

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской
области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2020 года**

Номинация

«Развивающие психолого-педагогические программы»

Лауреат

Декина Е.А.

**Развивающая психолого-педагогическая программа
«Личностный рост»**



**Развивающая психолого-педагогическая программа
«Личностный рост»**

Автор-составитель:

Дёкина Екатерина Александровна,

педагог-психолог

ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»

м.р. Шенталинский

Самарской области

Публикуется
в авторской редакции

2020 г.

Оглавление

Аннотация	4
Учебный план	8
Учебно-тематический план	9
Пояснительная записка	10
Основное содержание программы	16
Литература	67
Приложения	69

Аннотация

Практическая направленность программы

Современная школа как социальный институт призвана обеспечить достаточно высокий уровень развития личности ученика, отвечающий требованиям общества на данном этапе его становления. В настоящее время, в условиях изменения всей социально-экономической системы, построения общества нового типа, ориентированного на новые системы ценностей, одно из направлений образования состоит в развитие обучающихся с высоким творческим потенциалом.

В качестве принципа личностного развития в психологии (В.В. Давыдов, А.Г. Асмолов, К. А.Абульханова-Славская, В.А. Петровский, Л.М. Митина и др.) выдвигается принцип саморазвития, определяющий способность индивида превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования, приводящий к высшей форме жизнедеятельности личности – творческой самореализации.

Особую актуальность приобретают вопросы исследования самосознания формирующейся личности: старшеклассников и студентов, которые в ближайшее время будут определять жизнь и развитие нашего общества.

Сильное влияние на самосознание и становление личности подростка оказывает как семья, так и школа в лице сверстников и педагогов. Таким образом, опыт подростка расширяется, а при оценивании и восприятии себя, прослеживается тенденция к освобождению самооценок от оценок других.

Самосознание – это особая форма сознания, направленное само на себя. В процессе самопознания человек выступает в двух лицах: он и познающий и познаваемый.

Самосознание имеет следующие составляющие:

- а) когнитивные структуры;
- б) эмоционально-оценочные;
- в) поведенческо-регулятивные компоненты;

Определяющим уровнем структуры самосознания выступают ценностные ориентации, содержанием которых являются переструктурированные в переживания и представления значимые отношения человека к себе и миру в прошлом, настоящем и будущем.

Научными, методологическими и методическими основаниями программы являются:

- методологические и теоретические исследования самосознания в контексте более общей проблемы развития личности. Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Л. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, В.С. Мерлина, В.С. Мухиной.

- работы в области психологии сознания У. Джеймса, К. Роджерса, Э. Эриксона, Ч. Кули, Р. Бернса.

- изучение проблем подросткового возраста Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Л.М. Фридмана, В.А. Аверина, Х. Ремшмидта, Ф. Райса, В.Г. Казанской и ряда других.

- изучения самооценки в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И. С. Кона, А.И. Липкиной, В.В. Столина, Е.С. Шороховой, Л.В. Бороздиной, А.К. Болотовой, А.В. Захаровой, У. Джемса, Ч. Кули, Дж. Мида, Э. Эриксона, К. Роджерса, Р. Бернса и др.

- теории развития старшего подросткового и юношеского возраста:

1. Биогенетическая теория немецкой «конституциональной психологии» Эрнста Кречмера и Эриха Йенша. Здесь за основу берется фактор биологического созревания. Одни люди – циклоиды (легковозбудимые, непосредственные, крайне неустойчивые по настроению), а другие – мизоиды (замкнутые, неконтактные, эмоционально скованные). К. Конрад, последователь Э. Кречмера, предположил, что эти характеристики применимы к возрастным стадиям: так юность с её тягой к самоанализу – «шизоидный» период, а подростковый возраст – «циклоидный» период.

2. Концепция личностной ориентации Эдуарда Шпрангера. Это теория является антиподом биогенетической теории, согласно которой внутренний

мир индивида – первооснова развития личности. Главные новообразования юношеского возраста, по Э. Шпрангеру, - открытие «Я», развитие рефлексии, осознание собственной индивидуальности, появление жизненного плана, установки на сознательное построение собственной жизни. Шпрангер делит юность на две фазы: 14-17 лет – кризис, связанный со стремлением к освобождению от детских отношений зависимости; 17-21 год – на первый план выступает кризис «оторванности», чувства одиночества.

3. Положения гештальттерапии Курта Левина. Этот исследователь учитывает как личностный, так и социальный компоненты развития личности. Это взаимодействие он назвал «жизненным пространством»: юношеский возраст – переходный и специфический, который проявляется во внутренних противоречиях, неопределённостью уровня притязаний, повышенной застенчивостью и одновременно агрессивностью, склонностью принимать крайние позиции и точки зрения.

4. Теория Л.С. Выготского, теория «онтогенеза». Онтогенез – это относительно замкнутый период развития, на стыке перехода к следующему периоду развития – более высокому. Л.С. Выготский считал, в отличие от К. Левина, что формировать необходимо не среду и окружение, а навыки у самого ребёнка. В контексте юношеского возраста – это развитие социального интеллекта.

5. Теория Л.И. Божович. В юношеском возрасте главное внимание сосредоточено на развитии мотивационной сферы личности. На первый план выходят:

- определение своего места в жизни;
- формирование мировоззрения и его влияния на познавательную деятельность (мотивы самообразования).

Таким образом, необходимость знаний об особенностях структуры самосознания в юношеском возрасте для учета их в педагогической практике и в виду его качественного изменения в указанный период, которое происходит в условиях актуализации вопросов личностного и профессионального

самоопределения, а также отсутствие достаточной научной разработанности данной проблемы в психологии, определили выбор цели для данной программы.

При разработке программы «Личностный рост» использовалась программа социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М. Ю. Савченко. Кроме этого применялся материал социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности» Л.Ф.Анн, «Тренинг общения для подростков» А.Г. Грецова.

Программа представляет собой систему тренинговых занятий, необходимых для развития адекватной самооценки, межличностного взаимодействия подростков, навыков групповой работы.

Цель: развитие самосознания и самоисследования старших подростков через межличностное взаимодействие посредством групповых занятий.

Задачи:

- обеспечение участников средствами познания других людей и самопознания;
- формирование адекватной самооценки.
- развитие мотивов личностного роста.
- снижение межличностной тревожности.
- развитие навыков групповой работы;
- развитие рефлексии.

Адресат: данная программа разработана для учащихся в возрасте 15-17 лет.

Предполагаемые результаты: положительная динамика формирования адекватной самооценки, снижения напряжённости межличностных взаимоотношений, развитие навыков работы в группе.

Продолжительность курса: общее количество 17 занятий по 40 минут. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения. Данная профилактическая программа реализуется на базе ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» ж.-д. ст. Шентала с 2018 года по настоящее время.

Учебный план программы «Личностный рост»

Цель: развитие самосознания и самоисследования старших подростков через межличностное взаимодействие посредством групповых занятий.

Категория обучающихся: учащиеся 10-го класса.

Срок обучения: 17 занятий.

Продолжительность занятий: 1 час (40 минут).

Режим занятий: 1 занятие в неделю.

№	Название темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1.	Вводная часть	2	0,1	1,9	Оцени по десятибалльной шкале. Обратная связь
2.	«Разбираюсь в себе»	8	0,7	7,3	Обратная связь. Рефлексия
3.	«Разбираюсь в других»	7	0,4	6,6	Обсуждение
Итого:		17	1,2	15,8	

Учебно-тематический план программы «Личностный рост»

Цель: развитие самосознания и самоисследования старших подростков через межличностное взаимодействие посредством групповых занятий.

Категория обучающихся: учащиеся 10-го класса.

Срок обучения: 17 занятий.

Продолжительность занятий: 1 час (40 минут).

Режим занятий: 1 занятие в неделю.

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекционных	Практических	
1.	Вводная часть	2	0,1	1,9	
1.1.	Знакомство. Самопрезентация.	1		1	Оцени по десятибалльной шкале. Обратная связь
1.2	Правила тренинговых занятий	1	0,1	0,9	Наблюдение. Обратная связь.
2.	«Разбираюсь в себе»	8	0,7	7,3	
2.1	«Индивидуум, личность, индивидуальность»	1	0,1	0,9	Обратная связь
2.2	«Самооценка»	1	0,2	0,8	Обратная связь
2.3	«Ценности»	1	0,1	0,9	Рефлексия
2.4	«Темперамент»	1	0,1	0,9	Рефлексия
2.5	«Характер»			1	Обратная связь. Обсуждение.
2.6	«Вербальный интеллект»	1	0,1	0,9	Обсуждение
2.7	«Воображение»	1	0,1	0,9	Обратная связь
2.8	«Стили межличностного взаимодействия»	1	-	1	Обсуждение
3.	«Разбираюсь в людях»	7	0,4	6,6	
3.1	Конструктивное взаимодействие	1	0,1	0,9	Обсуждение
3.2	Оценка других людей	1	-	1	Обсуждение
3.3	Эмоции и мимика	1	0,1	0,9	Обсуждение
3.4	Распознавание эмоций и чувств	1	0,1	0,9	Обсуждение
3.5	Учусь понимать других	1	-	1	Обсуждение
3.7	Позитивное отношение к окружающим.	1	-	1	Обсуждение
3.8	Итоговое занятие.	1	0,1	0,9	Обсуждение
Итого:		17	1,2	15,8	

Пояснительная записка

Учащиеся 10-х классов входят в новый период возрастного развития социального интеллекта. Десятикласснику важно при этом получить оценку окружающих, сравнить её с самооценкой.

Групповые занятия «Личностный рост» являются своеобразным мостиком в личностном развитии десятиклассника.

Цель: развитие самосознания и самоисследования старших подростков через межличностное взаимодействие посредством групповых занятий.

Задачи:

- обеспечение участников средствами познания других людей и самопознания;
- формирование адекватной самооценки.
- развитие мотивов личностного роста.
- снижение межличностной тревожности.
- развитие навыков групповой работы;
- развитие рефлексии.

Структура и содержание программы

Содержание программы включает в себя 17 групповых занятий.

Продолжительность каждого занятия – 40 минут.

Структура каждого занятия включает в себя:

- Приветствие.
- основная часть включает в себя игры, информацию по теме, выполнение практических заданий в альбоме.
- подведение итогов: обсуждение, рефлексия.

Программа включает в себя три раздела:

Раздел 1. Вводная часть.

Раздел 2. Разбираюсь в себе.

Раздел 3. Разбираюсь в людях.

1. Вводная часть включает в себя знакомство, разработку правил работы в группе. В данном разделе используются игры «Телеграф», «Мы похожи», способствующие повышению степени доверия участников друг к другу. Упражнения «Самопрезентация», «Свободный микрофон» учат участников заявлять о себе, своих взглядах.

2. Раздел «Разбираюсь в себе» направлен на развитие навыков самопознания, развитие адекватного самовосприятия, рефлексии. В данном разделе используются такие техники и методы, как:

- упражнения «Иван Сусанин», «Скалолаз», «Самый-самый», «посудомоечная машина», «Брачное объявление», «сломанный телефон», «Молекулы», «Животный мир», направленные на раскрепощение, повышение доверия участников друг к другу, развитие рефлексии.

- материал для самопознания: тест «Личность», «Стили взаимодействия с окружающими», определение темперамента (модификация личностного опросника Г. Айзенка), тест «Объективности».

3. Раздел «Разбираюсь в людях» направлен на развитие вербального IQ, навыков групповой работы, активного межличностного взаимодействия, самоанализа поведенческих реакций. В данном разделе использовались тесты «Трансактный анализ общения», игра «место в маршрутке», для оценки своих действий и действий других участников, тест «понимаете ли вы язык мимики?», упражнение «монета», для развития наблюдательности. Игра «Мафия» направлена на закрепление навыков распознавания людей по мимике и жестам. Упражнение «сходства» настраивает участников друг на друга.

В теоретической части каждого раздела применяются мини-лекции и лекции с элементами дискуссий, что позволяет повысить интенсивность и эффективность процесса восприятия нового материала за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» 1989 г.
2. Конституция РФ.

3. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» № 124-ФЗ от 24.17.98 г.

5. Проект Концепции развития психологической службы в системе образования в РФ на период до 2025 г.

Отношения между участниками и ведущим программы строятся на основе сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности. Гарантия прав участников программы обеспечивается устным соглашением всех участников придерживаться основных правил.

Педагог-психолог обязан:

- ✓ соответствовать требованиям квалификационных характеристик;
- ✓ выполнять требования должностных инструкций;
- ✓ обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы;
- ✓ руководствоваться «Этическим кодексом психолога»;
- ✓ своевременно информировать участников и заинтересованных лиц о сроках проведения программы.

Педагог-психолог вправе:

- ✓ свободно выбирать и использовать методики в соответствии с основной тематикой программы;
- ✓ вносить изменения в организационные и содержательные аспекты обучения;
- ✓ приглашать участников на дополнительные консультации;
- ✓ давать рекомендации родителям и педагогам по оказанию психологической поддержки участникам программы.

Участники программы обязаны:

- ✓ соблюдать принятые правила группового взаимодействия;
- ✓ уважать личность и достоинство других участников;
- ✓ не совершать действий, наносящих вред другим участникам или

имуществу образовательного учреждения.

Участники программы имеют право:

- ✓ добровольное участие в программе;
- ✓ право на свободное выражение собственных взглядов и убеждений;
- ✓ отказаться от участия в программе.

Родители или законные представители участников программы вправе:

- ✓ получать полную и достоверную информацию об оценке знаний, умений и навыков ребенка, полученных в результате освоения программы;
- ✓ обращаться к педагогу-психологу по вопросам, касающимся тематики программы.

Материально-техническое и информационное обеспечение

1. Аудитория должна быть просторной. В ней должны быть столы и стулья для выполнения участниками письменных работ, а также свободное пространство для выполнения упражнений на «разогрев» и «настройку». Помещение для занятий должно быть уединённым и по возможности не напоминало кабинет-предметника с соответствующей атрибутикой.

2. Каждому участнику раздаются заранее подготовленные тетради для записей (приложение 2), а также набор карандашей и фломастеров.

3. Возможность выхода в интернет.

Формы контроля:

В программе организован вводный, промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль: обратная связь, наблюдение, обсуждение.

Вводный и итоговый контроль осуществлялся при помощи следующих диагностических методик: *(приложение 1)*

1. Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша (1973).
2. Исследование самооценки по методике Дембо – Рубинштейн
3. Отслеживание динамики развития понимания себя и других при помощи десятибалльной шкалы в начале и конце программы;

Требования к специалисту: ведущий обязан владеть навыками конструктивного взаимодействия, умением создать и поддержать

благоприятный психоэмоциональный фон. Ведущий своим личным примером формирует отношение старшеклассников к деятельности.

Перечень учебных и методических материалов

При разработке программы «Личностный рост» использовалась программа социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М. Ю. Савченко. Кроме этого применялся материал социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности» Л.Ф.Анн, «Тренинг общения для подростков» А.Г. Грецова.

Сроки и этапы реализации программы

Развивающая психолого-педагогическая программа рассчитана на 17 занятий, по 1 занятию в неделю с сентября по январь.

Этапы реализации программы:

№	Этапы	Мероприятия	Планируемый результат
1.	Психодиагностический	Входная диагностика	Определение уровня самооценки и притязаний, исследование межличностной тревожности обучающихся.
2.	Практический	Реализация программы, индивидуальное, групповое консультирование педагогов, родителей	Развитие навыков самопознания, адекватного самовосприятия, рефлексии, конструктивного взаимодействия, понимания окружающих, снижение межличностной тревожности.
3.	Контрольный этап	Итоговая диагностика	Оценка эффективности реализации программы, проведение итоговой диагностики, анализ результатов

Система организации контроля за эффективностью реализации программы

Ответственность за реализацию программы ложится на ведущего. Контроль над реализацией осуществляется через заполнение «Журнала групповых форм работы», через проведение входной и итоговой диагностик, По окончании работы можно собрать отзывы участников о занятиях. Ведущий подводит итог работы, оформляя его в виде рефлексивного отчета, включающего в себя качественный и количественный анализ.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные:

- повышение доли (%) учащихся, имеющих благоприятную самооценку, способствующую личностному развитию;
- повышение доли (%) учащихся с нормальным уровнем межличностной тревожности;
- изменения в оценке умения понимать самого себя и других людей.

Количественные:

- количество учащихся, прошедших развивающие занятия по программе.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения. Данная профилактическая программа реализуется на базе ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» ж.-д. ст. Шентала с 2018 года по настоящее время. Участие в программе приняла 1 группа – 18 человек.

Основное содержание программы

Тема 1. Вводная часть.

Занятие № 1.1. «Знакомство. Самопрезентация»

Задачи: формирование положительного эмоционального фона на занятиях, создание атмосферы доверия.

Информационная часть.

На наших занятиях будем работать в режиме тренинга. Тренинг – это тренировка, на данных занятиях это тренировка психики, навыков и умений, связанных с рефлексией.

Упражнение «Телеграф»

Ведущий. Сядьте в круг. Кладите свои руки на колени соседей слева и справа. По моей команде первый участник слегка стукнет ладонью по коленке второго, второй – первого и третьего, третий – второго и четвёртого и т.п. по кругу. Затем нужно это же упражнение выполнить с закрытыми глазами. То есть можно вообразить, что, получив информацию от соседа (хлопок) сообщаем ему о получении (хлопок), а затем передаём (хлопок).

Обсуждение: каковы ваши ощущения?

Участники делают вывод о том, что каждый является звеном единой цепочки и поэтому принятие друг друга – залог успешности занятий и комфорта.

Упражнение «Самопрезентация»

Психолог. Ну что же, предлагаю каждому рассказать немного о себе, для того чтобы лучше узнать друг друга.

Предлагаю ответить на следующие вопросы:

Каковы твои имя, возраст, знак зодиака?

Какое у тебя любимое время года? Блюдо? Хобби?

Какое человеческое качество, на твой взгляд, является наиболее ценным?

Упражнение «Свободный микрофон».

Психолог. Каждый из вас по очереди будет выходить вперёд, становиться перед сидящими в полукруге, рассказывать кратко о себе (представляться).

Участникам разрешается задавать вопросы.

Обсуждение: Что нового узнали? Сложно ли было?

Психолог. Спасибо за честность и открытость, смелость и конструктивность.

До следующей встречи, аплодисменты!

Занятие № 1.2. «Правила тренинговых занятий».

Задачи: создание атмосферы доверия, развитие системности мышления, рефлексии.

Игра «Мы похожи»

Психолог. Это наша третья встреча. Сегодня мы с вами должны выработать правила (нормы) наших занятий. А пока я предлагаю вам поиграть. Вспомните упражнение «Самопрезентация» и отметьте общее в ваших вкусах, интересах и т.д. Задача – назвать, как можно больше сходных позиций.

Участники в круге, по очереди высказываются.

Психолог. Начали-закончили! Спасибо.

Правила тренинговых занятий.

Психолог. Что же такое игра? (ответы участников.)

Да действительно в любых играх есть правила. А для чего они нужны? (ответы участников).

Правила регулируют отношения между людьми, с помощью правил создаются необходимые условия работы. Это инструмент, который сдерживает и регулирует поведение участников. Для того чтобы подчинение правилам было осознанным, сейчас нам предстоит выработать эти правила и принять их. То есть по каждому правилу будет организовано голосование.

Поскольку у вас не было подобного опыта работы, я предлагаю вам ряд правил. Запишите их, пожалуйста:

- 1) Доверительный стиль общения (насмешки и злословие исключаются).
- 2) Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того, над чем работаем)

3) Персонализация высказываний (нет безличной речи, вместо мы, нас говорим я, для меня).

4) Искренность в общении (если нет желания говорить правду – молчим).

5) Активность (даже если упражнение кажется неинтересным, работаем).

6) Недопустимость непосредственных оценок (оцениваем не человека: «Он не прав», «Он мне не нравится», а поступки: «Я не согласен с действиями...»).

7) Уважение к говорящему (даём возможность высказаться, а потом уже задаём вопросы или критикуем).

8) Ведущий всегда прав (имеет право на применение санкций в ответ на нарушение правил).

Эти правила необходимо обсудить. Возможно, с какими-то из них вы не согласитесь. Возможно, захотите их дополнить. Также вам необходимо решить, какие санкции и за какие проступки будут применяться на наших занятиях. Вы обязательно должны обосновать своё решение. Не забудьте, также о ритуале приветствия и прощания!

Я прошу рассчитаться на первый – четвёртый (первый-третий). Работаем в группах «тройках» или «четвёрках».

Обсуждение.

1) Представители групп высказывают мнение обосновывают решение. Ведущему необходимо взять на себя функции секретаря и записывать решения групп.

2) Проводится дискуссия по предложенным правилам, санкциям, ритуалам приветствия и окончания занятий.

3) Ведущий организует голосование. Большинство голосов принимаются правила, санкции, ритуалы.

Ритуал прощания.

Тема 2. «Разбираюсь в себе»

Занятие 2.1. «Индивидуум, личность, индивидуальность»

*Индивидом рождаются, личностью становятся,
а индивидуальность отстаивают.*

А.Г. Асмолов,
заведующий кафедрой психологии
личности факультета психологии МГУ

Задачи: развитие навыков самопознания.

Упражнение-приветствие «Хорошо»

Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло за неделю.

Игра-разминка «Иван Сусанин»

Психолог. Станьте друг за другом в колонну по одному. Стоящий первым будет «Иваном Сусаниным», стояще за ним - «поляками». Задача – первому участнику необходимо вести остальных за собой, выбирая тернистый путь с множеством препятствий, которые необходимо преодолеть. Пример: первый воображает препятствие и преодолевает его (идёт по болоту, через бурелом и т.д.) - другие повторяют.

Что же такое личность?

Психолог. Интересно, что слово личность берёт начало от латинского «персона». Слово персона означало маску, личину. В Древнем Риме персона – лицо перед законом. При этом раб личностью не признавался.

В русском языке слово персона долгое время имело оскорбительный характер.

У Толстого в «Войне и мире» вы можете прочитать такое описание хода бурных прений: «Чем дальше они продолжали, тем больше разгорались споры, доходившие до криков и личностей».

И сейчас, можно услышать фразу: «Не переходите на личность».

В психологии понятие личность используется в двух основных значениях:

- 1) Это человек, обладающий сознанием;
- 2) Это человек, имеющий собственное «Я» (установки, убеждения, взгляды, социальные роли, индивидуальность).

Ответьте на следующие вопросы:

1. **Кого можно назвать индивидом?** (индивид или индивидуум - это единичный представитель человеческого рода, человек как отдельная особь своего вида. Индивид - конкретный носитель всех психических, физических и социальных черт человечества. Индивид - один из многих представителей вида, со свойственными всем людям разумом, самосознанием, волей и потребностями)

2. **Кого можно назвать индивидуальностью?** (Индивидуальность - это неповторимые особенности человека, все, что отличает его от остальных людей. Индивидуальность человека проявляется в его внешности, характере, манерах. Цвет глаз и голос, манера одеваться и держать себя, характерные жесты и темперамент - все это относится к человеческой индивидуальности).

3. **Кого можно назвать личностью?** (Личность - это человек как обладатель социально значимых черт, как участник общественной деятельности. Простыми словами, личность - это человек с социально значимыми качествами. У личности есть набор социальных статусов и ролей, мировоззрение и цели).

4. **Можно ли животное назвать личностью? Почему?** (животное нельзя назвать личностью, так как оно не имеет качеств, присущих человеку. Например, не обладает речью, не способно к труду, не развивается в обществе, среди людей).

Психолог. Один из психологических законов гласит: внутренние изменения происходят лишь тогда, когда человек просто принимает и осознаёт себя таким, каков он есть на самом деле.

Тест «Личность»

Психолог. Предлагаю вам ответить на вопросы теста. Все вопросы разделены на 6 блоков, каждый обозначен буквой русского алфавита (А, Б, В, Г,

Д, Е). Вам необходимо внимательно слушать вопросы (я их буду зачитывать) и отвечать либо «да», либо «нет». В ячейки таблицы ставьте в соответствии с номером вопроса ответы «да» или «нет».

3. Тест на самоопределение

- Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

- А1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- А5. Много ли у тебя друзей?
- Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
- Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
- В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
- В2. Заносчив ли ты?
- В3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

__В5. Подражают ли тебе?

__Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

__Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?

__Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?

__Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

__Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

__Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

__Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

__Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

__Д4. Способен ли ты хранить секреты?

__Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

__Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

__Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

__Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

__Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

__Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «0». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) А0Г; 2) 0Д0.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

А0В. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБ0. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

0Б0. Такие люди, как ты, – примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

0БВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

0ДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твоё стремление вечно поучать утомляет окружающих.

Происходит обсуждение.

Ритуал прощания.

Занятие 2.2. «Самооценка»

Задачи: активизировать процесс самопознания, изучение своей самооценки.

Упражнение-приветствие «Хорошо»

Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло за неделю.

Разминка. Упражнение «Скалолаз»

Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперёд тел. Задача водящего – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т.е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной

ступнями остальных участников. Проведение упражнения удобнее всего организовывать в форме цепочки – участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому, где вновь «встраиваются» в неё.

Информационная часть.

Самооценка — это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой. Большинство методик, по которым мы будем работать, также основаны на самооценке. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

Упражнение «Самый-самый».

Каждый учащийся получает листок, на котором он должен написать имена тех девушек и юношей из класса, кого он считает первыми в номинациях «самый умный», «самый добрый» и «самый красивый». Психолог собирает листочки и зачитывает имена. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Это упражнение заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

Информационная часть.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{УСПЕХ}}{\text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ}}$$

Есть только два способа повысить самооценку:

- 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
- 2) снизить уровень притязания.

Достичь одновременно и того, и другого удастся только великим людям.

Эйнштейн был изумлен, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: мужчина сидит с хорошенькой девушкой — и часы летят незаметно. Но если ему придется сидеть на раскаленной плите, минута будет

тянуться бесконечно. Это и есть относительность. Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту. Эйнштейн сказал, что ему абсолютно безразличны условия, он готов путешествовать хоть на рулевом колесе. Он презирал славу, деньги и титулы. Счастье для него состояло из работы, игры на скрипке и плавания под парусом. (Д.Карнеги, Малоизвестные факты о хорошо известных людях, М.,1993).

Если ваша цель – жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.

Что вы вкладываете в понятие «успех»?

Упражнение «Успех – это ...»

В течение 3 минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?»
Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Итак, вы познакомились с важнейшими понятиями психологии – «образ Я», «самовосприятие», «самопрезентация», «самооценка», «уровень притязаний».

Самостоятельно ответьте на вопросы задания № 4, отметив тот вариант, который вы считаете верным.

Рефлексия.

- Что нового ты узнал о себе?
- Что было для тебя неожиданным в этом узнавании себя?
- Что нового ты узнал о других участниках?

Ритуал прощания.

Аплодисменты!

Занятие 2.3. «Ценности».

Задачи: формирование навыков самовыражения.

Упражнение-приветствие «Хорошо»

Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло за неделю.

Разогрев. «Посудомоечная машина»

Все участники встают в две колонны, одна напротив другой, на расстоянии вытянутой руки. Первый в колонне слева выходит на середину дорожки между двумя колоннами. Ему нужно представить себя посудой и дать инструкцию машине относительно ухода за собой.

Например:

«Я - старинная бабушкина чашка, которая долгое время стояла на полке. Несколько поколений семьи берегли меня, любовались мной, ценили, а сейчас я чувствую, что немножко запылелась. Меня нужно мыть тёплой водой, осторожно, чтоб не повредить золотые узоры...»

После инструкции даётся сигнал включения «машины», «чашка» движется коридором, а «щёточки» (руки участников) её «моют».

Ведущий сам включается в игру, активно имитируя звук машины, побуждая к этому и других участников.

Информационная часть.

Психолог: Личность - это четыре составляющих:

- познавательная сфера;
- эмоционально-волевая (темперамент и характер);
- мотивационная (потребности, интересы);
- ценностная.

Ценностные ориентации личности составляют основу его отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе.

Согласно учению психолога Р. Рокича имеются два класса ценностей:

1) Терминальные (то к чему стремится человек): здоровье, свобода, карьера, образование, семья и т.д. Это ценности - цели.

2) Инструментальные ценности: помогающие добиваться главных целей.

Качества личности тоже можно отнести к инструментальным ценностям, так как многие из них помогают человеку добиваться важных для себя целей. Рассмотрите список качеств у себя в своих альбомах. Каждое из них представлено в виде полярных полюсов.

Психолог. Что происходит с человеком, когда у него исчезают цели? Да, человек деградирует как личность: крайний случай – бомж, наркоман. Таким образом – человек сам создаёт своё «жизненное пространство».

Упражнение «Брачное объявление» – 20 минут.

Психолог. Предлагаю выполнить необычное упражнение – составить текст брачного объявления. Во-первых, каждый из вас сможет заявить о своей системе ценностей; во-вторых, конструктивно используя фантазию, заглянуть в будущее; в-третьих, лучше узнать друг друга. Запишите структуру объявления:

1. Физические данные (возраст, рост, вес).
2. Общие сведения (дополнительные).
3. Социальный статус (образование, материальное обеспечение, работа).
4. Личностная характеристика (качества личности, черты характера, отношение к себе, к людям, к миру, увлечения).
5. Ожидание в выборе партнёра (физические данные, социальный статус, качества личности, черты характера).

Психолог. Работать над текстом объявления нужно индивидуально. После составления я соберу их и буду зачитывать. Ваша задача отгадать, кому принадлежат брачное объявление.

Начали - закончили.

Ведущий собирает брачные объявления, а участники отгадывают.

Психолог. И.П. Павлов как-то сказал: «Жизнь перестаёт привязывать к себе, как только исчезает цель». Помните об этом. Спасибо!

Ритуал прощания.

Занятие 2.4. «Темперамент»

Задачи: определение типа темперамента, развитие системности мышления.

Упражнение-приветствие «Хорошо»

Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло за неделю.

Информационная часть.

Все люди разные: одни «легки на подъём», а других надо как следует раскачать. Одни - оптимисты, а другие - пессимисты, одни уравновешенные, а другие неуёмные. Это зависит от того какой у человека темперамент. Впервые описал темперамент древнегреческий учёный врач Гиппократ. Он считал, что различия между людьми – это результат количественного соотношения жидкостей в организме. У любого человека, по его мнению, четыре типа жидкостей: два сорта желчи – чёрная и жёлтая; кровь и лимфа. Название темпераментам дал Гиппократ:

- 1) Жёлтая желчь («холе») – холерики – энергичные, неуёмные.
- 2) Чёрная желчь («меланхоле») – меланхолики – унылые, пассивные.
- 3) Кровь («сангвис») – сангвиники – благоразумные, собранные, активные.
- 4) Лимфа («флегма») – флегматики – вялые, неторопливые.

Таким образом, преобладание одной из четырёх жидкостей в организме человека обуславливает его поведение.

Определение темперамента (модификация Личностного опросника Г. Айзенка).

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или «-».

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.

10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.

39. Я люблю подшучивать над другими.

40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Каждый **отрицательный** ответ на вопросы № 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы №1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39.

Запишите сумму на строке **Экстраверсия** (общительность).

0-5 баллов. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Ваш внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами – программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями.

6-11 баллов. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться.

Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

12-17 баллов. Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

Вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы № 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.

Запишите сумму на строке **Стабильность**.

0-5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

6-11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

12-17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

Мы определили два параметра – **экстраверсию** и **стабильность**. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «**Экстраверсия**» (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале «**Стабильность**».

Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалась на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Информационная часть.

Кто же такой холерик? Сангвиник? Меланхолик? Флегматик?

Характерные черты представителей четырёх типов темперамента:

Холерик – безудержный, неуравновешенный тип. Эмоции бурные, вспышками. Резкая смена настроений. Речь сбивчивая, неровная. С людьми прямолинеен, неуживчив. Нетерпелив, не умеет ждать. Неустойчив в интересах и склонностях. Работает рывками. Постоянно стремится к новому.

Сангвиник – живой, уравновешенный. Выдержан, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Речь громкая, быстрая, отчётливая. Общителен, легко входит в новый коллектив, не чувствует скованности. Быстро включается в новую работу и быстро переключается, Инициативен, но в действиях часто не собран.

Флегматик – уравновешенный, малоподвижный тип. Эмоции слабо выражены, устойчивы. Осторожен, рассудителен. Малоподвижен, инертен. Общителен в меру. Внимание устойчивое. Придерживается строго заведённого порядка на своём рабочем месте. Устойчив в интересах и склонностях. Медленно включается в новую работу, медленно переключается с одного дела на другое.

Меланхолик – неуравновешенный, малоподвижный тип. Все эмоции внутри, как правило, это – его переживания. Очень чувствителен, нерешителен, не верит в свои силы. Движения рук стеснительные. Склонен к одиночеству, замкнутости, тяжело идёт на контакты. Устойчив в интересах и склонностях, в новой обстановке и деятельности теряется.

Рефлексия.

Занятие 2.5. «Характер»

Цель: развитие навыков групповой оценки, объективного описания, рефлексии.

Упражнение-приветствие «Хорошо»

Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло за неделю.

Игра «Сломанный телефон»

Психолог. Сейчас я на ухо первому участнику расскажу коротенькую притчу. Задача этого участника – передать, услышанное от меня, второму участнику, задача второго – третьему и т.д.

Притча. Два путника долго брели по пустыне в поисках оазиса. Изнемогая от жары и жажды, они вышли к оазису. У дерева сидел старец, рядом с ним лежал бурдюк с водой. Путники попросили у старца воды. Он налил каждому по половине кубка. Первый сказал: «Мой кубок наполовину полон, я благодарен тебе за это старец». Второй сказал: «Мой кубок наполовину пуст, я чувствую себя обманутым».

Участники выполняют задание.

Психолог. Каков же ответ последнего участника. Первый — оптимизм или пессимизм в основном определяется темпераментом, так же как и многие черты характера. Второй — не доверяйте слухам, это мешает конструктивному взаимодействию с окружающими, объективности восприятия другого человека.

Упражнение «Характер»

Психолог. Для работы вам необходимо расчертить лист. Слева напишите фамилии и имена участников, а справа качества (черты характера: положительные и отрицательные). Заполняйте таблицу. Помните, что вы помогаете друг другу. «Не судите других, да не судимы будете, ибо какой меркой мерите, такой и вас мерить будут» - гласит одна из библейских заповедей.

Участники	Положительные (+)	Отрицательные (-)
1.		
2.		
3. и т.д. (по числу участников)		

Психолог. Ну что же, все справились с заданием. Теперь я соберу ваши записи и буду их зачитывать. Ваша задача - записывать информацию.

Происходит обсуждение: впечатления от выполнения, от услышанной информации, удовлетворенность результатами и др.

Психолог. Всем вам необходимо учиться объективности в оценке других людей и вырабатывать для этого соответствующие навыки. Это важно для понимания себя и окружающих. Интересно высказывание французского писателя В. Гюго: «У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают, тот который он сам себе приписывает, и, наконец, тот, который есть в действительности...»

Ритуал прощания.

Занятие 2.6. «Вербальный интеллект»

Цель: развитие вербального IQ.

Упражнение-приветствие «Хорошо»

Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло за неделю.

Информационная часть.

Способности – это индивидуальные особенности личности, являющиеся условиями успешного осуществления какой-либо деятельности и обнаруживающиеся в быстроте, глубине и прочности овладения знаниями, умениями и навыками. В основе способностей лежат природные задатки.

Интеллект – познание, понимание, рассудок – способность мышления, ума, то есть умственные способности. Интеллект может быть вербальным и невербальным.

Сегодня мы поработаем над развитием вербального интеллекта.

Игра «Молекулы».

Сначала нужно разделить на группы. Для того, что бы объединиться в группы, давайте проведём игру «Молекулы». Условие: по моей команде «начали» все встают и начинают хаотично передвигаться по аудитории; по команде «молекулы три» вы объединяетесь в тройки. Объединяться нужно с теми, кто находится ближе всех к вам, иначе можно не успеть, а здесь главное – реакция и быстрота.

После объединения участникам раздаются карточки.

1. Автолюбитель: -тормоз -глушитель -бардачок -запаска -монтажка -мотор -руль -дорога -техосмотр.	2. Оператор ПК: -принтер -монитор -клавиатура -мышка -файл -винчестер -защитный экран -дискета -программа
2. Астроном: -экран -телескоп -камета -планета -чёрная дыра -радиостанция -Вселенная -Солнце -Луна -звёзды	4. Турист: -карта -спальник -поход -секстант -котелок -комары -романтик -маршрут -ориентир -рюкзак
5. Военный: -автомат -противогаз -граната -планшетка -честь -приказ -рубеж -марш-бросок -горячая точка -медаль	6. Учитель: -урок -ученики -способности -книга -поведение -журнал -оценка -указка -шпаргалка -доска

Начали – закончили.

Психолог. Группы зачитывают по очереди свои произведения, а другие участники их оценивают.

Происходит обсуждение: сложно ли сочинять такое послание, чему научились, интересно ли работать в группе, помогло ли перевоплощение в развитии навыка понимания людей и др.

Способности являются лишь возможностью для приобретения знаний, навыков и умений. Эти возможности реализуются и превращаются в действительность только в результате работы над собой.

Ритуал прощания.

Занятие 2.7. «Воображение»

Человек, словно кирпич:
обжигаясь, он становится твёрже.
(китайская мудрость)

Задачи: развитие адекватного самовосприятия, рефлексии, навыков групповой работы.

Упражнение-приветствие «Хорошо»

Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло за неделю.

Упражнение «Животный мир».

Психолог. Сейчас каждый участник возьмёт у меня карточку, в которой прочтёт название животного. Вам необходимо каким-то образом изобразить животное с помощью пантомимики. По команде «начали» все одновременно изображают животных. Задача участников – найти себе пару, то есть ещё одного участника, изображающего то же животное. Ясно?

Начали... Молодцы. Все нашли себе пару. Воображение каждому помогло справиться с заданием.

Карточки:

1. Поросёнок
2. Лев
3. Филин
4. Петух
5. Буйвол
6. Лань
7. Собака
8. Жираф
9. Хомяк
10. Черепаха.

Упражнение «Ассоциации»

Психолог. Воображение – это психический процесс. Оно бывает воссоздающим – когда в голове складываются ранее увиденные образы. В предыдущем упражнении это образы животных и их повадки. Воображение может быть творческим – когда на основе ранее воспринятых образов вы придумываете что-то своё. Это образы животных в вашей интерпретации.

Действительно, любое животное имеет свои повадки и особенности. Так медведь – грозное животное, этакий увалень, хищник. Лань имеет утончённые формы и движения. Воробей – маленькая, суеязящаяся птичка. А сунс?

Представьте себе куб. Все ли грани его видны? (Участники отвечают).

Конечно же, не все грани видны. Упражнение «Ассоциация» поможет каждому увидеть себя, свои грани, так как каждый будет иметь возможность дать оценку другому и получить её от участников. На листе участники под диктовку ведущего в столбик слева записывают имена присутствующих на занятии.

Задание – напротив имени участника отметить особенности в его поведении (манеру говорить, делать и т.д.) и записать ассоциацию (с каким представителем животного, растительного мира ассоциируется этот человек).

Это возможность помочь друг другу увидеть себя со стороны, свои положительные и отрицательные черты. Такое знание-ключ к личностному росту.

Участники заполняют листы, работая над заданием. После выполнения задания ведущий собирает работы и зачитывает каждую по очереди. Участники в это время в альбомах записывают ассоциации о себе.

Происходит обсуждение. Итог: человек, словно кирпич: обжигаясь, он становится твёрже (китайская мудрость).

После выполнения упражнения «Мир животных» целесообразно провести игру «Апельсин» («Клубок»). Участники в круге передают круглый предмет, прижимая его подбородком к груди (шее). Упражнение настраивает участников на доброжелательное отношение друг к другу.

Ритуал прощания.

Занятие 2. 8. Стили межличностного взаимодействия

Задачи: оценка стиля межличностного взаимодействия.

Упражнение-приветствие «Хорошо»

Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло за неделю.

Тест «Стили взаимодействия с окружающими».

Ведущий. На прошлом занятии каждый узнал, как его воспринимают люди. Сегодня же я предлагаю вам выполнить тест, который поможет вам увидеть, как вы сами относитесь к окружающим. Возможно, вы найдете ответ на вопрос, почему вас так оценили на прошлом занятии участники. Сейчас я буду зачитывать характеристики. Если характеристика соответствует вашему представлению о себе, отметьте ее знаком «+». То есть в альбомах вы ставите номер утверждения и знак рядом с ним. Начали!

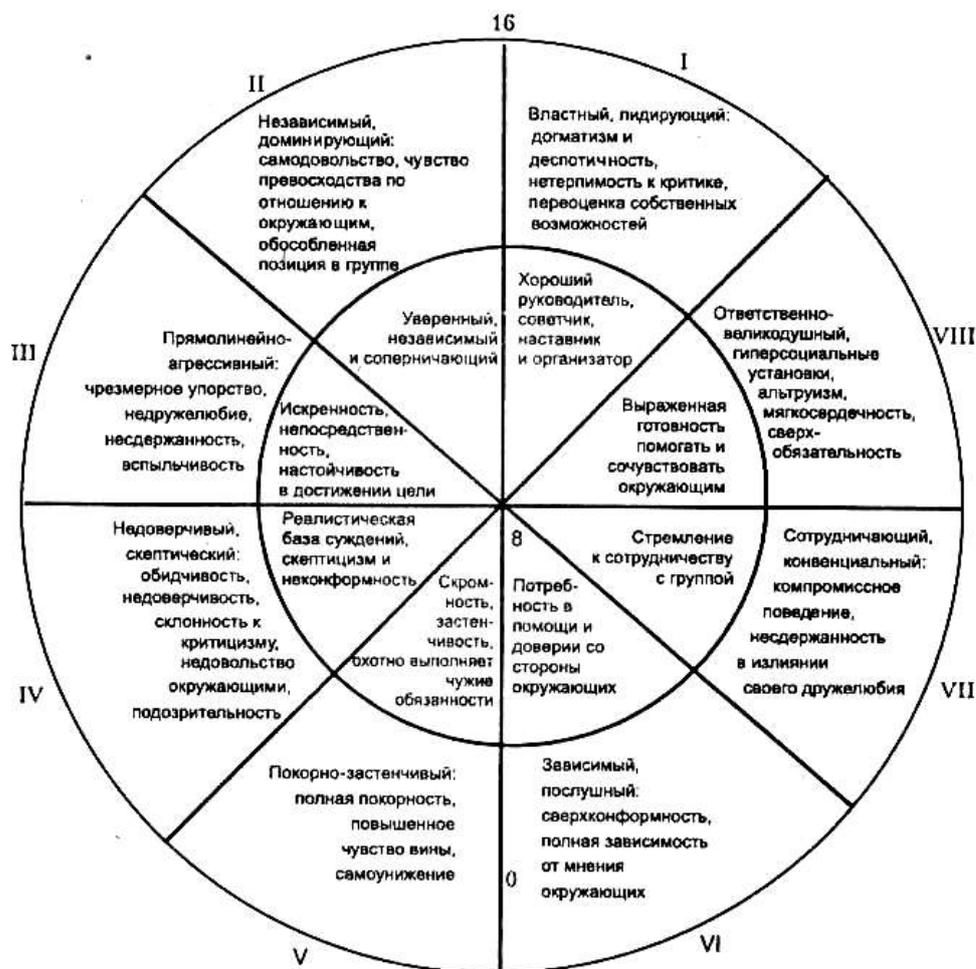
Не забудьте, вы работаете на себя и для себя. Будьте искренними!

Утверждения теста

1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, то справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Уступчивый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся, склонен к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.

27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен, напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Любит соревноваться.
41. Стойкий и крутой, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен, терпим к недостаткам.
96. Стремится покровительствовать.
97. Стремящийся к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречий.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый, подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
116. Мякотельный.
117. Почти никогда и никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.

122. Со всеми соглашается.
123. Всегда дружелюбен.
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.



Ведущий дает пояснения.

Обработка данных. После того как испытуемый оценит себя, подсчитываются баллы по каждому из 8 октантов психогаммы методики. Каждый плюс оценивается в 1 балл, таким образом, максимальная оценка уровня - 16 баллов.

1-й октант:	1-4,	33-36,	65-68,	97-100;
2-й октант:	5-8,	37-40,	69-72,	10 -104;
3-й октант:	9-12,	41-44,	73-76,	10 -108;
4-й октант:	13-16,	45-48,	77-80,	10 -112;
5-й октант:	17-20,	49-52,	81-84,	11 -116;
6-й октант:	21-24,	53-56,	85-88,	11 -120;
7-й октант:	25-28,	57-60,	89-92,	12 -124;
8-й октант:	29-32,	61-64,	93-96,	12 -128.

(участники самостоятельно подсчитывают результаты).

Интерпретация результатов

Ведущий, убедившись в том, что участники подсчитали «+», зачитывает интерпретацию. Участники записывают информацию о себе.

Каждому из 8 октантов соответствует следующий тип межличностных отношений.

1. Авторитарный.

0—8 баллов. Уверенный в себе, упорный, настойчивый, может быть хорошим наставником и организатором. Обладает свойствами руководителя.

9—12 баллов. Доминантный, энергичный, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения, может быть нетерпим к критике, свойственна переоценка собственных возможностей.

13—16 баллов. Властный, диктаторский, деспотический характер, всех поучает, дидактический стиль высказываний, не склонен принимать советы других, стремится к лидерству, командованию другими, сильная личность с чертами деспотизма.

2. Независимый — доминирующий.

0—8 баллов. Уверенный, независимый, ориентированный на себя, склонный к соперничеству тип.

9—12 баллов. Самодовольный, нарциссический, с выраженным чувством собственного достоинства, превосходства над окружающими, с тенденцией иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе.

13—16 баллов. Стремится быть над всеми, самовлюбленный, расчетливый. К окружающим относится отчужденно. Заносчивый, хвастливый.

3. Агрессивный.

0—8 баллов. Упрямый, упорный, настойчивый в достижении цели, энергичный, непосредственный.

9—12 баллов. Требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

13— 16 баллов. Чрезмерное упорство, недружелюбие, жесткость, враждебность по отношению к окружающим, несдержанность, вспыльчивость, агрессивность, доходящая до асоциального поведения.

4. Недоверчивый — скептический.

0—8 баллов. Реалистичен в суждениях и поступках, критичен по отношению к окружающим, скептик, не конформный.

9—12 баллов. Выраженная склонность к критицизму. Разочарованный в людях, замкнутый, скрытный, обидчивый. Недоверчив к окружающим, испытывает трудности в интерперсональных

13—16 баллов. Отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, очень подозрительный, крайне обидчив, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех.

5. Альтруистический.

0—8 баллов. Ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

9—12 баллов. Гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя маска, скрывающая личность противоположного типа).

13—16 баллов. Дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить, требования всех, быть хорошим для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный.

6. Покорно-застенчивый.

0—8 баллов. Скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

9—12 баллов. Застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

13—16 баллов. Покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

7. Зависимый.

0—8 баллов. Конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый, нуждается в признании.

9—12 баллов. Послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

13—16 баллов. Очень неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, чужого мнения, сверхконформный.

8. Сотрудничающий.

0—8 баллов. Склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях.

9—12 баллов. Стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам хорошего тона в отношениях с людьми.

13—16 баллов. Инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить внимание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

Ведущий. Нарисуйте круг (психограмму). Полученные количественные показатели по каждому из октантов от 0 до 16 переносятся на психограмму. На соответствующей номеру октанта координате проводятся дуги. Отделенная дугой (внутренняя часть октанта) заштриховывается. Получается некое подобие веера. Наиболее заштрихованные октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида.

Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям.

Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом.

Баллы, достигающие уровня 14—16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации.

Низкие показатели по всем октантам (0—3 балла) могут быть результатом скрытности и не откровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4 баллов, то данные сомнительны: испытуемый не захотел оценить себя откровенно.

Спасибо! Теперь каждый имеет представление о том, как он относится к людям, какой стиль общения чаще выбирает. Сопоставьте данные по упражнению «Ассоциации» с данными, полученными в ходе выполнения теста, проанализируйте результат!

Происходит обсуждение.

Ритуал прощания.

Раздел 3. «Разбираюсь в людях»

Занятие 3.1. Конструктивное взаимодействие

Задачи: развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Ритуал приветствия

Тест «Трансактный анализ общения».

Ведущий. Сегодня мы попытаемся разобраться в том, как отношение человека к окружающим влияет на его способность к конструктивному взаимодействию с ними. А для начала выполним небольшой тест. Вам необходимо оценивать предлагаемые утверждения по 10-балльной шкале. Если это утверждение максимально верно для вас - 10 баллов, если нет - 0 баллов.

Список утверждений:

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.

3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.

4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны, безусловно, следовать указаниям родителей.
16. Я - увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека - объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

Обработка результатов.

Ведущий. Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам таблицы:

- | | | | |
|----|----------------------|-----|------------------|
| 1. | 4, 7, 10, 13, 16, 19 | (Д) | (Д - «дитя») |
| 2. | 5, 8, 11, 14, 17, 20 | (В) | (В - «взрослый») |
| 3. | 6, 9, 12, 15, 18, 21 | (Р) | (Р - «родитель») |

Теоретическая информация.

Трансакция - единица акта общения, в течение которой собеседники, находящиеся в одном из трех состояний «я», обмениваются парой реплик.

Обращаясь к другому человеку, мы обычно выбираем себе и собеседнику одно из трех возможных состояний нашего «я»: состояние *родителя, взрослого* или *дителя* (теория и терминология Э. Берна).

назидательный, самоуверенно агрессивный	пристройка сверху	РОДИТЕЛЬ	«надо»	учит, направляет, осуждает, опекает
рациональный, корректный, сдержанный	пристройка рядом	ВЗРОСЛЫЙ	«хочу, потому это надо»	трезво оценивает, логически мыслит, владеет собой
эмоциональный, неуверенный,	пристройка снизу	ДИТЯ	«хочу»	капризничает, упрямится, творит, протестует

Человек, говоря первую фразу, задает тон разговора: невольно выбирает себе и собеседнику подходящее состояние «я».

Деловое общение должно происходить на уровне В—В. Трансактный анализ общения позволит вам овладеть тонкостями делового общения: более точно улавливать скрытый смысл сказанного, становиться инициатором общения, избегать тактических и стратегических ошибок контакта.

Эти три «Я» сопровождают нас всю жизнь. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, лишь бы они были уместны. Самоконтроль и гибкость помогают ему вовремя вернуться во «взрослое» состояние, что, собственно, и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста.

Интерпретация результатов.

Ведущий. Давайте конкретно рассмотрим результаты теста. Расположите соответствующие символы (Д, В, Р) в порядке убывания их значений. Что получилось у вас?

ВДР - Вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и непосредственны и не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранить эти качества и впредь. Они помогут вам в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

РВД - Категоричность и самоуверенность противопоказаны, например, педагогу, организатору - словом, всем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами.

РДВ - Такое сочетание способно осложнить жизнь ее обладателю. «Родитель» с детской непосредственностью режет «правду-матку», ни в чем не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Но и тут нет особых поводов для уныния. Если вас не привлекает организаторская работа, шумные компании, и вы предпочитаете побыть наедине с книгой, кульманом или этюдником, то все в порядке. Если же нет, и вы захотите передвинуть свое Р на второе или даже на третье место, то это вполне осуществимо. Вам помогут и так называемые группы тренировки общения, организованные профессиональными психологами во многих городах.

Д в главе приоритетной формулы - вполне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. Эйнштейн, например, однажды шутливо объяснил причины своих научных успехов тем, что он развивался медленно и над многими вопросами задумался лишь тогда, когда люди обычно уже перестают о них думать. Но детская непосредственность хороша до определенных пределов. Если она начинает мешать делу, то значит пора взять свои эмоции под контроль.

Ведущий. Таким образом, теперь каждый имеет представление о том, насколько у него развиты навыки эффективного (конструктивного) взаимодействия. Возможно, они зависят от особенностей вашего отношения к окружающим? Происходит обсуждение.

Игра «Место в маршрутке»

Ведущий. Участнику в роли сидящего пассажира нужно не уступать место рядом с собой. Участнику в роли стоящего пассажира нужно попытаться занять свободное место (а на нем сумка сидящего), выбрав определенную позицию во взаимодействии.

Организация: два стула. На одном - пассажир, на расположенном рядом лежит сумка. Входит другой пассажир. Все места заняты за исключением одного! Пожалуйста. Начали!

Ведущий прекращает игру, если участники зашли в тупик. Игра продолжается с другими участниками.

Происходит обсуждение: ощущение, выводы.

Ведущий подводит итоги занятия и просит участников записать шесть правил взаимодействия.

Правила:

- 1) Дистанция (не переходить на «ты»),
- 2) Просьба отличается от требования (противодействия).
- 3) Спокойный тон лучше ора (крик - признак слабости).
- 4) Красивый исход.
- 5) Во взаимодействии необходимо правильно выбрать позицию - В, Л, Р,

Д в зависимости от объекта общения и ситуации.

- 6) Ищите сходство.

Ведущий. Да, владеть навыками конструктивного взаимодействия важно, так как это ведет к успеху в общении, в делах, в жизни, наконец. И впереди вас ждут занятия по умению распознавать людей, но для начала необходимо распознать себя. Для этого на следующем занятии мы рассмотрим вопрос о темпераменте и характере.

Занятие 3.2. «Оценка других людей»

Задачи: закрепление навыков объективного описания.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Сантики-Фантики».

Психолог. Мы начинаем сегодняшнюю встречу с выполнения упражнения. Для этого образуем круг. Сейчас мы выберем водящего и ведущего. Но сначала послушайте, каковы условия выполнения упражнения: водящему необходимо угадать, кто показывает движение в круге; движение же

показывает ведущий, и все в круге должны показывать его движения. На время, пока группа выбирает ведущего, водящий выходит за дверь.

Выбор сделан. Водящий угадывает, кто же ведёт участников, за кем повторяют движения в круге.

Тест «Объективность»

Ведущий. Каждому из нас приходится оценивать друзей, соседей - одним словом, других людей. Обычно мы оцениваем человека положительно или отрицательно, в зависимости от того, как он держится, ведет себя. Разумеется, нам далеко не всегда удается правильно и объективно оценить людей. Не зря говорят: первое впечатление бывает обманчивым. Неопытный человек часто руководствуется лишь чувствами, у него нет объективных критериев для оценки. Только некоторые из нас действительно обладают замечательным талантом реалистично оценивать людей. Про таких говорят: у них есть психологическое чутье. Но среди нас немало и таких, кто чрезвычайно легко заблуждается, принимая льстеца за очень милого человека, а молчуна - за человека дурного. Такие люди субъективно оценивают других. Из-за этих ошибок и происходят самые разнообразные конфликты и недоразумения. Естественно, нелегко научиться объективно оценивать людей.

Этот тест, надеюсь, поможет вам выяснить, есть ли у вас способности в области психологии: можете ли вы реально оценивать людей или вы нередко «грешите» по отношению к ним.

Предлагаю вам 12 ситуаций и 3 варианта ответов, каждый из которых оценивается определенным числом очков. Не слишком долго думая, выберите один из вариантов, запишите очки и суммируйте их. Если вы не были в какой-либо ситуации, вообразите ее!

Ситуации

1. По-вашему, те, кто всегда особенно тщательно придерживается правил поведения и никогда не отступает от хорошего тона:

вежливы, приятны в общении - 2 очка;

строго воспитаны - 4,

в сущности, неискренни, поскольку скрывают свой истинный характер - 1.

2. Вы знаете пару, которая никогда не ссорится. Считаете:

что они счастливы - 2 очка;

что они равнодушны друг к другу - 1;

что у них нет достаточного доверия друг к другу - 4.

3. Вы впервые видите человека, и он сразу же начинает рассказывать вам анекдоты (острить). Вы решите, что он:

остряк (шутник) - 1 очко;

что в вашей компании он чувствует себя неуверенно и таким образом пытается выйти из этого неприятного состояния - 2;

хочет произвести на вас хорошее впечатление - 4.

4. Вы говорите с кем-то на тему, которая вроде бы должна интересовать вас обоих. Ваш собеседник сопровождает разговор движениями руки, жестикулирует. Вы считаете, что:

это выдает его внутреннее волнение - 4 очка;

он слишком устал, переутомился - 2;

он неискренен - 1.

5. Вы решили лучше узнать кого-то из своих знакомых. Считаете:

для этого лучше всего пригласить его в какую-то компанию - 1 очко;

лучше понаблюдать его в деле - 2;

посмотреть, как он ведет себя в «передряге», - 4.

6. Вы оказались в ресторане с человеком, который дает, по вашему мнению, слишком большие чаевые. Вы убеждены:

что он хочет произвести впечатление - 4 очка;

он хочет завоевать расположение обслуживающего персонала - 2;

что он просто «добрая душа» - 1.

7. Вы знаете людей, которые сами никогда не начнут разговор первыми.

Вы считаете:

что они скрытничают и нарочно не хотят разговаривать - 2 очка;

что они слишком робкие - 4;

что они слишком мнительны, часто боятся, что кто-то их обидит, - 1.

8. Некоторых людей, не разговаривая с ними, вы оцениваете по их лицу.

По вашему мнению, низкий лоб означает:

глуповатость - 1 очко;

упрямство - 2;

ничего конкретного - 4.

9. Что вы думаете о человеке, который не смотрит другим в глаза? Вы считаете:

что у него комплекс неполноценности - 1 очко;

что он неискренен - 4;

что он слишком рассеян - 2.

10. Вы знаете людей, которые, случись что-то неприятное, заявляют, что они давно знали, что так получится, но ничего не предпринимали потому, что не хотели попадать в неприятную историю. Вы считаете, что:

у этих людей волевой характер - 1 очко;

у этих людей нет ничего за душой, они хвастуны - 4;

такие люди не хотят ни с чем связываться - 2.

11. Представьте богатого человека, который покупает всегда только самые дешевые вещи. Вы думаете:

что он скромн - 2 очка;

бережлив - 4;

он скряга - 1.

12. Вам наверняка приходилось оценивать других только по внешнему виду. По вашему мнению, полные люди:

симпатичнее других, они веселы и добросердечны - 2 очка;

совсем не симпатичны, так как они ленивы и апатичны - 1;

они такие же, как и все: есть и хорошие, и плохие - 4.

Интерпретация результатов.

Ведущий. Подсчитайте набранные очки.

40 и более очков. Вам очень легко составить мнение о человеке. Вам достаточно посмотреть на кого-то, и вы уже знаете, что он за птица. Кроме того, вы можете сразу же сообщить ему свое мнение, так как убеждены, что не ошиблись. Этим, разумеется, вы не заслужите благодарности (по крайней мере, в тех случаях, когда оценка будет негативной или неприятной для человека). Однако поверьте, что вы не всегда правы! Но даже если это и так, подумайте: разумно ли говорить каждому, что вы о нем думаете? Этим вы вряд ли что-то измените, скорее, вызовете раздражение и неприязнь. Или, может быть, вы хотите показать, что никто не может водить вас за нос? Но это не самый разумный выход.

От 31 до 39 очков. Вы умеете объективно оценивать и ситуации, и окружающих. У вас действительно есть нюх на людей и для вас не составляет сложности угадать характер другого человека. Из вас вышел бы отличный психолог. У вас есть еще одно хорошее качество: вы не позволяете себе принимать на веру чужое мнение. Предпочитаете сами убедиться, каков человек, которого вы оцениваете. Это очень хорошее качество для учителей, руководителей. И если вы поймете, что ошиблись, то не побойтесь признать это (что уж действительно редкость!).

От 21 до 30 очков. Вы, как правило, не бываете уверены в своем мнении, легко можете поменять его в зависимости оттого, что другие творят о каком-то человеке. Таким образом, ваша наблюдательность притупляется, все это, в конце концов, может привести к тому, что вы вообще не сможете сформулировать свое, самостоятельное мнение. Это объясняется тем, что у вас нет четко выраженной собственной позиции. Попробуйте хоть раз по-своему оценить другого человека. Больше полагайтесь на собственный опыт, а не на мнения других.

20 и менее очков. Вы нередко готовы поверить, кому бы то ни было. Вы чрезвычайно доверчивы и судите о людях на основании того, улыбаются ли они при встрече и хорошо ли относятся к вам. Когда же впоследствии оказывается, что ваша оценка была ошибочной, вы чрезвычайно изумляетесь и

расстраиваетесь. Научитесь, прежде всего, взвешивать все «за» и «против» и только потом высказывать свое мнение. Не бойтесь того, что впоследствии ваше мнение может измениться. В этом нет ничего страшного. Но это должно произойти на основе собственного опыта, а не бесчисленных ошибок, которые вы совершаете по одному и тому же поводу - неверной оценки других людей... Особенно обдумывайте свои слова, когда выражаете мнение вслух.

Игра «Расскажи о человеке»

Ведущий. А сейчас я предлагаю проверить результаты, полученные в ходе работы над тестом. Рассчитайтесь на первый-четвертый. Работаем в группах. Сейчас каждой группе я раздам стимульный материал - портреты людей. Группе необходимо дать описание человека, изображенного на картинке. Ответьте на вопросы:

- 1) В какую эпоху (век) жил или живет этот человек?
- 2) Род деятельности (занятие)?
- 3) Кто по национальности (в какой стране жил (живет))?
- 4) Как сложилась судьба (складывается)?
- 5) Черты характера, способности?

Стимульный материал



1



2



3



4



5



6

Биографии

1) **Уильям Сидни Портер** (1862—1910), родился в семье служащих. Арестанту № 34627 получившему 3 года тюрьмы за банковскую растрату повезло. Начальник тюрьмы г. Колалебус, штат Огайо, прочел, что арестант имеет квалификацию провизора, и назначил его заведующим тюремной аптеки.

По характеру мягкий, педантичный человек, обладавший пронизательностью и неподражаемой иронией.

Находясь в тюрьме, он написал свой первый рассказ «Орел Колалебуса». Рассказ напечатали, автор получил гонорар - 10 долларов. Причина, по которой Уильям решился на это, была его маленькая дочь. Именно на эти десять долларов он купил и переслал ей подарок к рождеству.

Последние 11 лет своей недолгой 48-летней жизни Портер зарабатывал на жизнь пером юмориста. Рассказы его пользовались большим успехом от Сиэтла

до Бостона. По всей видимости, многие сюжеты он брал в аптеке дяди в Гринсборо, Северная Каролина, где работал учеником. Аптека была местом сбора любителей почесать языки. Автор юмористических новелл, он придумал Энди Таккера, Вождя Краснокожих, Стаффи Пита и др.

Псевдоним - **О. Генри**.

2) Знаменитый Энрико Ферми отзывался о нем, как о крупнейшем физике-теоретике современности и даже считал возможным сравнивать его по силе ума с Галилеем и Ньютоном. Молодой итальянский физик **Эttore Майорана**. Он родился в начале XX века.

Майорана был загадочной личностью. Блестящие способности сочетались со странностью поведения. В 17 лет он поступил на инженерный факультет Римского университета и еще студентом стал участником семинара Ферми в Институте теоретической физики.

Что касается странностей, то этот человек жил, словно в башне из слоновой кости. Он всех сторонился. Ему были свойственны погруженность в себя, стремление к одиночеству, рассеянность и отрешенность как высшая степень сосредоточенности. Его странная нелюбовь к публикациям привела к тому, что научные труды Майораны состоят из 8 опубликованных статей с 1928 по 1937 годы.

В конце 1938 года итальянский писатель Леонардо Шаша в книге «Исчезновение Майораны» выдвинул свою версию. Благодаря своему уму Майорана раньше других осознал возможность использования ядерной энергии в военных целях. Но он не желал участвовать в разработке ядерного оружия для Германии, в которой работал с великим Гейзенбергом с 1933 по 1937 год. Может быть, сыграли роль просто усталость, депрессия. Никто этого уже не узнает.

3) Мало кто из литераторов имел столь шумную славу при жизни. Мало кто столь глубоко забыт нынче, как **Сэмюэл Ричардсон** (1689—1761).

До сих пор остается загадкой, как смог окончивший всего два класса приходской школы сын многодетного столяра из провинциального городка Дербишира стать властителем дум целого поколения европейских читателей.

Свою карьеру Ричардсон, в юности и не помышлявший о писательстве, начал с подмастерья в типографии. Благодаря своей неиссякаемости, работоспособности, упорству и расчетливости уже к 1719 году, он заводит собственное дело. Ричардсон сделал себе имя в периодической печати - освещал политическую жизнь Англии.

Позднее он прославился любовными романами «Памела», «Кларисса». Он первым выпускает восьмитомный роман, нескончаемый - на манер сегодняшних мыльных опер. Но его новаторство на этом не заканчивается - впервые в европейской литературе развязкой становится не хеппи-энд, а трагедия - смерть героев.

Именно его творением является герой-любовник Ловелас.

4) О его детстве и юности неизвестно практически ничего. **Вильям Кидд** предположительно родился в Англии в 1645 году. О нем заговорили, когда он стал пиратом. Точнее говоря, он стал капером - пиратом, занимавшимся грабежами с благословения английской короны. Ему доставалась пятая часть награбленного, все остальное шло в казну Англии.

Впрочем, образу бесстрашного героя Кидд не совсем соответствовал: был осторожным, не любил рисковать.

Он был талантливым манипулятором, обладавшим неплохой интуицией. Однако она его подвела. Заключен мир между Англией и Францией - Кидд был больше вне закона. Не поверив в это, Кидд приходит в Англию, где и был схвачен. 23 мая 1701 году Кидд был казнен через повешенье. Он вышел на эшафот, обессиленный от пыток. Но так и не сказал, где он спрятал награбленное. Свидетелей не было, зарывая сокровища на островах мирового океана, Кидд обычно убивал своих матросов, а трупы располагал на деревьях так, чтобы можно было определить место клада. О его жестокости и алчности ходили легенды.

Только однажды энтомологу Леграну в 1843 году посчастливилось отыскать один из невообразимого числа сундуков Вильяма Кидда. Его улов составил в ценах XVIII века - 10 миллионов фунтов стерлингов.

5) **Никола Тесла** (1857—1943). Американский физик хорватского происхождения. Родился в деревне Смиляны в семье священника.

Отец видел в сыне священнослужителя и отдал его в церковную приходскую школу. Однако Тесла отнюдь не интересовала теология, его страстью было все, что связано с техникой. Долгие споры и ссора с отцом - и вот он уже в Австрии.

Окончив Высшую техническую школу в Австрии и получив диплом инженера, Тесла не может реализовать свои смелые идеи из-за отсутствия денег. В поисках лучшего он отправляется в США, и некоторое время работает у Эдисона. Эдисон отзывался о нем как о тяжелом человеке: «Мнительный, брезгливый, придирчивый, фанатичный, мог работать сутками, не выходя из лаборатории, но результат...». Результат не заставил себя долго ждать, он уходит от Эдисона. Его мысль - создать электронную машину, которая могла бы стать мировым информационным центром связи. Его проект финансирует сам Морган. Однако крупные финансовые затраты и надвигающаяся война не дали Тесле реализовать мечту. Проект был закрыт. Он скончался в одном из номеров гостиницы Атлантического побережья США. Никола Тесла считается отцом современной концепции энергосистем. Исследования магнитного поля, создание первых индукционных электродвигателей, многофазных трансформаторов принесли Никола Тесла широкую известность в научных и инженерных кругах.

6) Летом 1914 года Леня с сестрой пошли купаться на реку. Вдруг она стала тонуть и только чудом подоспевший сосед по даче Васильевых спас девочку. Вечером из города вернулись родители, и мама в точности описала, что произошло в их отсутствие. **Леонид Леонидович Васильев** родился в Пскове в 1900 году в семье служащих, отличался рассудительностью, был педантичным и ответственным человеком. Обладал парапсихологическими

способностями к нечувственному восприятию. Работал в Институте мозга им. В.М. Бехтерева в Ленинграде.

Нейрофизиолог, профессор, он выступал в роли гипнотизера и занимался изучением феномена передачи мыслей на расстоянии (телепатией). Опыты по телепатии имели потрясающий успех - ему удавалось передавать мысли на расстоянии 2000 тысяч километров. Человек, находясь в подводной лодке на вышеуказанном расстоянии, выполнил более 70% мысленных приказов профессора. Видимо, именно Васильеву принадлежит идея применения психотропного оружия (массового гипноза людей). Выяснить природу феномена не удалось, однако было доказано, что пара - психологические сигналы не имеют электромагнитной природы, а также то, что мысли есть явление материального мира. Умер Васильев в 1966 году.

Ведущий. Ну что же, все группы справились с заданием и теперь слушаем описания.

Всем участникам передается картинка группы (задание), а затем зачитывается характеристика. После того как ответ дан, ведущий зачитывает реальные факты из биографии человека, изображенного на портрете, называет его имя и т.д.

Происходит обсуждение: ощущения от работы, трудности в описании и т.п.

Ведущий подводит итоги работы и благодарит всех за участие.

Ритуал прощания

Происходит обсуждение: сложно ли сочинять такое послание, чему научились, интересно ли работать в группе, помогло ли перевоплощение в развитии навыка понимания людей и др.

Ведущий. Способности являются лишь возможностью для приобретения знаний, навыков и умений. Эти возможности реализуются и превращаются в действительность только в результате работы над собой.

Ритуал прощания.

Занятие 3.3. Эмоции и мимика

Задачи: развитие навыков понимания окружающих (взаимопонимания).

Ритуал приветствия.

Вводное слово ведущего.

На прошлом занятии речь шла о способностях. Понимание людей, понимание себя, своих возможностей во многом определяется интуицией. Интуиция - это чутье, пронизательность, непосредственное постижение истины, основанное на опыте и знаниях.

В мимике и пантомимике находят свое отражение характерологические особенности того или иного человека.

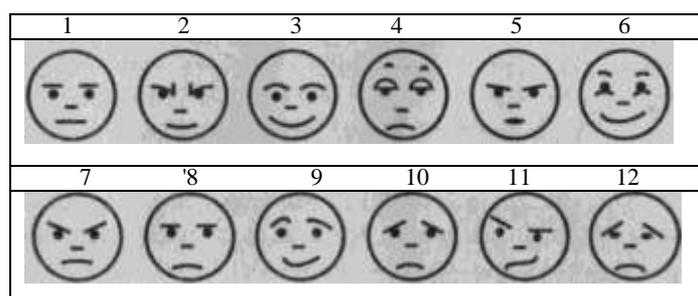
Как показывает практика, развитие интуиции, наблюдательности - это одно из необходимых условий успешности человека, ключ к его личностному росту.

Признаки, свойства каждый познает благодаря особому психологическому процессу - ощущению. Ощущение - это отражение действительности при непосредственном ее воздействии на органы чувств (тепло, холодно и т.д.). Ощущения входят в восприятие. Восприятие - это отражение действительности в целом. Помните о типах искажения установки.

Все ощущения - приятны или неприятны, имеют эмоциональную окраску. Поэтому отношение человека к чему или кому-либо можно определить по внешним проявлениям, в частности по мимике.

Тест «Понимаете ли вы язык мимики?»

Ведущий. Предлагаю проверить себя! На плакате двенадцать выражений лица, в которых закодировано двенадцать эмоциональных состояний.



Попытайтесь их расшифровать, а после я открою правильные ответы, и каждый сравнит свой ответ с ключом:

Ключ

- 1) Безразличие; 2) враждебность; 3) веселье; 4) сильная злость;
- 5) грусть; 6) застенчивая радость; 7) плохое самочувствие; 8) злость;
- 9) бурная радость; 10) глубокая печаль; 11) скепсис; 12) скорбь.

Упражнение «Монета»

Ведущий. Наблюдательность - это искусство, это работа над собой. Сейчас я предлагаю вам упражнение на развитие навыка распознавания. Нужно разделится на две команды с равным числом игроков и построиться в две шеренги лицом друг к другу (стенка на стенку).

По моей команде, вы станете передавать по монете. Монета передается руками за спинами друг друга. По команде «стоп» монета остается в руке у участника, который последним ее получил. Задача - отгадать, у кого из участников команды противника находится монета. После каждого правильного ответа команды из противоположной уходит игрок. Таким образом, проигравшей считается та команда, в которой останется один игрок. (Участники играют несколько раз.)

Начали - закончили.

Происходит обсуждение; ваши впечатления? Чему научились?

Ведущий. Сегодня каждый имел возможность проверить свою наблюдательность, определяя по глазам и мимике лица чувства человека. На следующем занятии мы продолжим эту работу.

Ритуал прощания.

Занятие 3.4. «Распознавание эмоций и чувств»

Задача: развитие навыка распознавания чувств и эмоций.

Информационная часть.

Психолог. Сегодня мы с вами попробуем отработать навыки распознавания эмоций и чувств. Мы часто повторяем на занятиях слово навыки! А что же оно обозначает? (Участники отвечают).

Об условных и безусловных рефлексах каждый из вас слышал на уроках биологии. Окружающая среда постоянно ставит перед живыми существами задачи, которые необходимо решать. В результате эволюции сформировались инстинкты, которые основаны на безусловных рефлексах. Информация о них закодирована в ДНК, то есть безусловные рефлексы являются врождёнными. Есть и приобретённые рефлексы, основанные на жизненном опыте, - условные рефлексы. Доведённые до автоматизма они превращаются в навыки и умения.

Игра «Мафия»

Психолог. Для того чтобы навыки и умения сформировались, над ними необходимо работать. Навыки распознавания людей по мимике и жестам вам поможет закрепить такая игра.

Участники располагаются в круге, ведущий раздаёт каждому листочки, на которых есть пометки, а часть листочков без пометок.

«М» - мафиози.

«П» - полицейские.

Чистый лист – мирный житель.

Роль полицейских исполняют 3 человека.

Роли мафиози исполняют 3 человека.

Остальные мирные жители.

О том, что в листе знает только человек, получивший его.

Психолог. Со словами «город спит» участники закрывают глаза. По моей команде мафиози делают своё тёмное дело: эти три человека открывают глаза. Они должны решить, кто является полицейским, и указать мне на этого человека, не обнаружив себя. Затем мафиози закрывают глаза. Затем по моей команде полицейские открывают глаза и определяют мафиози. Когда выбор сделан, глаза закрывают. Со словами «город просыпается» все участники

закрывают глаза. Я объявляю об убитых. Они имеют право на обсуждение, но не имеют право голоса.

Все участники (в круге) – это городской совет. На городском совете необходимо решить голосованием, кто же является мафиози и кого следует казнить. Тот, кого выбрал совет, имеет право на то, чтобы оправдаться. Участники задают вопросы, а кандидат на казнь отвечает. Кто знает, возможно, его сочтут невиновным.

Игра заканчивается, после того как будет убит либо последний мафиози, либо последний полицейский.

Ведущий ещё раз повторяет алгоритм действий.

Происходит обсуждение: каковы впечатления? Было ли интересно? Какие навыки формировались?

Психолог. Я надеюсь, что каждый из вас после сегодняшнего занятия стал немного лучше разбираться в людях, а также получил истинное удовольствие от общения друг с другом.

О. Бальзак: «Моя наблюдательность приобрела остроту инстинкта: не пренебрегая телесным обликом, она разгадывала душу – вернее сказать, она так схватывала внешность человека, что, тотчас проникая в его внутренний мир, она позволяла мне жить жизнью того, на кого была обращена, ибо наделяла меня способностью отождествлять с ним самого себя».

Ритуал прощания.

Занятие 3.5. «Учусь понимать других»

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Ритуал приветствия.

Основная часть.

Упражнение «Стулья».

Психолог. Участники располагаются в два круга. Внутренний – половина группы – сидит на стульях. Внешняя – другая половина – стоит за спинами сидящих.

Задача сидящих – установить с партнёрами внутреннего круга визуальный контакт и одновременно занять места друг друга (успеть пересесть). Задача стоящих (смотрящих) – распознать и успеть занять освободившееся место (места). Если стоящему удаётся занять стул, то он уже является игроком внутреннего круга, а соответственно другой - внешнего.

Игра проходит интересно при быстрых многоходовых комбинациях.

Начали-закончили!

Происходит обсуждение. Участники сами приходят к выводам: во-первых, о важности визуального контакта; во-вторых, о негативном факторе «публичности».

Психолог. Глаза – это зеркало души. Наблюдая за кем-либо, не стоит быть назойливым, это отталкивает.

Упражнение «Сходства».

Психолог. Сейчас у вас будет работа в паре. Вам необходимо найти себе пару: либо человека, которого вы знаете хуже других, либо того с кем не находите общего языка. Необходимо найти, как можно больше сходства между участниками, составляющими пару. Это могут быть и внешние, и внутренние (личностные) признаки. Например: мы боа в пятиэтажках, любим рок и т.д.

Время выполнения – 20 минут. После этого каждая пара зачитывает найденные сходные черты. Побеждает та пара, которая найдёт их больше.

Начали-закончили!

Участники зачитывают составленные ими списки.

Происходит обсуждение: ощущения, трудности, что узнали нового, чему научились.

Психолог. Каждый из вас сегодня на занятиях имел возможность убедиться в том, чего не следует делать при наблюдении за людьми. Назойливость не лучший способ узнать и тем более расположить к себе человека. Кроме этого, вы больше узнали друг о друге. Ищите сходные черты – это сближает!

Ритуал прощания.

Занятие 3.6. «Позитивное отношение к окружающим»

Задачи занятия: закрепление навыка конструктивного взаимодействия, позитивного восприятия себя и окружающих.

Ритуал приветствия

Основная часть.

Упражнение «Бип» («Чужие коленки»)

Описание упражнения. Участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий встает в центр с завязанными глазами, несколько раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы сбить ориентацию в пространстве), после чего приближается к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Владелец коленок, на которые сел водящий, произносит измененным голосом короткое слово: «Бип». Задача водящего – угадать по голосу, на чьих коленях он сидит. Далее водящий после первого удачного угадывания садится в круг, а «разоблаченный» им игрок становится водящим.

Обсуждение. Кого было легко узнать, кого – не очень? На что еще ориентировались водящие помимо голоса? Чувствовали ли они разницу между коленками разных людей, в чем она заключалась?

Сегодня предпоследнее занятие в рамках нашей совместной работы, плодотворной работы. Плодотворной, плод...Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите это слово? (Участники отвечают.)

На этих занятиях вы возвращали и формировали уникальное, неповторимое своё жизненное пространство - коллектив. Стали терпимее к недостаткам друг друга, многое узнали о себе и своих возможностях. Всё это плоды работы в рамках групповых занятий.

Упражнение «Подарки»

Психолог. В левой части листа в столбик запишите имена всех участников. Представьте, что вы приглашены на день рождения. Подумайте о том, что вы подарите каждому из этого списка. Попробуйте угадать, что бы ему

хотелось получить в подарок больше всего. Напротив имени запишите ответы (воображаемые подарки).

После выполнения ведущий собирает листы и зачитывает по списку.

Происходит обсуждение. Участники в круге по очереди высказываются, делятся впечатлениями от выполнения упражнения, от прослушивания. Какой подарок понравился больше других? Кто автор этого подарка?

Ритуал прощания.

Занятие 3.7. «Итоговое занятие»

Задачи: закрепление позитивной установки в контексте групповой работы, психоэмоциональная разгрузка.

Ритуал приветствия.

Психолог. Всё хорошее, а мы надеемся, что эти занятия были хорошими, рано или поздно заканчиваются. Сегодня у нас с вами исключительные занятия. Нужно, чтобы каждый подвёл итоги. Предлагаю написать эссе.

Эссе (французское слово, *essa*) – опыт, набросок. Это публицистически-прозаический этюд, характеризующийся трактовкой темы. Это бессюжетное повествование с размышлениями о чувствах, ощущениях, в котором отражается отношение человека к чему-либо. Эссе не имеет вступления и заключения, то есть может быть без начала и без конца. Выразите своё отношение к занятиям, к работе ведущего, к себе в форме эссе. Может быть, вы вспомните упражнения, которые были особенно интересны вам. Пожалуйста.

Спасибо, все отписали свои мысли, а теперь по кругу каждый скажет несколько слов о работе здесь на занятиях. В заключении: P.S. «Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других – вот залог счастья и успеха» (Г. Селье, психолог)

Оцени по десятибалльной шкале:

Я знаю и разбираюсь в себе - ____ балл.

Я знаю и разбираюсь в людях - ____ балл.

Ритуал прощания.

Используемая литература

1. Анн Л.Ф. - Психологический тренинг с подростками.- СПб.: Питер, 2004.-271 с.: ил.- (серия «Эффективный тренинг»).
2. М.Ю. Савченко. – Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов/под науч. Ред. Л.А. Обуховой.- М.: Вако, 2005, 240 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
3. А.Г. Грецов – Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2005. – 160 с.: ил.
4. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие.- 8-е издание.- М.:Генезис, 2017. – 208с.
5. М.С. Староверова, Кузнецова О.И. Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройствами эмоционально-волевой сферы. Практические материалы для психологов и родителей – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 143 с. – (Пособие для педагогов и психологов).
6. <https://www.anews.com/>
7. <https://znaniya.com/task/2674059>
8. https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00119560_0.html
9. ForPsy.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ И ПРИТЯЗАНИЙ Т. Дембо, С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

Фамилия, имя, отчество _____
Дата рождения _____ школа _____ класс _____
Район _____ Дата проведения _____

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя – на самую высокую.

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая обозначает.

Оцени себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметь на каждой линии эту самооценку. После этого представь, каким должно быть это качество, эта сторона личности, чтобы ты был удовлетворен собой, чувствовал гордость за себя. Отметь это на каждой линии знаком (х).

Здоровье Ум
Способности

Характер

Авторитет у сверстников

Умелые руки

Висшность

Уверенность в себе

Шкала социально-ситуационной тревоги

Кондаша (1973)

Цель: выявление разных видов тревожности

Материал: бланки с вопросами.

Ход: данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги.

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

- а) школьная тревожность;
- б) самооценочная тревожность;
- в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Виды тревожности, выявляемые при помощи данной шкалы обозначены следующим образом:

Виды тревожности	Номера пункта шкалы
школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Обработка результатов

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются как показатели соответствующих видов тревожности, показатели по всей шкале отражают общий уровень тревожности.

Показатели уровня тревожности

№	Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)			
		класс	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1	Нормальный	IX	Дев.	30-62	7-19	4-18	7-20
			Юн.	17-54	4-17	11-21	5-17
		X	Дев.	17-54	2-14	6-19	4-19
			Юн.	10-48	1-13	1-17	3-17

		XI	Дев. Юн.	35-62 23-47	5-17 5-14	12-23 8-17	5-20 5-14
2	Несколько повышенный	IX	Дев. Юн.	63-78 55-73	20-25 18-23	22-26 19-25	21-27 18-24
X		Дев. Юн.	55-72 49-67	15-20 14-19	20-26 18-26	20-26 18-25	
XI		Дев. Юн.	63-76 48-60	18-23 15-19	24-29 18-22	21-28 15-19	
3	Высокий	IX	Дев. Юн.	79-94 74-91	26-31 24-30	27-31 26-32	28-33 25-30
X		Дев. Юн.	73-90 68-86	21-26 20-25	27-32 27-34	27-33 26-32	
XI		Дев. Юн.	77-90 61-72	24-30 20-24	30-34 23-27	29-36 20-23	
4	Очень высокий	IX	Дев. Юн.	>94 >91	>31 >30	>31 >32	>33 >30
X		Дев. Юн.	>90 >86	>26 >25	>32 >34	>33 >32	
XI		Дев. Юн.	>90 >72	>30 >24	>34 >27	>36 >23	
5	«Чрезмерное спокойствие»	IX	Дев. Юн.	<30 <17	<7 <4	<11 <4	<7 <5
X		Дев. Юн.	<17 <10	<2 -	<6 -	<4 <3	
XI		Дев. Юн.	<35 <23	<5 <5	<12 <8	<5 <5	

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

к методике «Шкала социально-ситуационной тревоги

«Кондаша (1973)»

Инструкция

В данном тесте перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными и вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

- ✓ Если ситуация не кажется вам неприятной, обведите кружком цифру «0».
- ✓ Если она немного беспокоит вас, обведите цифру «1».

✓ Если ситуация неприятна и вызывает серьезное беспокойство, обведите цифру «2».

✓ Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру «3».

✓ Если ситуация для вас крайне неприятна, вы не можете перенести ее, вызывает у вас сильное беспокойство и страх, обведите цифру «4».

Ваша задача представить степень угрозы, уровень тревожности в той или иной ситуации и обвести кружком одну из цифр.

Мне неприятно...

1. Отвечать у доски – 0 1 2 3 4

2. Пойти в гости к незнакомым людям – 0 1 2 3 4

3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах – 0 1 2 3 4

4. Разговаривать с директором школы – 0 1 2 3 4

5. думать о своем будущем -0 1 2 3 4

6. Когда учитель смотрит в журнал и выбирает, кого бы спросить – 0 1 2 3 4

7. Меня критикуют и в чем-то упрекают -0 1 2 3 4

8. На меня смотрят, когда я что-нибудь делаю

(наблюдают за мной во время работы, решения задачи) – 0 1 2 3 4

9. Делать контрольную работу – 0 1 2 3 4

10. Когда после контрольной работы учитель вслух произносит отметки –
0 1 2 3 4

11. Меня игнорируют или не обращают внимания – 0 1 2 3 4

12. У меня что-то не получается – 0 1 2 3 4

13. Жду родителей с родительского собрания – 0 1 2 3 4

14. Мне грозит неудача или провал – 0 1 2 3 4

15. Когда я слышу за своей спиной смех или шепот – 0 1 2 3 4

16. Сдаю экзамены в школе - 1 2 3 4

17. Когда на меня сердятся без видимой на то причины – 0 1 2 3 4

18. Мне предстоит выступить перед большой аудиторией – 0 1 2 3 4
19. Предстоит важное решающее дело – 0 1 2 3 4
20. Не понимаю объяснения учителя – 0 1 2 3 4
21. Со мной не согласны и противоречат моему мнению - 0 1 2 3 4
22. Сравниваю себя с другими – 0 1 2 3 4
23. Проверяют мои способности - 0 1 2 3 4
24. Со мной разговаривают как с маленьким – 0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает мне вопрос – 0 1 2 3 4
26. Одноклассники вдруг резко замолчали, когда я подошел – 0 1 2 3 4
27. Оценивается моя работа – 0 1 2 3 4
28. Думаю о своих проблемах – 0 1 2 3 4
29. Мне необходимо принять важное решение – 0 1 2 3 4
30. Не могу справиться с домашним заданием – 0 1 2 3 4

Альбом
учащегося 10 «___» класса



ПОЗНАЛ СЕБЯ
познай окружающих

Тема 1. Вводная часть.

Занятие 1.1. «Вводное занятие»

Упражнение «Самопрезентация»

Каковы твоё имя, возраст, знак зодиака? _____

Какое у тебя любимое время года? _____

Любимое блюдо? Хобби? _____

Какое человеческое качество, на твой взгляд, является наиболее ценным?

Оцени по десятибалльной шкале утверждения:

Я знаю себя и разбираюсь в себе - _____;

Я знаю людей и разбираюсь в людях - _____;

Занятия 1.2. «Правила тренинговых занятий»

Правила тренинговых занятий

1. Доверительный стиль общения (насмешки и злословие исключаются).
2. Общение по принципу «здесь и сейчас»(обсуждение только того над чем работаем).
3. Персонафикация высказываний (нет безличной речи).
4. Искренность в общении (если нет желания говорить правду молчим).
5. Активность (даже если упражнение кажется неинтересным, работаем).
6. Недопустимость непосредственных оценок (оцениваем не человека: «Он не прав», «Он мне не нравится», а поступки: «Я не согласен с действиями...»)
7. Уважение к говорящему (даём возможность высказаться, а потом уже задаём вопросы или критикуем).
8. Ведущий всегда прав (имеет право на применение санкций в ответ на нарушение правил).

Тема 2. «Разбираюсь в себе».

Занятие 2.1. «Индивидуум, личность, индивидуальность»

Тест «Личность». В ячейки таблицы ставьте в соответствии с номером вопроса ответы «да» или «нет».

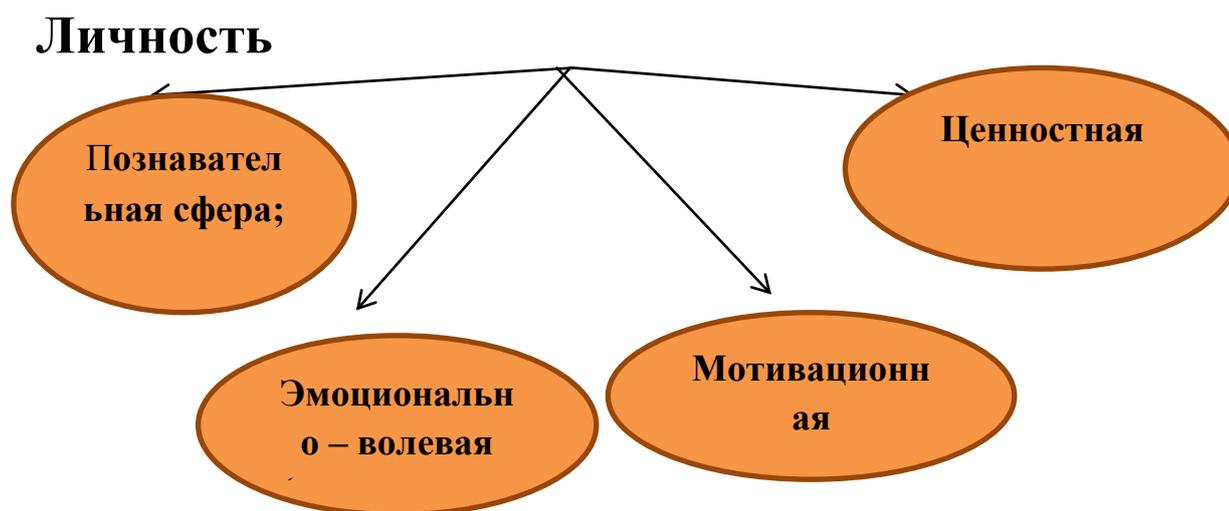
	А	Б	В	Г	Д	Е
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Индекс:						

Посчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой.

< «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е.

< «нет», ставьте 0.

Занятие 2.3. «Ценности»



Список качеств личности

Аккуратность-небрежность

Воспитанность-невежество

Жизнерадостность (оптимизм) - уныние (пессимизм)

Исполнительность-безответственность

Независимость (самостоятельность) – зависимость (инфантильность)

Твёрдость (решительность) – мягкость (нерешительность)

Искренность-лживость

Чуткость-безразличие

Смелость-боязливость

Организованность-несобранность

Коммуникабельность (общительность) - неразговорчивость

Активность (деятельность) – пассивность (бездеятельность)

Непринуждённость (раскованность) - скованность (зажатость)

Целеустремлённость-импульсивность

Занятие 2.4. Темперамент.

Задание №2. Определение темперамента.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Искренность	Общительность	Стабильность



Занятие 2.5. Характер

Упражнение «Характер» (запиши свои положительные и отрицательные характеристики).

Занятие 2.6. Воображение

Человек словно кирпич:
 обжигаясь, он становится твёрже.
 (китайская мудрость).

Упражнение «Ассоциации».

1	10
2	11
3	12
4	13
5	14
6	15
7	16
8	17
9	18

2.7. Стили межличностного взаимодействия.

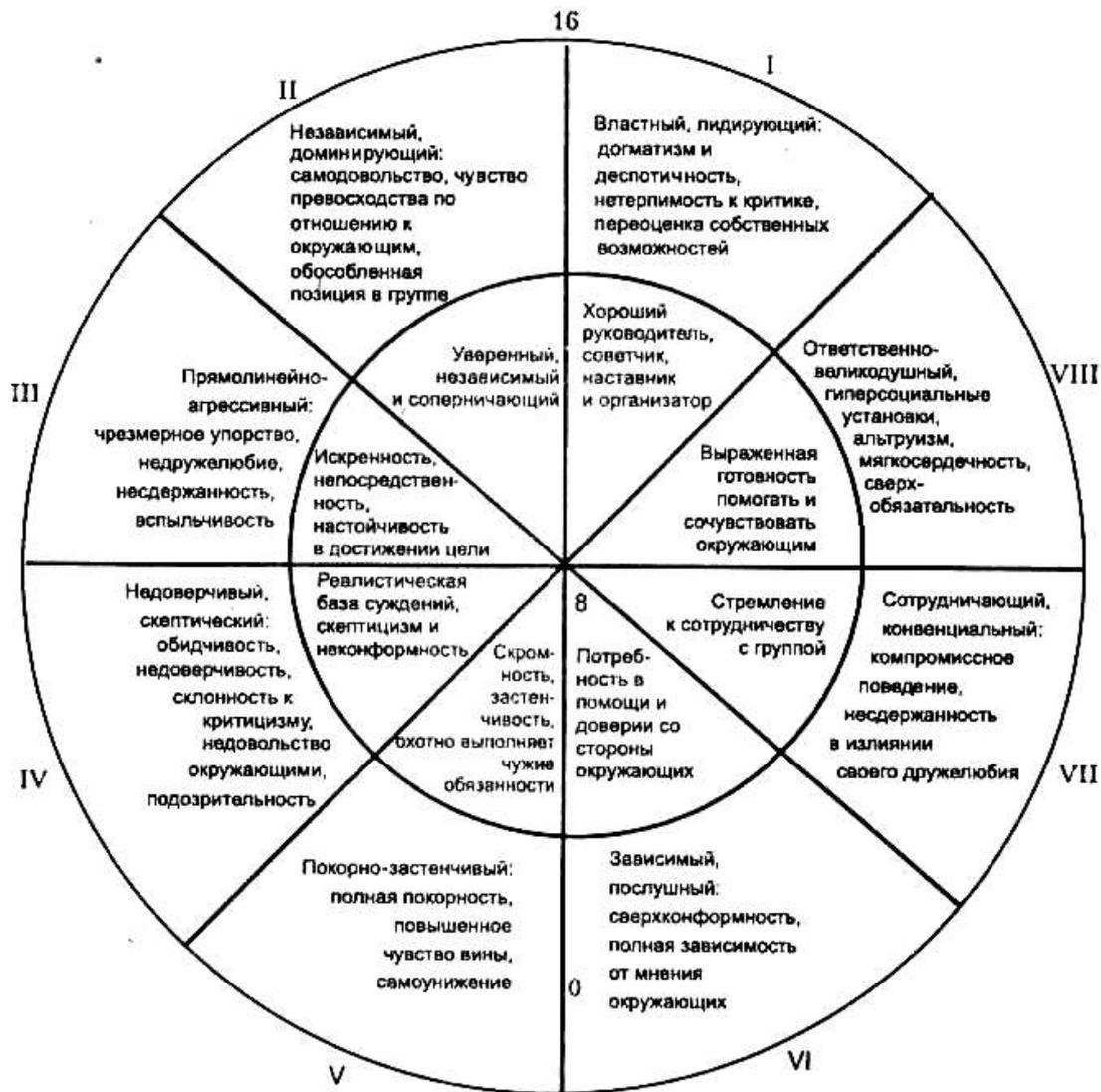
Тест «Стили взаимодействия с окружающими»

1	33	65	97
2	34	66	98
3	35	67	99
4	36	68	100
5	37	69	101
6	38	70	102
7	39	71	103
8	40	72	104
9	41	73	105
10	42	74	106
11	43	75	107
12	44	76	108
13	45	77	109
14	46	78	110
15	47	79	111
16	48	80	112
17	49	81	113
18	50	82	114
19	51	83	115
20	52	84	116
21	53	85	117
22	54	86	118
23	55	87	119
24	56	88	120
25	57	89	121
26	58	90	122
27	59	91	123
28	60	92	124
29	61	93	125
30	62	94	126
31	63	95	127
32	64	96	128

Обработка данных: подсчитайте баллы по каждому из 8 октантов психограммы методики. Каждый плюс оценивается в 1 балл, таким образом, максимальная оценка уровня – 16 баллов.

1-й октант: вопросы	1-4	33-36	65-68	97-100
2-й октант: вопросы	5-8	37-40	69-72	101-104
3-й октант: вопросы	9-12	41-44	73-76	105-108
4-й октант: вопросы	13-16	45-48	77-80	109-112
5-й октант: вопросы	17-20	49-52	81-84	113-116

6-й октант: вопросы	21-24	53-56	85-88	117-120
7-й октант: вопросы	25-28	57-60	89-92	121-124
8-й октант: вопросы	29-32	61-64	93-96	125-128



Тема 3. «Разбираюсь в людях».

Занятие 3.1. «Конструктивное взаимодействие».

Оцените предлагаемые утверждения по 10-балльной шкале. Если это утверждение максимально верно для вас – 10 баллов, если нет – 0 баллов.

1		4		7		10		13		16		19		Д – «дитя»	
2		5		8		11		14		17		20		В – «взрослый»	
3		6		9		12		15		18		21		Р – «родитель»	

«Место в маршрутке»

Запишите 6 правил взаимодействия.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Занятие 3.2. «Оценка других людей».

Тест «Объективность».

Не слишком долго раздумывая, выберите один из вариантов, запишите очки и суммируйте их. Если вы небыли в какой-то ситуации, вообразите её!

- | | | | | | |
|----|----|----|----|-----|-----|
| 1. | 3. | 5. | 7. | 9. | 11. |
| 2. | 4. | 6. | 8. | 10. | 12. |

Занятие 3.7. Итоговое

Я знаю себя и разбираюсь в себе - _____;

Я знаю людей и разбираюсь в людях-_____.