ПРИЛОЖЕНИЕ 9.

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.

ЗАНЯТИЕ 5.

ТЕМА «Самооценка».

Мы продолжаем знакомиться с новыми гранями личности, остановимся на представлении человека о самом себе, выясним ваше мнение о собственном «Я».

Существует мнение, что человек по-настоящему стал человеком в то момент, когда у него сформировалось понятие «Я». «Я-концепция» -- это совокупность всех представлений человека о себе, сопряженная с их оценкой.

«Я-концепция» не просто продукт самосознания, это фактор, влияющий на поведение человека, это внутриличностное образование, которое во многом определяет направление деятельности индивида, его поведение в ситуациях выбора, контактах с людьми. Выделяются три основные составляющие «Я-концепции» -- когнитивная, оценочная, поведенческая.

Когнитивная – самопонимание, это знания о себе, все они входят в образ «Я». Каждый из нас имеет довольно устойчивое представление о себе.

Оценочная составляющая «Я-концепции» -- самооценка. В попытках охарактеризовать себя присутствует сильный личностный, эмоциональный и оценочный момент. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, в котором присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Прежде всего важную роль в формировании самооценки играет сопоставление «реального Я» с образом «идеального Я».

Для того, чтобы выяснить, какова ваша самооценка, проведем исследование

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. ОПРОСНИК Г.Н. Казанцевой. ПРИЛОЖЕНИЕ 10.

Человек с *адекватной самооценкой* реально оценивает себя, видит свои положительные и отрицательные качества, способен меняться и адаптироваться у изменяющимся условиям.

Человек с *завышенной самооценкой*, чувствует себя уверенно, однако общение с ним затруднено. Он может сам попасть в трудную ситуацию, когда требуется изменить свое мнение и признать чужую правоту.

Человек с *заниженной самооценкой* чувствует себя неуверенно, не доверяет сам себе, попадает под влияние, сомневается и страдает, предъявляя к себе слишком высокие требования.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ «Я—это интересно». Набор качеств личности. ПРИЛОЖЕНИЕ 11.

Самооценка – это отношение человека к себе и к своим поступкам, основанное не только на собственном опыте, но и на мнении окружающих об этом человеке. Упражнение поможет вам более объективно оценить самого себя. Каждый человек имеет определенные представления о наиболее ценных свойствах личности. У разных людей эти представления неодинаковы, разобраться поможет вам следующее задание.

Разделите лист бумаги на четыре части, каждую часть обозначьте цифрами. Далее из карточек выберите те качества, которые наиболее значимы и ценны для вас. Какое количество качеств вы выберете-- каждый решает сам. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе и их номерами, стоящими слева. Далее работаете также с остальными наборами качеств. В результате получите четыре набора идеальных качеств. Подчеркните те качества, которые есть реально у вас.

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.

ЗАНЯТИЕ 6.

ТЕМА «Конструктивное общение. Контроль эмоций».

Сегодня мы сосредоточим внимание на процессе коммуникации в повседневной жизни, поговорим о том, как реагировать на негативные эмоции других людей и управлять собственными эмоциями, а также попробуем сформулировать, что такое конструктивное общение.

В процессе общения люди сознательно или подсознательно стремятся удовлетворить свои потребности в любви, защищенности, ощущении собственной значимости, а иногда и власти над другим человеком. Ощущение психологического комфорта чаще всего присутствует в тех отношениях, где нет постоянного оценивания друг друга. Где человек имеет право быть самим собой. А так ли легко обойтись без оценочных суждений?

Упражнение «Безоценочное общение».

Воспитанников просят повернуться к соседу в течение 3 минут, а потом второй человек должен, глядя на партнера, описывать его внешность и характер, избегая оценок.

Итак, сейчас вы увидели, как сложно не давать оценок – так и хочется сказать: «У тебя красивые волосы» или «Умный взгляд» и т.д.

Способы снижения эмоциональной напряженности.

Общение – это чрезвычайно эмоционально насыщенная деятельность, и сильные эмоции могут мешать правильно воспринимать собеседника, а также приводить к конфликтам и недоразумениям.

Предположим такую ситуацию: кто-то кричит на вас; может быть вам и понятно, почему это происходит, но тем не менее неприятно, когда на вас кричат. У вас есть три варианта ответа:

- Агрессивная реакция: накричать в ответ, что еще больше осложнит взаимоотношения.
- Уйти в сторону. Это отступление, и такая пассивная реакция приводит к охлаждению взаимоотношений, если не к полному разрыву.
- Использовать оптимальное самоутверждение. Для этого необходимо найти формулировку, наилучшим образом отстаивающую вашу точку зрения. Эта формулировка не должна вызывать у собеседника агрессию и желание защититься (например: «Мне действительно жаль, что так получилось»).

Когда кто-то жалуется на вас, нападает и критикует, он представляет, что вы виновник его неприятностей. Ваша цель в этом случае – разрядить враждебность и приблизиться к урегулированию проблемы. Даже если в вашу сторону направлены обидные высказывания, постарайтесь понять истинную причину – почему именно человек возмущен вами (раздражен, обижен) – и сдержите первую реакцию ответа агрессией на агрессию.

Итак, чтобы разрядить *раскаленную обстановку*, старайтесь придерживаться следующей линии поведения:

- - Не защищайтесь и не нападайте в ответ.
- - Отреагируйте сначала на эмоции.
- - Проговорите чувства партнера, предположите причину, продемонстрируйте готовность понять другого, уважение к его чувствам, желание изменить ситуацию, чтобы нейтрализовать его негативную реакцию. Покажите, что вы расслышали и поняли точку зрения рассерженного человека. Подтверждайте это до тех пор, пока он успокоится и сможет объяснить вам, в чем дело.

Управление своими эмоциями и чувствами.

В ситуации повышенной эмоциональной напряженности необходимо соблюдение некоторых правил управления своими эмоциями и воздействия на эмоциональные переживания партнера по общению.

1. Уважайте чувства других людей. Человек имеет право на свои чувства. Кроме того, не всегда легко понять, что вызвало переживания у человека. Далеко не всегда вы являетесь причиной эмоционального срыва – скорее вы оказались только «спусковым крючком» давно копившегося раздражения по неизвестному вам поводу.
2. Наберитесь терпения, когда кто-то переживает бурную эмоциональную реакцию. Один из признаков зрелости – умение предоставить возможность другим выразить свои эмоции (естественно, в допустимых пределах), не обижаясь и не поддаваясь собственным.
3. Отойдите от негативной борьбы за власть. Бывают ситуации, когда человек для поднятия своей низкой самооценки втягивает вас в спор, целью которого является не поиск истины, а самоутверждение (за ваш счет). Помогите этим людям восстановить их позитивное самоотношение другими способами – без попыток побороть вас, а, наоборот, похвалой их действительных достоинств.
4. Избегайте соблазна наказать, отомстить или обвинить, а также упреков и критики. Например: «Я же тебе говорила...», «Ты сам виноват...».

Конструктивное выражение негативных чувств.

Для того, чтобы негативные чувства не копились в вас и не создавали опасность «взрыва», понижения самооценки, ухудшения здоровья, чувства нужно *отреагировать* – т.е. «выпустить пар». Однако отреагирование негативных эмоций не должно наносить вреда окружающим и вам самим.

Желательно сформировать навык анализа своих негативных эмоций, который может проводиться по следующей схеме. ПРИЛОЖЕНИЕ 12.

Существуют *техники конструктивного выражения собственных негативных эмоций*. Техника «Я – высказывания» является универсальным способом выражения вашего отношения к какой-либо ситуации, не обижающим другого человека. Однако требуется сознательная установка и тренировка, чтобы применять этот способ. ПРИЛОЖЕНИЕ 12.

ПРИТЧА. ПРИЛОЖЕНИЕ 13.

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.

ЗАНЯТИЕ 7.

ТЕМА «Стресс».

В настоящее время перед нами постоянно стоит проблема выбора, мы оцениваем себя, других людей. И поэтому жизнь полна реальными вещами, которые являются стрессорами.

Стресс(давление, нажим, напряжение) – состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Концепция биологического стресса выделяет три фазы развития стресса: реакция тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения. После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление. Если стрессор очень сильный или врожденная приспособляемость организма недостаточна, наступает истощение, приводящее к болезни и даже к летальному исходу. Каждому человеку присущ определенный уровень адаптационной энергии и поэтому в одной и той же ситуации один легко приспособливается, а для другого это невозможно.

Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния , близкого к клинической смерти. Непрерывная череда стрессов может быть опасной для здоровья. Резко ломаются нормальные механизмы саморегуляции формируются хронические, порой неизлечимые болезни. Развиваются неврозы, нарушения сна, снижается иммунитет, возникают сердечно-сосудистые заболевания, поражения желудочно-кишечного тракта. Это цена за слишком сильные переживания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности. ПРИЛОЖЕНИЕ 14.

Г. Селье утверждает, что мы не должны— да и не можем—избегать стресса. Для сохранения душевного равновесия человеку нужны цель в жизни и гордость , что он трудится ради ее достижения. Способность адаптироваться к изменяющейся ситуации—важное условие здорового существования человека.

Рекомендации душевного равновесия:

1. Оптимизм и вера.
2. Примите случившееся как неизбежное.

3. Поделитесь своим переживанием.

4. Все выясните, может вы неправильно все поняли.

5. Сделайте выводы из «урока».

6. Не переживайте бесконечно «случившееся».

7. Саморегуляция, творчество, физический труд.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Творческая работа «Как справиться со стрессом».

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.

ЗАНЯТИЕ 8.

ТЕМА «Лидерство».

Кто может стать лидером?

В любой группе обычно выделяется лидер. Он не только направляет и ведет своих последователей, но и *хочет* вести их за собой, а последователи не просто идут за лидером, а *хотят* идти за ним. Исследования показывают, что знания и способности лидера оцениваются людьми всегда значительно выше, чем соответствующие качества остальных членов группы.

Почему человек становится лидером?

Давайте попробуем определить, какую роль в коллективе играете вы сами? Насколько вам присущи качества лидера? Тест «*Капитан или пассажир?*» ПРИЛОЖЕНИЕ 15.

Психологические качества лидера.

Лидер обладает определенными свойствами, чертами, благодаря которым он выдвигается в лидеры. Что это за черты?

Лидеру присущи следующие *психологические качества*: уверенность в себе, острый и гибкий ум, сильная воля, умение понять особенности психологии людей, организаторские способности. Однако исследования показывают, что порой лидером становится человек, не обладающий перечисленными качествами. С другой стороны, человек может иметь данные качества, но не являться лидером.

Согласно *ситуативной теории лидерства*, лидером становится человек, который при возникновении в группе сложной ситуации проявляет качества, свойства, способности, опыт, необходимые для оптимального разрешения этой ситуации в группе. В разных ситуациях группа выдвигает разных людей в качестве лидеров.

Типы лидеров.

В зависимости от *характера деятельности* выделяются следующие *типы лидеров*: универсальный лидер и ситуативный лидер; по *содержанию деятельности*: лидер вдохновитель, лидер-организатор, лидер-исполнитель, деловой лидер, эмоциональный лидер; по *стилю руководства* выделяются: авторитарный лидер и демократический лидер.

С точки зрения *масштабности решаемых задач* выделяют такие типы лидерства: бытовой тип (в школьных, студенческих группах, досуговых объединениях, в семье); социальный тип (на производстве, в профсоюзном движении, в различных обществах: спортивных, творческих и т.д.); политический тип (государственные, общественные деятели).

Лидер-организатор в состоянии быстро и правильно оценивать ситуацию, выделять задачи, нуждающиеся первоочередной реализации. Талант руководства людьми основывается *на целом комплексе социально-психологических качеств и свойств*. Большую роль играет доверие и любовь масс к своему лидеру. Доверие к лидеру – это признание его высоких достоинств, заслуг, признание необходимости, правильности и результативности его действий. И доверие это означает, что люди находятся во внутреннем согласии и единении с лидером.

Стили управления.

Выделяют следующие *стили управления*:

Авторитарный стиль означает жесткое единолично принятие всех решений, жесткий постоянный контроль над выполнением решений с угрозой наказания, неблагоприятный психологический климат.

Демократический стиль является наиболее эффективным, т.к. обеспечивает высокую вероятность правильно взвешенных решений; решения принимаются на основе обсуждения проблемы, учета мнений и инициатив членов коллектива. Однако эффективная реализация демократического стиля возможна при высоких интеллектуальных, организаторских, коммуникативных способностях лидера.

Либерально-анархический стиль руководства характеризуется отсутствием стимула добросовестно трудиться, слабым проявлением сотрудничества; разделы работы складываются из отдельных интересов лидеров подгрупп, возможны скрытые и явные конфликты.

Непоследовательный стиль проявляется в непредсказуемом переходе лидера от одного стиля к другому, что обуславливает крайне низкие результаты взаимодействия и максимальное количество конфликтов и проблем.

Критерием эффективности руководства является степень авторитета лидера и высокий уровень способности коллектива решать стоящие перед ним задачи.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. УПРАЖНЕНИЕ «Предвыборная программа». ПРИЛОЖЕНИЕ 16.

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.

ЗАНЯТИЕ 9.

ТЕМА «Способности и выбор профессии».

Скоро каждый из вас столкнется с проблемой трудоустройства после училища или с выбором профессии. Так как в училище каждый воспитанник осваивает профессиональное обучение, а при выпуске будет иметь диплом, задуматься о своей трудовой деятельности уже следует сегодня.

Выбор профессии-- как и всякий выбор – это принятие решения при большом количестве альтернативных вариантов и необходимости учитывать различные факторы.

Мир профессий огромен, и ежегодно по данным статистики появляется около 500 новых. Есть несколько классификаций профессий, но наиболее распространенная основывается на предмете труда, с которым имеет дело человек. Человек-- человек; человек – знаковая система; человек – природа; человек – техника; человек – художественный образ.

Затруднения при выборе профессии: слабая информированность; неумение оценить свои возможности; мнение, что все решится само собой; большое количество привлекательных вариантов; отсутствие интереса к работе; труднодоступность привлекательной профессии. Сейчас мы попробуем определить, насколько вы в состоянии определить важные качества профессий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Упражнение «Профессионально важные качества».

Предлагается выбрать 4-6 наиболее интересных профессий, разбиться на микрогруппы и составить список профессионально важных качеств. После 10 минут представители каждой группы зачитывают свои списки, остальные – дополняют, психолог уточняет, при необходимости – переформулирует и акцентирует некоторые важные моменты.

Выбор профессии связан с процессом принятия решений. Существует алгоритм принятия решений, который можно применять к любой ситуации, где требуется сделать выбор.

1. Общая ориентировка. Продумать ситуацию, осознать, предусмотреть некоторые моменты и принять необходимые меры, чтобы найти выход.

2.Определение проблемы. Какой вид деятельности даст вам возможность наилучшим образом реализовать ваши способности и получать удовольствие от работы.

3.Выдвижение альтернативных решений.

4.Отбор наиболее подходящих решений.

5.Осуществление и оценка. Этот этап для вас будет несколько отсрочен.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. Творческая работа на тему: «Профессиональный выбор».

Неадекватные представления о престижности профессий, наиболее распространенная ошибка в молодежной среде. Поэтому иметь полное представления о профессии, со всеми плюсами и минусами, это очень важно. Вполне возможно, что выбранная в нашем училище профессия вам поможет на начальном этапе в жизни или станет основной профессией в вашей трудовой деятельности.

По всем вопросам этого занятия воспитанники приглашаются на индивидуальные консультации, день и время согласовывается с психологом.

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ.

Индивидуальная анкета.

(анкета О.В. Хухлаева Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. М. Генезис 2007.)

1. Образование мне нужно ...
2. Для меня школа – это ...
3. В школе я могу ...
4. В школе я не могу ..
5. В учителях я ценю ...
6. Мне трудно с учителями, которые ...
7. Я хорошо справляюсь с изучением следующих предметов ...
8. Я испытываю трудности в изучении следующих предметов ...
9. Для меня важно мнение ...
10. Учеба – это ...

Работа в малых группах с карточками.

(Т. Беглова Школьный психолог. №8 2009)

Группа получает карточки, где написаны качества, способности и умения. Воспитанники выбирают карточки с качествами и умениями, которые реально можно развить в школе. Затем размышляют, что для этого предоставляет школа.

Играть в футбол	Готовить еду	Танцевать
Исполнять оперные арии	Исполнять эстрадные песни	Вышивать
Писать стихи	Создавать фильмы	Водить машину
Осуществлять математические вычисления	Фехтовать	Развивать логическое мышление
Решать творческие задачи	Изучать строение человека	Понимать себя, свои сильные и слабые стороны
Понимать законы устройство мира	Грамотно излагать свои мысли	Работать в группе или команде
Преодолевать себя	Понимать других людей	Общаться с разными людьми
Ездить верхом на лошади	Планировать свою деятельность	Изготавливать авиамодели

Основная задача школы – вырастить образованного человека. Образованным можно назвать человека, который обладает следующими качествами. Воспитанникам выдается набор карточек со словами. Правильно ли вы понимаете эти слова? Соотнесите слово и объяснение к нему.

Хороший коммуникатор	Успешно воспринимает и передает информацию в различных формах более чем на одном языке.
Любознательный	Склонный к приобретению новых знаний, пытливый. Способен учиться и работать самостоятельно.
Знающий	Обладает глубокими и обширными знаниями.
Толерантный, терпимый	Понимает и ценит собственную культуру и историю. Готов воспринять различные точки зрения, ценности и традиции других людей.
Принципиальный и ответственный	Обладает выраженным чувством справедливости и уважения к достоинству человека, несет ответственность за свои действия.
Размышляющий	Принимает правильные, обоснованные решения, не причиняющие вреда другим.
Заботливый, отзывчивый	Проявляет сочувствие, сострадание и уважение к нуждам и чувствам других людей.
Активный	Готов действовать, используя свои способности на пользу себе, другим людям и окружению
Анализирующий	Умеет оценивать, понимать окружающую действительность, ориентироваться в ней. Использует знания и опыт для собственного развития.

Теппинг-тест Е.П. Ильиной.

Испытуемым раздаются бланки (или они самостоятельно расчерчивают квадраты на листках) 8 квадратов со стороной 4 см.

1	2	3	4
8	7	6	5

Далее дается инструкция для выполнения задания. В правую руку для правой и левую для левой берется карандаш, локоть держится на весу, без опоры на стол. По команде экспериментатора в максимальном темпе стучать в каждом квадрате 5 секунд, стараясь поставить как можно больше точек. После проведения эксперимента, испытуемый самостоятельно проводит подсчеты в каждом квадрате – количество точек.

После того строится график, на оси абсцисс номера квадратов, на оси ординат количество точек. Затем строится график.

Е.П. Ильин выделяет пять типов графиков:

1—сильный (выпуклый график)

2—средне-сильный

3—средний (ровный, промежуточный тип)

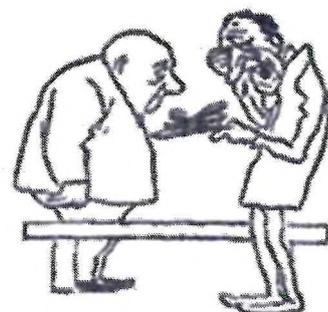
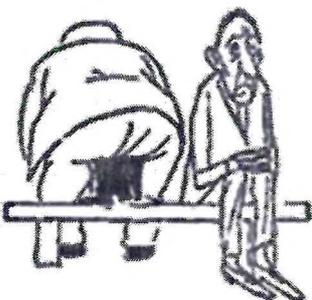
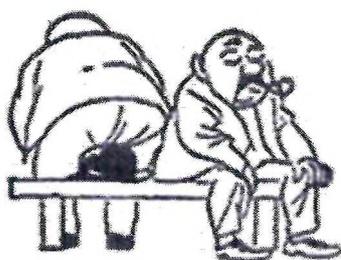
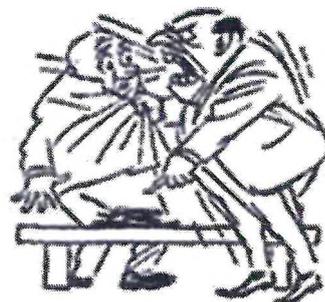
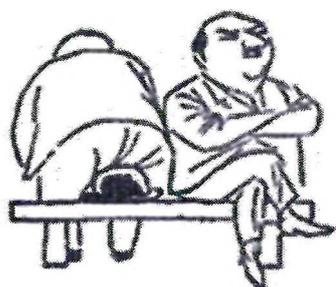
4—средне-слабый (выгнутый)

5—слабый (нисходящий график).

Теппинг-тест позволяет провести экспресс-диагностику типа нервной системы (слабый, сильный или промежуточный тип), а также выявить особенности работоспособности. Результаты методики могут дать общее представление о психодинамических и нейродинамических характеристиках, темпе и ритме деятельности.

Следует обратить внимание на то, что и сильный и слабый типы нервной системы имеют свои недостатки и преимущества. Достоинства сильной нервной системы—высокая работоспособность. Способность не терять выдержку в стрессовых ситуациях, устойчивость. Преимущества слабого типа нервной системы—высокая чувствительность, способность улавливать сигналы слабой интенсивности. Нужно помнить об особенностях своего организма и организовывать свою жизнь так, чтобы не переутомляться и не подвергать свою нервную систему чрезмерным нагрузкам.

Иллюстрации Х.Бидструпа. Четыре темперамента.



«Круг» Айзенка.



Схема 3. «Круг Айзенка».

Опросник Г. Айзенка Подростковый.

Инструкция: «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения, если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно «не согласен», то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

Текст опросника

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Много ли раздражает тебя?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все окончилось хорошо?
16. Тебе можно доверять любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли так иногда, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?

22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а играешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?
40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловком положении, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать

участие в общем веселье?

52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?

53. Ты обычно бываешь уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?

54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?

55. Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?

56. часто ли Ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?

57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?

58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?

59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на утреннике, на елке?

60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

ПРИТЧА «Благородство характера».

Слуга Тишка был добродушным человеком. Он слушался всех, даже трёхлетнего малыша. Слуга послушно вставал на четвереньки и возил мальчика по дому. Тишка умел делать всё: чинить мебель, мастерить скворечники и печь пироги. Тем не менее хозяева считали его дурачком.

— Будете плохо учиться, станете как Тишка, — повторяла мать детям.

Однажды ночью случился пожар. Тишка спал в каморке возле ворот. Он первым увидел огонь и поднял тревогу. Хозяин выскочил из окна в одном белье с криком: «Спасайтесь! Пожар!»

Дул ветер, и огонь быстро разгорался. Тишка облил себя водой и вбежал в дом. Вскоре он появился с двумя детьми на руках. Снова облился водой и снова кинулся в горящий дом. Так он спас всю семью: жену хозяина и пятерых детей да ещё двух девушек служанок. Тут Тишка заметил, что двое голубей выются над горящим домом и жалобно кричат.

— У них же под крышей гнездо! — закричал Тишка и приставил к дому деревянную лестницу.

Все в ужасе замерли. В последнюю минуту слуга успел взять гнездо и спрятал его за пазуху. Крыша рухнула, и Тишка вместе с лестницей свалился в кусты.

— Я птенцов сберёг, вот только ногу сломал да обжёгся немного, — улыбаясь, сообщил Тишка.

Слуга болел долго, ожоги он получил серьёзные. Когда Тишке стало лучше, глава города вручил ему золотую медаль, на которой было написано: «За проявленную доблесть и благородство».

— Разве я благородный? — удивился Тишка. — Мои хозяева — благородные люди, а я простой.

— Благородство не в крови, а в характере, — сказал глава города.

ПРИТЧА про характер.

Однажды старик сидел у городских ворот. К нему подошел юноша и спросил:

— Я ни разу не был здесь. Скажи, старик, какие люди живут в этом городе?

Старик ответил ему вопросом:

— А какие люди были в том городе, из которого ты ушел?

— Это были эгоистичные и злые люди. Впрочем, именно поэтому я с радостью уехал оттуда.

— Здесь ты встретишь точно таких же, — ответил ему старик.

Немного погодя, другой человек приблизился к этому месту и задал тот же вопрос:

— Я только что приехал. Скажи, отец, какие люди живут в этом городе?

Старик ответил тем же:

— А скажи, сынок, как вели себя люди в том городе, откуда ты пришел?

— О, это были добрые, гостеприимные и благородные души! У меня там осталось много друзей, и мне было нелегко с ними расставаться.

— Ты найдешь таких же и здесь, — ответил старик.

За всей этой сценой наблюдал горожанин, возившийся рядом со своей телегой.

Он подошел к старику и спросил:

— Почему ты одному сказал, что здесь живут негодяи, а другому — что здесь живут хорошие люди?

— Везде есть и хорошие люди, и плохие, — ответил ему старик. — Просто каждый находит только то, что умеет искать.

**«Коммуникативные и организаторские склонности»
В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)**

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника.

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное 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 разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо 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 придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
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. Стремитесь ли Вы добиваться, 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 товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие 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 малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
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 Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий 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 смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

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

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле: $K = 0,05 \cdot C$, где K - величина оценочного коэффициента C – кол-во совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Анализ полученных результатов.

Испытуемые, получившие **оценку 1**, характеризуются низким уровнем проявления КОС.

Испытуемым, получившим **оценку 2**, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших **оценку 3**, характерен средний уровень проявления КОС. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. КОС необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие **оценку 4**, относятся к группе с высоким уровнем проявления КОС. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Другим, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - **5**, обладают очень высоким уровнем проявления КОС. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, как бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

ПРИТЧА Басня Сергея Михалкова.

Бежал Заяц по лесу, а Волк спал после сытного обеда у себя в логове. Вот Заяц возьми да и провалился в Волчье логово! Проснулся Волк — обомлел: Заяц! А тот стоит перед ним ни жив ни мёртв — лапки по швам... Не успел Волк очухаться от неожиданности, как Заяц вдруг преобразился, заднюю ногу вперёд выставил да как заорёт во всё горло:

— Вста-а-ать!

Вскочил Волк.

А Заяц громче прежнего:

— Как стоишь, бродяга?! Молчать! Что за кости? Чьи? Отвечай!

— Это... я... я... обедал... — окончательно растерявшись, отвечал Волк.

— Молчать, когда с тобой разговаривают! Спал на овечьей шкуре? А где сама овца?

— Я... я... я...

— Ясно! Завтра поговорим! У старого дуба! Ровно в пять! Всё! — И Заяц величественно вышел из логова.

К старому дубу Волк так и не явился. Ни в пять, ни в шесть, ни позже... После встречи с Заяцем его разбил паралич. А Заяц? Увы! Он слишком часто стал прибегать к этой манере разговаривать. Как бы чего не вышло...

ПРИТЧА «Желание общаться».

В 1981 году странник прогуливался с женой по улицам Праги и увидел юношу, рисовавшего дома вокруг. Ему понравился один из рисунков, и он решил купить его.

И, протягивая деньги заметил, что юноша — без перчаток, хотя на улице минус пять.

— Почему ты без перчаток? — спросил он художника.

— Чтобы можно было держать карандаш.

Они разговорились, и юноша предложил сделать портрет жены странника, причём — бесплатно.

Ожидая, когда портрет будет готов, странник вдруг осознал: он почти пять минут разговаривал с юношей, хотя ни слова не знал на его языке.

Они объяснялись жестами, мимикой, улыбками — и желание общения было столь велико, что сумели обойтись без слов.

Опросник Г.Н. Казанцевой.

Выберите тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему поведению.

Если «да» +, если «нет» --. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня более привлекательны, чем я.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-то необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Набор качеств личности.*Межличностные отношения, общение.*

1. Вежливость—соблюдение правил приличия, учтивость.
2. Заботливость—мысль или действие, направленное к благополучию людей; попечение, уход.
3. Искренность—выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.
4. Коллективизм—способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.
5. Отзывчивость—готовность отозваться на чужие нужды.
6. Радужие—сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.
7. Сочувствие—отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.
8. Тактичность—чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинство людей.
9. Терпимость—умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.
10. Чуткость—отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.
11. Доброжелательность—желание людям добра, готовность содействовать их благополучию.
12. Приветливость—способность выражать чувство личной приязни.
13. Обаятельность—способность очаровывать, притягивать к себе.
14. Общительность—способность легко входить в общение.
15. Обязательность—верность слову, долгу, обещанию.
16. Ответственность—необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.
17. Откровенность—открытость, доступность для людей.
18. Справедливость—объективная оценка людей в соответствии с истиной.
19. Совместимость – умения соединять свои усилия с активностью.
20. Требовательность—строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.

Поведение.

1. Активность—проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.
2. Гордость—чувство собственного достоинства.
3. Добродушие—мягкость характера, расположения к людям.
4. Порядочность—честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.
5. Смелость—способность принимать и осуществлять свои решения без страха.
6. Твердость—умение настоять на своем, не поддаваясь давлению, непоколебимость, устойчивость.

7. Уверенность—вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.
8. Честность—прямота, искренность в отношениях и поступках.
9. Энергичность—решительность, активность поступков и действий.
10. Энтузиазм—сильное воодушевление, душевный подъем.
11. Добросовестность— честное выполнение своих обязанностей.
12. Инициативность— стремление к новым формам деятельности.
13. Настойчивость— упрямство в достижении цели.
14. Интеллигентность—высокая культура, образованность, эрудиция.
15. Решительность—непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.
16. Принципиальность—умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.
17. Самокритичность—стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.
18. Самостоятельность—способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.
19. Уравновешенность—ровный спокойный характер, поведение.
20. Целеустремленность—наличие ясной цели, стремления ее достичь.

Деятельность.

1. Вдумчивость-- глубокое проникновение в суть дела.
2. Деловитость-- знание дела, предприимчивость, толковость.
3. Мастерство-- высокое искусство в какой-либо области.
4. Понятливость-- умение понять смысл, сообразительность.
5. Скорость-- стремительность поступков и действий, быстрота.
6. Собранность-- сосредоточенность, подтянутость.
7. Точность-- умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.
8. Трудолюбие-- любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.
9. Увлеченность-- умение целиком отдаваться какому-либо делу.
10. Усидчивость-- усердие в том, что требует длительного времени и терпения.
11. Аккуратность-- соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.
12. Внимательность-- сосредоточенность на выполненной деятельности.
13. Дальновидность-- прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.
14. Дисциплинированность-- привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.
15. Исполнительность-- старательность, хорошее исполнение заданий.
16. Любознательность-- пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.
17. Находчивость-- способность быстро находить выход из затруднительных положений.

18. Последовательность-- умения выполнять действия, задания в строгом порядке, логически стройно.
19. Работоспособность-- способность много и продуктивно работать.
20. Скурпулезность-- точность до мелочей, особая тщательность.

Переживания, чувства.

1. Бодрость-- ощущение полноты силы, деятельности, энергии.
2. Бесстрашие-- отсутствие страха, храбрость.
3. Веселость-- беззаботно-радостное состояние.
4. Душевность-- искреннее дружелюбие, расположенность к людям.
5. Милосердие-- готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.
6. Нежность-- проявление любви, ласки.
7. Свободолюбие-- любовь и стремление к свободе, независимости.
8. Сердечность-- задушевность, искренность в отношениях.
9. Страстность-- способность целиком отдаваться увлечению.
10. Стыдливость-- способность испытывать чувство стыда.
11. Взволнованность-- мера переживания, душевное беспокойство.
12. Восторженность-- большой подъем чувств, восторг, восхищение.
13. Жалостливость-- склонность к чувству жалости, состраданию.
14. Жизнерадостность-- постоянное чувство радости, отсутствие уныния.
15. Любвеобильность-- способность сильно и многих любить.
16. Оптимистичность-- жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
17. Сдержанность-- способность удерживать себя от проявления чувств.
18. Удовлетворенность-- ощущение удовольствия от исполнения желаний.
19. Хладнокровность-- способность сохранять спокойствие и выдержку.
20. Чувствительность-- легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействию извне.

Затем посчитайте сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р). Подсчитайте количество идеальных качеств (И). Затем вычислите их процентное соотношение: $\Pi = (Р/И) \times 100\%$

Результаты сопоставьте с оценочной шкалой

МУЖЧИНЫ

- | | |
|------------------------|-----------|
| оптимальная самооценка | 46—66 |
| неадекватно завышенная | 67 и выше |
| неадекватно заниженная | 0--45 |

ЖЕНЩИНЫ

- | | |
|------------------------|-----------|
| оптимальная самооценка | 47--68 |
| неадекватно завышенная | 69 и выше |
| неадекватно заниженная | 0—46 |

Схема анализа негативных эмоций.

1. Почему я так рассержен (обижен, напуган)?
2. Что я хочу изменить?
3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
4. В конечном счете, чья эта проблема? Насколько она моя? Насколько «их» («его»)?
5. В чем внутренний смысл данной ситуации для меня (например, «Они меня не любят...», «Они меня не уважают...»)?

Схема «Я – высказывания».

1. Событие. «Когда...» (описание нежелательной ситуации). Например: «Кричишь на меня, в компании делаешь мне замечания, говоришь о том-то и том-то...»
2. Ваша реакция. «Я чувствую...» (описание ваших чувств). Например: «Я очень злюсь, мне так обидно, что хочется плакать», «Я готов ударить тебя...».
3. Предпочитаемый исход. «Мне хотелось бы, чтобы...» (описание желательного варианта). Например: «Чтобы ты перестала меня упрекать...», «Не говорила мне о том-то...», «Не отпускал шуточек в мой адрес...».

ПРИТЧА «Ветер и солнце».

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и наконец, решились померяться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

— Посмотри, — сказал Ветер, — как я налечу на него: мигом сорву с него плащ.

Сказал — и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал всё дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождём и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдёрнуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамёрзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

— Видишь ли, — сказало тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, — лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом.

**Тест на самооценку стрессоустойчивости личности
(составители Н.В. Киршева, Н.В. Рябчиков).**

Конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервные состояния и часто приводят к стрессу. Тест позволит вам получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Обведите кружком выбранный ответ.

утверждения	редко	иногда	часто
1.Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2.Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3.Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4.Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5.Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6.Я бываю раздражителен	1	2	3
7.Я стараюсь быть лидером там. Где это возможно	1	2	3
8.Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9.Я страдаю бессонницей	1	2	3
10.Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11.Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12.У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13.У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14.Мне не достает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15.У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16.Я все делаю быстро	1	2	3

17.Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу)	1	2	3
18.Я действую с горяча, а затем переживаю за свои поступки и дела	1	2	3

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости:

Сумма баллов	Уровень стрессоустойчивости
51—54	Очень низкий
53—55	Низкий
49—46	Ниже среднего
45—42	Чуть ниже среднего
41—38	Средний
37—34	Чуть выше среднего
33—30	Выше среднего
29—26	Высокий
18—22	Очень высокий

Чем меньше сумма баллов, тем выше ваша стрессоустойчивость! Если ваши показатели низкие и очень низкие, вам необходимо кардинально менять свой образ жизни!

Тест «Капитан или пассажир».

Кто Вы: капитан или пассажир, ведущий или ведомый, лидер или подчиненный? Предлагаемые вопросы способны прояснить для вас эту ситуацию. Ответьте "Да", "Нет" или "Не знаю".

1. Я всегда чувствую ответственность за все, что происходит в моей жизни.
2. У меня не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили свое отношение ко мне.
3. Я предпочитаю действовать, а поразмышлять над причинами своих неудач.
4. Иногда мне кажется, что я родился (родилась) под «несчастливой звездой».
5. Алкоголики сами виноваты в своей болезни.
6. Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны те люди, под влиянием которых я стал (стала) таким (такой), какой (какая) я есть.
7. Если я простужаюсь, предпочитаю лечиться самостоятельно.
8. Во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в женщине, чаще всего виноваты другие люди.
9. Любую проблему можно решить.
10. Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.
11. Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с самого (самой) себя.
12. Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.
13. Каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным и самостоятельным.
14. Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.
15. Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

Подведем итоги. За каждый ответ «Да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и ответ «Нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 вы получаете по 10 баллов. За ответы «Не знаю» — по 5 баллов.

100 — 150 баллов. Вы "капитан" собственной жизни, чувствуете ответственность за все, что с вами происходит, многое берете на себя, преодолеваете трудности, не преувеличивая их, не возводя в ранг жизненных проблем.

50 — 99 баллов. Вы охотно бываете "рулевым", но можете, если это необходимо, передавать штурвал в верные руки. Гибкость, рассудительность и чуткость всегда бывают вашими союзниками.

До 49 баллов. Вы легко подчиняетесь внешним силам. В своих трудностях обвиняете кого угодно, но только не себя. Настоящая независимость кажется вам недостижимой.

Практическое задание «Предвыборная программа».

Давайте представим, что должность командира отряда очень почетна, а может быть, и выгодна и каждый из вас стремится быть выбранным на эту должность (можно назвать эту роль президентом отряда). Для того чтобы вас могли выбрать, вы должны представить свою предвыборную программу, в которой нужно отразить как изменится жизнь вашего отряда, если командиром (президентом) будете именно вы. Вы должны написать свою программу, а затем осуществить ее презентацию. А мы определим, кто же будет президентом, опираясь на свои впечатления: кто вызвал наибольшее доверие и смог наиболее убедительно продемонстрировать качества лидера.