

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЖУКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
БЕЛЕВСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2024 г.  
Протокол № \_\_1\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ «Жуковская ООШ»  
Белевского района Тульской области  
\_\_\_\_\_  
А.А. Жаров  
30.08.2024 г. № \_\_62\_\_

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Азбука общения»**

**возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год (34 часа)**

**Автор-составитель:  
Максимова Анастасия Витальевна**

**Жуково, 2024**

## Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Жуковская основная общеобразовательная школа» Белевского района Тульской области (МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области)
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Азбука общения»
3.	Направленность программы	Социально-гуманитарная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Максимова Анастасия Витальевна, педагог первой квалификационной категории, педагог-психолог
5.	Сведения о программе:	Образовательная программа курса «Азбука общения» составлена на основе программы курса «Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками», Л.Шипицына, О.Защиринская, А.Воронова, Т.Нилова, / Санкт-Петербург.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2012г.
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	10 -16 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая  модульная  Комплексные теоретические и практические занятия: - фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися; - групповой – организация работы в группе; - индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, - работа в малых группах, - работа в парах
5.4	Цель программы	- Расширение и углубление знаний учащихся о психической деятельности человека; - обучение обучающихся культуре общения; - формирование у них адекватного коммуникативного поведения, социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе; формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, формирование социального опыта школьника, воспитание правильного отношения к среде обитания и правил поведения в ней; понимание своей индивидуальности, своих способностей и возможностей.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Групповая, работа в малых группах; работа в парах, индивидуальная. Комплексные занятия, включающие в себя как теоретическую, так и практическую деятельность воспитанников: - объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию; - репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности; - частично-поисковый – на развитие самостоятельного, нестандартного мышления, участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом; - исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся. - логически-поисковый – на развитие памяти, внимания, воображения, наблюдательности;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-интроспективного анализа (осмысление состояния собственного Я);</li> <li>- интерактивного (коммуникативного) обучения (усвоения знаний посредством организации человеческих взаимодействий и отношений);</li> <li>- Наблюдения;</li> <li>- Психологические тесты;</li> <li>- сюжетно – ролевые игры;</li> <li>- моделирование практических ситуаций;</li> <li>- проективные методы;</li> <li>- Элементы арт-терапии.</li> <li>- Элементы сказкотерапии.</li> </ul>
7.	Формы мониторинга результативности	<p>Контрольно- диагностические работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ результатов диагностики личностных особенностей учащихся;</li> <li>- анализ результатов диагностики межличностных отношений в классе;</li> <li>- определение динамики уровня формирования у детей адекватной самооценки, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, высокого самоконтроля;</li> <li>- систематический контроль усвоения материала: устный опрос;</li> <li>- применение полученных знаний на практике в различных ситуациях.</li> <li>- определение динамики в решении личностных проблем детей.</li> </ul>
8.	Результат реализации программы	<p>Овладеть базовым психологическим комплексом знаний на уровне, специализированных знаний, умений, навыков, самопознания и понимания других людей:</p> <p>Освоение учащимися системы коммуникативных знаний;</p> <p>вести доброжелательный диалог, используя различные средства выразительности; установление контакта с сверстниками, с педагогами;</p> <p>формирование адекватного поведения; овладение навыками общения.</p> <p>Проявление учащимися умения работать самостоятельно, в группе и коллективе;</p> <p>Проявление толерантности, самокритичности, положительной самооценки;</p> <p>Умение учитывать позицию партнера по общению и игровой деятельности;</p> <p>Умение задавать вопросы в условиях сотрудничества со сверстниками; умение отвечать на вопросы;</p> <p>продуктивно разрешать конфликты, учитывая интересы и позиции всех его участников, приходить к компромиссу в совместной деятельности в рамках общения;</p> <p>Умение контролировать свои эмоциональные реакции; оценивать поступки и видеть достоинства и недостатки собственного поведения;</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	30.08.2024 г
10.	Рецензенты	

## Оглавление

Информационная карта образовательной организации (паспорт).....	2
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	
Содержание учебного плана.....	
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	
Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	
Список литературы.....	
Методические материалы.....	
Календарный учебный график.....	
Рабочие программы.....	

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – гуманитарной направленности «Азбука общения» рассчитана на подростков, начиная с младшего подросткового возраста и старшекласников, стремление к общению, самопознанию и самосовершенствованию которых лежит на поверхности. Чтобы быть успешным в современном обществе, важно ещё в школьные годы получить знания и навыки в сфере психологии общения. Правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха – вот что должны уметь молодые люди перед выходом за стены учебного заведения. Поэтому им просто необходимо быть **социально компетентными**, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Программа «Азбука общения» – попытка введения обучающихся в неведомую им область посредством их знакомства, прежде всего, с собственным психологическим опытом.

Приобретая знания по программе «**Азбука общения**» обучающиеся получают возможность полнее развивать свои способности, лучше разбираться в других людях и эффективнее строить отношения с ними. Данная программа способствует профилактике социальной дезадаптации, основанной на главных психологических и социальных факторах, ответственных за адаптивное поведение. Она рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Подростки и старшие школьники получают возможность обучаться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Реализация программы воздействует на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности, способствует выработке навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, раскрытию качеств, важных для эффективного межличностного взаимодействия и успешности детей.

Занятия по данной программе помогают подростку воспринимать себя по следующим основным направлениям:

- через восприятие себя другими: групповые занятия дают прекрасную возможность идентифицировать, сопоставить себя с другими членами группы;
- через восприятие другого человека (участника группы) как такой же уникальной личности, путем установления с ним контакта и построения партнерских отношений на основе взаимоуважения и взаимопонимания;
- через результаты собственной деятельности: механизм самооценки: в группе социально - психологического тренинга осуществляется определение и коррекция уровня самооценки;
- через восприятие себя другими: механизм «обратной связи», а это обязательный элемент занятий;
- через наблюдение собственных внутренних состояний: подросток осмысливает, обсуждает с окружающими свои мысли, эмоции, ощущения; проникновение в свое «Я»; - через восприятие собственного внешнего облика.

Основополагающими при проектировании и составлении программы стали следующие документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р)

План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 №1008)

СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)

«Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040)

«О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

«Экспертиза программ дополнительного образования детей, внеурочной деятельности и элективных курсов» (приложение к журналу «Внешкольник» - Бюллетень «Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодежи» № 4, 2014 г.)

Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»

Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях».

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

«Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые) направлены Республиканским центром внешкольной работы Республики Татарстан, г.Казань, 2017 г.

### **Актуальность программы**

Общение - одна из главных ценностей человеческой жизни. В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом

возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

Несмотря на внимание противодействия, проявляемого по отношению ко взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

В связи с легкой ранимостью подростка для взрослого очень важно найти формы налаживания и поддерживания этих контактов. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.

И в сложившейся ситуации, психологический клуб самопознания – один из лучших вариантов. При составлении программы учитывались возрастные и психологические особенности подростков и старших школьников, их повышенная потребность к общению, самореализации и самоактуализации.

### **Отличительные особенности программы**

Подростковый возраст – 10 - 16 лет, характеризуется появлением ряда важных черт поведения и самоощущения. Это стремление к общению со сверстниками, желание утвердить свою самостоятельность, независимость и личностную автономность. Нередки случаи, когда интеллектуальное развитие школьника опережает развитие личностных особенностей, или напротив, сильные потребности в самоутверждении и общении не обеспечены соответствующим уровнем развития рефлексии, и подросток не может дать себе отчет, что именно с ним происходит.

Общение приносит ребенку массу положительных, радостных переживаний. Лишенный общения ребенок впадает в тоску, личность его травмируется. И не только личность. Замедляется и искажается все психическое развитие. Именно поэтому в процессе развития коммуникативных навыков большое внимание уделяется формированию личностных качеств детей, их чувствам, эмоциям. Важную роль при этом играет умение внешне выразить свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника. Поэтому, развитие коммуникативных умений является приоритетным в нашей работе с детьми.

Вскрытие противоречий в развитии общения, предупреждение различных отклонений в развитии личности ребёнка, профилактика девиантного, асоциального поведения младших и старших подростков возможно, если своевременно учесть особенности его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Это предусматривает учёт характерных форм поведения ребёнка в различных ситуациях, знание трудностей, возникающих в межличностном общении.

Задача педагога - пробудить у подростка интерес к внутреннему миру человека, заставить задуматься о себе, о своих поступках.

Отличительной особенностью данной программы является создание комплексной системы занятий по организации взаимодействия между людьми, обучения подростков навыкам общения.

**Цель:** Создание условий для развития нравственной, социально адаптированной личности, владеющей основами культуры поведения.

Создание условий для формирования у подростков умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, предупреждения асоциального поведения, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, формирование психологической культуры молодежи, развитие их социальной компетентности и активности.

**Задачи:** Программа является модифицированной. За ее основу взяты психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте под редакцией И.В.Дубровиной, рекомендованные Министерством образования РФ в качестве методического пособия для детских практических психологов учреждений образования. Модифицированная программа этого курса носит практический характер и включает в себя следующие компоненты:

**Обучающие:**

- Познакомить детей с терминологией, с понятиями «этика» и «этикет», учить использовать «специальные слова» в речевом общении.
- обучать детей пониманию себя и умению «быть в мире с собой», работать над внутриличностными конфликтами;
- формировать представления детей о важнейших социальных нормах и ценностях, определяющих поведение человека в обществе;
- обучать элементарным навыкам конструктивного взаимодействия и речевым средствам общения;
- научить рационально пользоваться вербальными и невербальными средствами общения;
- научить высказывать своё мнение и внимательно слушать мнение своего собеседника.
- формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой);
- обучать навыкам снятия физического и психического напряжения, способам выражения сочувствия;
- научить воспитанников объединения совместному обсуждению различных подходов к разрешению конфликтных жизненных ситуаций, выражать свои чувства, отношения;
- научить способам, приемам бесконфликтного общения;
- научить способам, приемам делового общения, умению вести конструктивный диалог, публично выступать; гуманно выстраивать отношения с другими людьми, окружающим миром в целом.

**Развивающие:**

- развивать психологическую и этическую культуру воспитанников объединения;



- развивать навыков общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми с ориентацией на метод сопереживания, умения противостоять отрицательным воздействиям среды;
  - развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
  - развивать навыки самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
  - Повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формирование терпимости к мнению собеседника.
  - развивать внутренний мир ребенка, его уникальность и ценность в окружающем мире; развивать эмоциональный интеллект, развивать творческие способности, внимание, мышление и воображение.
- интеллектуально-познавательную культуру ребенка, коммуникативные способности подростков.

#### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию интереса к окружающим людям;
- помочь воспитать чувства взаимоуважения, взаимодоверия, взаимопонимания;
- способствовать воспитанию коммуникабельности и чувства коллективизма.
- воспитывать интерес к окружающим людям, развивать чувства понимания и потребности в общении;
- формировать ценностное отношение детей к нормам и правилам нравственного поведения.
- воспитывать чувство единения с коллективом
- воспитывать чувство собственного достоинства, уважение к чувству собственного достоинства окружающих людей.
- воспитывать гуманистическую и психологическую культуру подростков.

#### **Адресат программы – обучающиеся 10-16 лет.**

Набор детей в объединение – по заявлению родителей. Занятия проводятся с постоянным составом группы (20 человек) – такое количество детей в группе позволяет эффективно проводить тренинги, дает возможность провести работу в мини группах, работу в парах.

#### **Объем программы: 34 часа.**

**Формы организации образовательного процесса** – Основными, характерными при реализации данной программы формами являются комплексные занятия. Занятия состоят из теоретической и практической частей. При проведении занятий традиционно используются:

- групповая, работа в малых группах, работа в парах.
- наблюдения;
- упражнения, сюжетно-ролевые игры, тренинги (коммуникативные, поведенческие);
- дискуссии, беседы, просмотр видеофрагментов;
- психологические тесты;
- моделирование практических ситуаций;
- элементы арт-терапии.
- элементы сказкотерапии.
- экскурсии.

Все эти формы обучения помогают реализовать каждому ребенку все свои способности, знания и умения на практике.

#### **Срок освоения программы– 1 год**

**Режим занятий** – Занятия проводятся 1 раза в неделю во внеурочное время. Всего – 1 час в неделю.

Продолжительность одного занятия 40 минут.

Объем нагрузки в неделю соответствует рекомендациям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Планируемые результаты освоения программы представляют собой:**

**Метапредметные результаты:** формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- сотрудничать с учителем при знакомстве с новой темой;
- адекватно воспринимать обоснованную критику учителя, товарищей, родителей, других людей;
- управлять и планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- корректировать действия после его завершения, исправлять ошибки для создания более совершенного результата;
- совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;

**Познавательные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения поставленной задачи с использованием дополнительной литературы, включая электронные носители;
- составлять сообщения в устной и письменной форме;
- анализировать объекты изучения с существенными и несущественными признаками;

**Коммуникативные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- учиться работать в паре, группе;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- уметь формировать свою позицию и точку зрения;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалоговой речью;
- адекватно реагировать на различные точки зрения среди товарищей, в том числе с не совпадающими с его собственными;
- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;
- приходить к общему решению задач в совместной деятельности среди одноклассников;
- способам, приемам бесконфликтного общения;

**Личностные результаты:**

***У обучающегося будут сформированы:***

- мотивация учащихся на общение с взрослыми и сверстниками;
- ориентация в нравственном поведении как собственных поступков, так и поступков своих товарищей;
- знания основных моральных норм и стремление к их выполнению;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- развитие этических норм: вины, совести как регуляторов морального поведения;
- понимание чувств других людей, воспитание чувства сопереживания;
- самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате занятия, оценивать свое поведение;
- адекватная самооценка и умение самостоятельно решать проблемы, адекватные возрасту.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы, чувства;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечения благополучия;

**Предметные:**

В результате прохождения программы «Азбука общения» к концу года обучающиеся должны:

- получить знания о психической деятельности человека;
- научиться способам, приемам бесконфликтного общения;
- научиться способам, приемам делового общения, умению вести конструктивный диалог, публично выступать; гуманно выстраивать отношения с другими людьми, окружающим миром в целом.
- у детей сформированы понятия: органы чувств, мимика, жесты, характер, эмоции, коллектив, дружба, конфликт (ссора);
- Отличать понятия «этика» и «этикет».

**Уметь:**

- верить в свои силы и возможности, уметь признавать такое право за другими;
- вести себя достойно и культурно в общественных местах;
- поддержать разговор при общении со взрослыми, сверстниками, членами семьи;

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- Диагностика личностных особенностей учащихся: Личностный опросник Кеттелла ( методика Ясюковой);
- Диагностика групповой сплоченности: Социометрия Дж. Морено;
- психолого-педагогического наблюдения;
- Диагностика самооценки обучающихся.
- анализа результатов диагностики (диагностика УУД).

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Введение в психологию. Определение понятия «психология».	2	1	1		Анкетирование
2.	Раздел 2. Я живу среди людей	3	1	2		
3.	Раздел 3. Азбука общения.	20	10	10		Опрос, наблюдение Беседа
4	Раздел 4. Качества, важные для межличностного общения.	5	3	2		
5.	Раздел 5. Конфликты и Способы выхода из конфликта.	4	2	2		
	ИТОГО	34	17	17		

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Раздел (модуль) 1. Введение. Что такое психология?</b>					
1.1	Тема 1.1. Введение в психологию. Определение понятия «психология». «Карта внутренней страны».	1	0,5	0,5	Лекция. Проективная методика с элементами сказкотерапии и арттерапии.	Устный опрос Письменный опрос
1.3	Тема 1.2. Диагностика межличностных отношений в классе. Социометрия Дж. Морено.	1	0,5	0,5	тестирование	Результаты теста
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
2.	<b>Раздел (модуль) 2. Я живу среди людей.</b>					
2.1	Тема 2.1. «Что значит быть воспитанным, культурным человеком?».	2	0,5	1,5	Беседа. Дискуссия.	опрос
2.2	Тема 2.2. « Как мы выглядим».	1	0,5	0,5	Анкетирование. Сюжетно-ролевые игры	Анализ результатов Наблюдение Рефлексия
	<b>Всего часов</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
3.	<b>Раздел (модуль) 3. Азбука общения.</b>					
3.1	Тема 3.1. Что такое потребность в общении. Виды общения	4	2	2	Беседа. Дискуссия. тестирование	Опрос. Анализ результатов
3.2	Тема 3.2. Психологические особенности человека и общение. Средства общения (вербальные и невербальные).	4	2	2	беседа с элементами игры тестирование	Наблюдение Рефлексия Анализ результатов
3.3	Тема 3.5. Речь говорит сама за себя. О чем говорят жесты. Стратегии (типы) общения. «Непосредственное общение». Особые виды общения	3	1	2	Лекция. Чтение литературных отрывков Аудиозапись голоса.	Наблюдение рефлексия
3.4	Тема 3.10. Фильтры «Я-слушания». Я бываю разным. Почему мы слышим другого человека именно так?	3	1	2	разыгрывание ситуаций. Беседа.	Наблюдение рефлексия
3.5	Тема 3.12. Позиции в общении. Открытость, искренность. «Общение без масок».	3	1	2	Лекция. Моделирование ситуации	Опрос Наблюдение рефлексия
3.6	Тема 3.14. Промежуточная аттестация	3	1	2	Психологические упражнения с элементами тренинга	Наблюдение рефлексия
	<b>Всего часов</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
4	<b>Раздел (модуль) 4. Качества, важные для межличностного общения.</b>					
4.1	Тема 4.1. Качества, важные для межличностного общения. Товарищество и дружба. Сенсорная острота (Учимся чувствовать и наблюдать).	1	0,5	0,5	Беседа. Дискуссия.	опрос
4.2	Тема 4.4. Знаки внимания при общении. « Расстояние и восприятие. Время и восприятие». Прошлый опыт и восприятие другого человека. <b>Виды и свойства внимания</b>	1	0,5	0,5	Беседа. Тренинг, упражнения	Наблюдение рефлексия
4.3	Тема 4.8. Синтоническая модель общения	1	0,5	0,5	Лекция.	Наблюдение

	(Как узнать другого человека и легко с ним общаться).				Сюжетно-ролевая игра	рефлексия
4.4	Тема 4.9. Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Обратная связь. Гибкость. Комбинантность (конгруэнтность).	1	0,5	0,5	Беседа. Дискуссия. Разыгрывание ситуаций, упражнения	Наблюдение рефлексия
4.5	Тема 4.11. Гибкость. Комбинантность (конгруэнтность). Поддержка. Ресурсное состояние. (Учимся управлять собой). Виды и свойства внимания	1	0,5	0,5	Лекция. Упражнения с элементами тренинга	Опрос. Наблюдение рефлексия
	<b>Всего часов</b>	<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>		
5.	<b>Раздел (модуль) 5. Конфликты и Способы выхода из конфликта.</b>					
5.1	Тема 5.1. Что такое конфликт? (часть 1, 2). Способы поведения в конфликте. Мои права и права других людей. Правила ведения дискуссии	1	0,5	0,5	Лекция. Тестирование. Упражнения	Опрос. Анализ результатов. Наблюдение рефлексия
5.6	Тема 5.6. Психологические особенности публичного выступления. Лидер, организаторская техника лидера.	1	0,5	0,5	Лекция. Моделирование ситуаций.	Наблюдение рефлексия
5.7	Тема 5.7. Лидер, организаторская техника лидера. Манипуляции в общении: умей сказать «нет!».	1	0,5	0,5	Беседа. Дискуссия.	опрос
5.11	Тема 5.11. Итоговое мероприятие. Коммуникативная игра «Душевный разговор»	1	0	1	Тренинг. Арт-терапии элементы тренинговых упражнений	Наблюдение рефлексия
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>		
	<b>Итого часов</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>		

### Содержание учебного плана

В курсе выделены пять разделов, в которых раскрываются основные понятия:

#### **Раздел (модуль) 1. Введение в психологию. Определение понятия «психология».**

Теория. Знакомство с наукой психология. История психологической науки. Психологические знания и их роль в жизни человека.

Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы на занятиях. Занятия построены в форме тематических бесед,

Практика. Практические занятия на формирование знаний о себе, о своем внутреннем состоянии.

Модуль позволит получить знания об основах психологии. Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

#### **Раздел (модуль) 2. Я живу среди людей.**

Теория. Знание норм и правил поведения в общественных местах. Развитие у школьников конструктивных способов взаимодействия в социуме. Показать влияние правил хорошего тона на общение и взаимодействие с другими людьми. Ознакомление с различными ролями и правилами общения.

Практика. Работа над расширением опыта поведения в разных социальных ситуациях. Сюжетно-ролевые игры, моделирование ситуаций «Мы – пассажиры», «Мы – зрители», «Мы – путешественники», «На перемене»; «В автобусе»; «В столовой», «В музее».

Модуль позволит сформировать у учащихся стремление к адекватному восприятию партнера по общению.

### **Раздел (модуль) 3. Азбука общения.**

Теория. Формирование и систематизация знаний учащихся об особенностях общения. Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. получить понятие о стереотипах и установках в общении.

Получить знания о средствах общения (речи, жестов, мимики) в общении людей. Получить понятие о каналах восприятия (модальностях внутреннего опыта), получить знания о взаимосвязи модальности с речью; научиться распознавать модальности в повседневном общении. Глубже понять свой стиль общения и поведения. Ознакомиться с позициями общения, понять значение общения с позиций Взрослого, Ребенка и Родителя, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в общении.

Практика. В тренинговых ситуациях увидеть влияние стереотипов и установок на процесс общения, раскрыть сущность поддержки и принятия в общении.

Модуль позволит получить знания своего психологического типа, использовать коммуникативные средства общения. Практически овладеть навыками визуальной калибровки (наблюдения за внешними проявлениями внутренних переживаний). Научиться осуществлять поддерживающие действия; способствовать выработке установки на безусловное принятие партнера по общению. Помочь учащимся стать более открытыми в общении.

### **Раздел (модуль) 4. Качества, важные для межличностного общения.**

Теория. Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли

Способствовать рефлексии эмоциональных состояний, осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Определение своих способностей и возможностей, осознание своей нужности другим людям

Овладение учащимися методами и формами групповой работы

Практика.

Модуль позволит получить знания о психологических особенностях личности для эффективного коммуникативного общения в социуме.

### **Раздел (модуль) 5. Конфликты и Способы выхода из конфликта.**

Теория. Дать понятие о конфликте и его типах, рассмотреть различные конфликтогены, их происхождение. Осознать роль конфликтов в жизни человека, развитие у школьников конструктивных способов взаимодействия в социуме, разрешению конфликтных ситуаций.

Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими.

Практика. Определить свой уровень конфликтности и способ выхода из конфликта. Тест «Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в общении В. В. Бойко». определить, к какому способу решения конфликтов склонны.

Тест «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса».

Разыгрывание ситуаций.

Модуль позволит получить первоначальные теоретические знания о существовании различных типов конфликтов и оптимальные для каждого типа способы выхода из них.

Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Формы воспитательной работы:**

- познавательная беседа;
- сюжетно-ролевые игры;
- занятия с использованием сказкотерапии;
- занятия с использованием арттерапии;

- психологические упражнения;
- тренинги;
- экскурсии;
- тестирование

### **Методы воспитания:**

- методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, диспут, метод примера);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (приучение, метод создания воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж, иллюстрации и демонстрации);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие, поощрение и др.);
- методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

Форма организации: комплексная

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории.

- оборудование: стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания плакатов, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А-4).
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- электронные средства обучения, диски для просмотра фильмов по темам, технические средства обучения;
- бумага для записей, для рисования, клей, ножницы, цветные карандаши, краски, цветная бумага, цветной картон, самоклеящаяся бумага.

### **Методические материалы:**

В качестве диагностического материала используются:

- Схема наблюдения за адаптацией и эффективностью учебной деятельности учащихся Э. М. Александровской, Ст. Громбах, модифицированная Е.С. Еськиной, Т.Л.Большот;
- Социометрия Дж. Морено и др.;
- Уровень воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)
- Личностный опросник Кеттелла в модификация Л. А.Ясюковой
- Диагностика самооценки обучающихся. (Дембо-Рубинштейн).
- Тест «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса».
- Тест «Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в общении В. В. Бойко».
- Тест: Стратегии (стили) поведения в конфликтной ситуации (тест Томаса - Килменна, адаптация Н.В. Гришиной,

### **Формы аттестации /контроля –**

С целью выявления продуктивности проведенных занятий, а так же с целью изучения личностной сферы ребенка, а именно личностных характеристик, составляющих понятие индивидуальности, проводятся диагностические исследования два раза в год в форме устного опроса, тестирования, беседы и наблюдения.

В процессе усвоения каждого раздела и приобретения новых знаний проводятся сюжетно-ролевые игры, тренинги, в которых дети применяют свои знания на практике, умения работать в группе, оценивать свои поступки и других.

Применение полученных знаний на практике в различных жизненных ситуациях.

**Основные результаты реализации программы** оцениваются через:

- мониторинг результатов наблюдения, обучения (карта наблюдений Александровской)
- анализ результатов диагностики личностных особенностей учащихся;
- анализ результатов диагностики межличностных отношений в классе;
- определение динамики уровня формирования у детей адекватной самооценки, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, высокого самоконтроля;
- систематический контроль усвоения материала: устный опрос;
- применение полученных знаний на практике в различных ситуациях.
  - мониторинг результатов наблюдения, обучения (карта наблюдений Александровской)
  - личностного и коммуникативного развития, межличностных отношений в классе (диагностика УУД)
  - (аналитическая справка по результатам диагностики);

**Итоги** реализации программы будут *представлены* через итоговые занятия по каждому модулю и анализу результатов диагностики в конце учебного года в виде аналитического отчета.

Формы промежуточной аттестации перечислены в разделе 2. (Учебно-тематическое планирование) данной общеобразовательной программы.

### **Оценочные материалы:**

Перед началом занятий по программе «Азбука общения» педагог изучает особенности каждого ребенка, используя не только предложенное психологическое тестирование и анкетирование, но и результаты наблюдения учителей –предметников (карта наблюдений Александровской). Данное диагностическое исследование будет являться источником информации для педагога-психолога и родителей и позволит их привлечь к активному участию в работе по данной программе.

В качестве диагностического материала используются:

- Социометрия Дж. Морено и др.;
- методика Н.П. Капустиной (анкетирование)
- Диагностика самооценки обучающихся. (Дембо-Рубинштейн).
- Личностный опросник Кеттелла (модификация Ясюковой);
- Тест «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса».
- Тест «Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в общении В. В. Бойко».
- Тест: Стратегии (стили) поведения в конфликтной ситуации (тест Томаса - Килменна, адаптация Н.В. Гришиной).

-

### **Список литературы:**

#### **Для педагога:**

1. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: Профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2007.
2. Микляева А.В. «Я-подросток». Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006.
3. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
4. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.



5. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
6. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л.Коломинский.– Минск, 2000.
7. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
8. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2010. – 368 с.
9. Воробьева, О. Я. Коммуникативные технологии в школе / О. Я. Воробьева. – М. : Учитель, 2008. – 144 с.
10. Авдеева Н.Н. Общение со взрослым и истоки самосознания ребенка // Творчество и педагогика: Материалы Всесоюзной научно-практической конференции «Детство и творчество». – М., 1988.
11. Батаршев А.В. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 174 с.
12. Батаршев А.В. Психология личности и общения. – М.: Владос, 2004. – 246 с.
13. Практика сказкотерапии / под ред. Н.А. Сакович. – СПб. : 2007. – 224 с.
14. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб : Речь, 2007. -296 с.
15. Ключева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 1997. – 240 с.
16. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. - СПб. : Речь, 2007. - 296с.
17. Практика сказкотерапии / под ред. Н.А. Сакович. - СПб. : 2007. – 224 с.
18. Мамонтов С. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе.- Спб., Питер, 2001.
19. Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. - Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2005
20. Атоян А.Д. Конфликтология (конспект лекций), М., 2005.
21. Иванова Е.Н. Эффективное общение и конфликты, СПб., 1997.
22. Пиз А. Язык телодвижений. М., 2002.
23. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте /Под ред. И.В. Дубровиной.-3-изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1998.

### **Для обучающихся:**

1. Азовкина А.Н., Пособие для учащихся “Общение” Иркутск. 2002
2. Н.А.Лемякина «Культура общения», книга для учащихся/Воронеж, 2003.-123с.
3. Ключников С. Искусство управления собой. - Спб., Питер, 2005.
4. Ладыженская Т.А. Детская риторика в рассказах и рисунках.- М. Ювента, 2014.
5. Осипова А.А. Манипуляции в общении: умей сказать «нет!». – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
6. Грецев А.Г. Тренинг общения для подростков. –СПб.:Питер,2005 – 160с.:ил.
7. Гришина Н.В. Давайте договоримся: Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. – СПб.: “Сова”, 1993.
8. Энкельман Н.Б. Начни с себя. Советы 13-16-летним: Пер. с нем.– М.: Культура и спорт, ЮНИТИ;1996.-213с.

### **Дополнительная литература**

1. Горелов И., Енгальчев В. Безмолвный мысли знак: Рассказы о невербальной коммуникации. – М.: Молодая гвардия, 1991. – 240 с.
2. Смирнов В.И. Воспитание культуры общения на уроках театрального искусства (психолого-педагогическое исследование). –Н.Новгород, 1993. – 31 с.

3. Смирнова Е.О. Влияние формы общения со взрослыми на эффективность обучения
4. Стефаненко Т.Г. Социальные стереотипы и межэтнические отношения // Общение и оптимизация совместной деятельности. – М., 1987. – С. 242-250.
5. Сушков И.Р. Психология взаимоотношений. – М.: Ин-т Психологии РАН, 1999. – 448 с.

**Интернет-источники:**

- <http://silaslova.ru>
- <http://buynet.ru>
- <http://ipk.admin.tstu.ru>
- <http://www.orator.biz>

**Приложения**

1. Словарь специальных терминов с пояснениями;
2. Календарный учебный график
3. Описание занятий;
4. Система контролируемых материалов (тестовых материалов) для оценки планируемых результатов освоения программы.

Словарь специальных терминов с пояснениями

А

**Агрессивное поведение** — нападки на оппонента без учета ситуации и чувств, потребностей или прав объекта нападок.

«**Агрессор**» — человек, который добивается повышения собственного статуса, критикуя почти все или порицая других, когда дела идут не лучшим образом, и принижая личные качества и статус других.

**Акцентуация характера** - преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми.

**Аудиальный** - относящийся к органам слуха.

Б

**Беседа** — направляемое участниками, неформальное, неподготовленное взаимодействие, являющееся последовательным взаимообменом мыслями и чувствами между двумя и более людьми.

В

**Вежливость** — обращение с людьми, учитывающее их потребности быть оцененными и защищенными.

**Вербальное общение** - использует в качестве знаковой системы человеческую речь, естественный звуковой язык, то есть систему фонетических знаков, включающую два принципа: лексический и синтаксический. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации при помощи речи менее всего теряется смысл сообщения.

**Взаимопонимание** — понимание того, что оратор и аудитория располагают одними и теми же сведениями, а также испытывают похожие чувства и имеют общий опыт.

**Визуализация** — мысленное представление того, как вы что-то успешно делаете.

**Восприятие** — процесс выборочного отражения информации и приписывания ей значения.

Ж

**Жесты** — движения рук, кистей и пальцев.

К

**Кинесика** — наука, изучающая движения и жесты, использующиеся в коммуникации.

Коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми.

**Когнитивное реструктурирование** — выявление алогичных убеждений и формулирование более адекватных.

**Когнитивные препятствия** — препятствия, возникающие, когда группа ощущает давление как результат трудности задачи, нехватки информации или ограниченного времени.

**Коммуникативные способности** - индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие эффективное взаимодействие и адекватное взаимопонимание между людьми в процессе общения или выполнения совместной деятельности. К. с. позволяют успешно вступать в контакт с др. людьми, осуществлять коммуникативную, организаторскую и др. виды деятельности; они определяют качественные и количественные характеристики обмена информацией, восприятия и понимания др. человека, выработки стратегии взаимодействия. К. с. связаны с возможностями нейтрализации или минимизации факторов, затрудняющих коммуникацию - «барьеров О.»

**Конгруэнтность** - состояние целостности и полной искренности, когда все части личности работают вместе, преследуя одну цель.

**Кинестетический ощущения тела**- тактильные ощущения и внутренние чувства, такие, как вспоминаемые впечатления и эмоции, а также чувство равновесия.

М

**Манипуляция** - один из способов управления людьми путем создания иллюзий или условий для контролирования поведения. Это воздействие направлено на психические структуры человека, осуществляется скрытно и ставит своей задачей изменение мнений, побуждений и целей людей в нужном некоторой группе людей направлении.

**Межличностный конфликт** — результат ситуации, когда потребности или представления одного человека не соответствуют потребностям или представлениям другого.

**Мнение** — словесное выражение убеждений или установок.

**Моделирование** - процесс распознавания последовательности идей и поведении, которая позволяет справиться с задачей. Основа ускоренного обучения.

**Мозговой шторм** — 1) не критичный, не содержащий оценки процесс выработки альтернативы; 2) техника генерирования как можно большего количества идей путем свободных ассоциаций, состоящая в том, что люди проявляют свою изобретательность, на время отказываются от оценочных суждений и комбинируют или адаптируют идеи других.

**Монотонность** — звучание голоса, при котором высота, громкость и темп остаются постоянными, так что слова, идеи или фразы не отличаются заметным образом друг от друга.

**Мотивация** — силы, действующие на организм извне и изнутри, которые инициируют и направляют поведение.

Н

**Неконгруэнтность** — разрыв между неправильным восприятием себя и реальностью.

**Неконгруэнтность** - такое состояние, когда что-то вас сдерживает, вы не полностью уверены в результате, внутренний конфликт.

**Непринужденные беседы** — обсуждение тем, которые возникают спонтанно.

**Нервозность** — страх или тревога, связанные с публичным выступлением.

**Неформальные лидеры** — члены группы, чей авторитет опирается на их влияние в группе.

**Нормы** — ожидания относительно того, как члены группы будут себя вести, находясь в составе группы.

**О**

**Обобщение** — вывод на основе отдельных фактов.

**Обратная связь** — вербальная и физическая реакция на людей и их сообщения.

**Общая цель** — цель речи (развлечь, проинформировать, убедить)

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

**Открытый тип разговора** — откровенный обмен мыслями и чувствами без использования манипуляций.

**П**

**Пассивная стратегия** — получение информации о человеке на основе наблюдения.

**Пассивное поведение** — нежелание высказывать свое мнение, показывать свои чувства или принимать на себя ответственность за свои действия.

**Паттерн** - систематически повторяющийся, устойчивый элемент (фрагмент) или последовательность элементов (фрагментов) поведения.

**Поведение** - любая активность, в которую мы вовлечены, включая процесс мышления.

**Подстройка** - заимствование деталей поведения другого человека с целью усиления раппорта.

**Понимание** — точная расшифровка сообщения путем присвоения ему правильного значения.

**Правдивость и честность** — нормы, которые побуждают нас воздерживаться от лжи, мошенничества, воровства и жульничества.

**Правила** — неписаные законы, которые определяют, какое поведение обязательно, предпочтительно или запрещено в определенном контексте.

**Правило вежливости** — требование быть вежливым с любым участником беседы.

**Правило нравственности** — требование говорить соответственно этическим нормам.

**Принуждение** — способ разрешения конфликта с помощью силы, словесных нападок или манипуляций; при этом человек требует, чтобы его потребности были удовлетворены, а идеи одобрены.

**Принятие точки зрения** — представление себя на месте другого.

**Приспособление** — способ разрешения конфликта, когда люди пытаются удовлетворить потребности другого и при этом жертвуют своими потребностями.

**Проявление чувств** — выражение чувств посредством мимики, жестов и эмоциональных вербальных реакций.

**Психологическое влияние** - это воздействие на психическое состояние, чувства, мысли и поступки других людей с помощью исключительно психологических средств: вербальных, паралингвистических или невербальных.

**Психологическая защита** - система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности.

**Психологический климат** – доминирующий комплекс эмоциональных состояний, относительно устойчивый эмоциональный настрой, пронизывающий всю систему деятельности, общения и отношений в коллективе.

**Пунктуальность** — степень, в какой человек придерживается назначенных сроков.

**Р**

**Рабочая группа** — объединение из трех или более людей, которые должны взаимодействовать между собой и влиять друг на друга, чтобы выполнить общую задачу.

**Рабочая среда** — физические условия, в которых работает группа.

**Разговор-рапорт** — разговор, в котором человек делится переживаниями и устанавливает личные отношения.

**Разговор-сообщение** — разговор, в котором человек делится информацией, демонстрирует знания, ведет переговоры и сохраняет независимость.

**Рассуждение по аналогии** — рассуждение, при котором выводы являются результатом сравнения с ситуацией с похожим сочетанием обстоятельств.

**Раппорт** - процесс построения и поддержания отношений взаимного доверия и понимания между двумя или более людьми, возможность вызывать реакции других людей.

**Реакции поддержки** — утешающие высказывания, цель которых — выразить одобрение, поддержать, воодушевить, успокоить, утешить.

**С**

**Самооценка** — общая оценка человеком своей компетентности и ценности.

**Сенсорная чувствительность** - приобретение умений делать более тонкие и более полезные различия в отношении сенсорной информации, которую мы получаем из окружающего мира.

**Сдерживание чувств** — поведение, при котором человек отрицает наличие у него чувств, удерживает их в себе

и не проявляет никаких вербальных или невербальных признаков их существования.

**Ситуация публичного выступления** — выступление оратора перед аудиторией в общественном месте

**Сленг** — неофициальный, нестандартный словарь.

**Сотрудничество** — разрешение проблем, при котором учитываются потребности и интересы каждой из сторон и находится взаимно удовлетворяющее решение.

**Сплоченность** — степень взаимодействия членов группы при достижении общей цели.

**Спонтанное выражение** — неосознанное кодирование сообщений.

**Спонтанность** — настолько чуткое отношение к собственным идеям, что речь кажется такой же естественной, как оживленный разговор, несмотря на то что она была тщательно подготовлена.

**Справедливость** — поддержание равновесия интересов без соотнесения их с чувствами и без выказывания предпочтения той или иной стороне в конфликте.

**Стабилизация** — способ поддержания взаимоотношений на определенном уровне в течение некоторого времени.

**Стереотипы** — упрощенные и стандартизированные концепции характеристик или ожидаемого поведения членов определенной группы.

**Стимул** — цель, которая дает мотивацию.

**«Сторонник»** — человек, который ободряет других членов группы.

**Стратегия** - последовательность мыслей и действий для получения конкретного результата.

**Сценарные сообщения** — разговорные выражения, полученные нами из прошлого опыта и соответствующие данной ситуации.

**Т**

**Темперамент** - это индивидуально-психологические особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения.

**Телесные действия** — выражение лица, жесты, поза и движение.

**Техника общения** - это те способы, к которым прибегает человек, чтобы подготовиться к общению и его поведение в ходе общения.

**Трансакция** - единица акта общения, в течение которой собеседники, находящийся в одном из трех состояний Я, обмениваются парой реплик.

**У**

**Убеждающая речь** — процесс, в ходе которого оратор передает сообщение, предназначенное для укрепления определенного убеждения аудитории, его изменения или побуждения аудитории к действию.

**Уважение** — 1) внимательное и серьезное отношение к тому, что говорят другие, и к чувствам, стоящим за этим; 2) проявление внимания или предупредительности к человеку и соблюдение его прав.

**Уравновешенность** — уверенность в своих манерах.

**Установки** — предрасположенность испытывать положительные или отрицательные чувства к людям, обстановке или вещам, которая обычно выражается как мнение.

**Уход** — способ справиться с конфликтом, когда люди физически или психологически устраниваются от конфликта

**Ф**

**Формальный лидер** — назначенный лидер, который наделен законной властью для воздействия на других членов группы.

**Характер** - совокупность существенных, устойчивых психических свойств человека как члена общества, которые проявляются в его отношении к действительности и накладывают отпечаток на его поведение и поступки.

**Э**

**Эгоцентрическая роль** — специфический паттерн поведения, который концентрирует внимание на персональных потребностях и задачах в ущерб групповым.

**Эмоции** — возбуждаемые действиями или словами субъективные переживания, которые сопровождаются физиологическим возбуждением и доступными для наблюдения проявлениями.

**Эмпатическое реагирование** — переживание эмоциональной реакции, сходной с действительными или ожидаемыми проявлениями эмоций другого человека.

**Эмпатия** — переживание чувств, мыслей или установок другого человека.

**Этика** — совокупность моральных принципов, поддерживаемых обществом, группой или индивидом.

**Этика общения** - это совокупность конкретных практических приемов, норм (прежде всего моральных), правил общения.

**Эффект ореола** — приписывание человеку набора связанных между собой качеств, когда вы на самом деле наблюдаете только одно качество из этого набора.

**Я**

**Язык** — совокупность слов и систем их использования, общих для людей одного и того же языкового сообщества.

**Язык жестов** — наборы движений, предназначенные для передачи сообщений.

**Я-концепция** — чувство собственной идентичности.



Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I. «Введение в психологию. Определение понятия «психология»».</b>								
1			14.35-15.10	Лекция.	1	Введение в психологию. Определение понятия «психология». История психологии как науки. «Карта внутренней страны». «Карта внутренней страны	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение Рефлексия Анализ рисунков. Рефлексия
			14.35-15.10	тестирование	1	Начальная диагностика межличностных отношений в классе. Социометрия Дж. Морено	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	диагностика
<b>II. «Я живу среди людей»</b>								
2			14.35-15.10	Беседа.	1	«Что значит быть воспитанным, культурным человеком».	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	опрос
			14.35-15.10	Лекция. Дискуссия	1	«Что значит быть воспитанным, культурным человеком».	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение. Практическое занятие
			14.35-15.10	сюжетно-ролевые игры Экскурсия в столовую.	1	« Как мы выглядим». «На перемене», «В столовой» «Мы – пассажиры», «Мы – зрители», Мы - путешественники», «В автобусе»; «В музее».	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение. Практическое занятие
<b>III. «Азбука общения»</b>								
			14.35-15.10	Лекция. Дискуссия.	1	Что такое потребность в общении. Виды общения. Общение и отношения	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	опрос
			14.35-15.10	беседа с элементами игры	2	Психологические особенности человека и общение. Средства общения (вербальные и невербальные).	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского	Наблюдение Рефлексия

							района Тульской области, спортивная комната	
			14.35-15.10	лекция	1	Речь говорит сама за себя. О чем говорят жесты	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Опрос, наблюдение
			14.35-15.10	Беседа.	1	Особые виды общения.	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	опрос
			14.35-15.10	разыгрывание ситуаций. Беседа.	2	Особые виды общения. Новая тема. Я бываю разным.	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение, рефлексия
			14.35-15.10	Моделирование ситуации	1	Практическое занятие. Я бываю разным.	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение, рефлексия
			14.35-15.10	Упражнения с элементами тренинга	1	Практическое занятие. Я бываю разным.	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение, рефлексия
			14.35-15.10	Лекция, беседа	2	Почему мы слышим другого человека именно так? Определение типа «Я-слушания».	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	опрос
			14.35-15.10	Упражнения с элементами тренинга	2	Почему мы слышим другого человека именно так?	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение, рефлексия
			14.35-15.10	тренинг	1	Почему мы слышим другого человека именно так?	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение, рефлексия
			14.35-	Лекция.	2	Теория. Позиции в общении.	МОУ «Жуковская	Наблюдение,



			15.10	Моделирование ситуации		Практическое занятие.	ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	рефлексия
			14.35-15.10	Моделирование ситуации	1	Практическое занятие. Позиции в общении.	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение, рефлексия
			14.35-15.10	Лекция.	1	Открытость, искренность, «общение без масок». (2 ч.)	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Опрос, рефлексия
			14.35-15.10	Психологические упражнения с элементами тренинга	2	Открытость, искренность, «общение без масок». (2 ч.) Промежуточная аттестация. (1 час)	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Опрос, наблюдение, рефлексия
<b>IV. Качества, важные для межличностного общения.</b>								
5			14.35-15.10	Лекция тестирование	1	Как возникает симпатия. «Методика исследования коммуникативных установок личности» А.Н. Ивашовой, Е.В. Заики. Сенсорная острота (Учимся чувствовать и наблюдать, слушать и слышать)	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	наблюдение, Анализ результатов
			14.35-15.10	тестирование	1	Виды и свойства внимания. Знаки внимания при общении. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Прошлый опыт и восприятие другого человека. Практическая работа	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Анализ результатов
6			14.35-15.10	лекция	1	Синтоническая модель общения (Как узнать другого человека и легко с ним общаться).	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение
			14.35-15.10	беседа	1	Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. . Обратная связь. Гибкость	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение
			14.35-15.10	Упражнения с элементами тренинга	1	Гибкость. Комбинантность (конгруэнтность) Поддержка. Ресурсное состояние. (Учимся управлять собой)	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской	Наблюдение, рефлексия

							области, спортивная комната	
<b>V. Конфликты и Способы выхода из конфликта.</b>								
			14.35- 15.10	лекция	1	Что такое конфликт? Понятие о конфликте и его типах. Причины конфликтов. Что такое конфликт? Понятие о конфликте и его типах. Причины конфликтов. Тест «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса».	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	опрос
			14.35- 15.10	Беседа упражнения	1	Психологические особенности публичного выступления Лидер, организаторская техника лидера.	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Опрос
			14.35- 15.10	Беседа, дискуссия	1	Лидер, организаторская техника лидера. Манипуляции в общении: умей сказать «нет!».	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	опрос
			14.35- 15.10	Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений	1	Итоговое мероприятие Коммуникативная игра «Душевный разговор»	МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области, спортивная комната	Наблюдение, Опрос, рефлексия
итого					34 часа			

### Система контролируемых материалов (тестовых материалов) для оценки планируемых результатов освоения программы.

Эффективность рассматривается рядом исследователей как мера результативности, действенности, как характеристика деятельности по степени приближения к заданной цели. С общедидактической точки зрения эффективность – это показатель того, как в процессе педагогической деятельности конкретные результаты преобразуются в социально – значимые (С.И.Архангельский. Лекции по теории обучения в высшей школе, М., 1974.,с.9) Таким образом, можно говорить об эффективности усвоения программы, если наблюдается положительная динамика в критериях и показателях.

#### Социометрия Дж. Морено

Методика разработана Дж. Морено, имеет много модификаций

**Цель.** Социометрический тест предназначен для диагностики эмоциональных связей, т. е. взаимных симпатий между членами группы, и решения следующих задач:

- а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
  - б) выявление относительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
  - в) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.
- Методика позволяет сделать моментальный срез с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы в последствии использовать полученные результаты для реструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

Материалы. Бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица (Таблица 1)

№	Фамилия, имя, отчество	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
1	И.			1			3		3		2		
2	П.	2			2		2			3			
3	С.		3				3			3			
4	Г.	1					1			2			
5	Д.							2		3	3		
6	З.									3	3	3	
7	Л.	1		3						2		3	
8	К.												
9	Ж.		2										
10	Р.	1		1	2		1		1			3	
11	Т.		2	1	1			2			3		
Кол-во выборов		5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79
Кол-во взаимных выборов		1	1		1					1	0,5		4,5

Подготовка исследования.

Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора. Критерий — это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определённого вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными, с помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор товарищи для досуга). В зависимости от ориентации критерии делятся на позитивные («С кем бы вы хотели работать?») и негативные («С кем бы вы не хотели»)

работать?»). После выбора и формулировки критериев составляете и опросник, содержащий инструкцию и перечень критериев.

Порядок исследования. Перед началом опроса — инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). И ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Примерный текст инструкции. «При формировании вашей группы, естественно, не могли быть учтены ваши пожелания, поскольку вы были недостаточно знакомы друг с другом. Сейчас взаимоотношения в группе достаточно определились, и для вас, и для вашего руководства выгодно учитывать ваши пожелания при организации деятельности вашего коллектива. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантирую тайну индивидуальных ответов.

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчёркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске. Возможны три основных способа выбора:

а) Количество выборов ограничивается 3—5;

б) разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);

в) испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов — третий. Кроме того, методом ранжирования удастся снять опасение за отрицательный выбор.

В настоящей статье приведён пример обследования группы при помощи первого способа выбора, то есть каждый респондент имеет право выбрать только трёх человек. Вопросы в прямой форме составлены по позитивному критерию.

### Бланк социометрического опроса

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Курс (группа, класс, отдел) \_\_\_\_\_

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашей группы (курса, отдела, к и т. д.) с учетом отсутствующих.

1. Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться (работать) в новом коллективе?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

2. Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

3. С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

### Обработка данных и интерпретация результатов

1. Составление социоматрицы. Социоматрица — это таблица, в которую вносятся результаты опроса. Взаимные выборы обводятся кружком или полукругом (если взаимность неполная). Количество полученных выборов (79) — социометрический статус группы, который сравнивается с теоретически возможным числом выборов ( $11 \times 9 = 99$ ). Существует и такой социометрический параметр, как «индекс групповой сплоченности»:

сумма взаимных выборов 4,5

$S_{gr} = \text{общее число возможных выборов в группе} = 99 = 0,04$ .

Показатель хорошей групповой сплоченности — 0,6—0,7.

2. На основе социоматрицы возможно построение социограммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы — «мишени».

Каждая окружность в социограмме имеет свое значение.

I. Внутренний круг — это так называемая «зона звезд», и которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

II. Второй круг — зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего

показателя.

III. Третий круг — зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

IV. Четвертый круг — зона изолированных, это те, которые не получили ни одного очка.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

**Интерпретация результатов:**

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») – 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 балл.

**Тест: Какой я в общении?**

Человек не стоит на месте,  
а значит надо вовремя  
узнавать обо всех изменениях в себе.

*Н. Энкельманн, психолог*

Любой тест – это лишь повод к размышлению. Внимательно прочитайте предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «и да, и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не задерживайтесь над каждым вопросом.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?
5. Всегда ли можешь найти тему для разговора при встрече со знакомыми?
6. Можешь ли скрыть своё раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли идти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чём-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте 3 очка, за каждый ответ «и да, и нет» – 2 очка, за каждый отрицательный ответ «нет» – 1 очко. Суммируйте свои очки.

*От 30 до 39 очков.*

Ты – человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты – «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей – иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

*От 20 до 29 очков.*

Ты – человек в меру общительный, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

*До 20 очков.*

Ты – человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Ну, а если тебе хочется свободно высказать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддержать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям и способностям.

**Опросник Айзенка по определению темперамента**

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

## Вопросы

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

## Обработка результатов

Экстраверсия — находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0—10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15—24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11—14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Невротизм — находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» равно 0—10, то — эмоциональная устойчивость.

Если 11—16, то — эмоциональная впечатлительность.

Если 17—22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23—24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Ложь — находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4—5, то сомнительно.

Если 6—9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.



Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса — склонность к истерико-психопатическим реакциям.

Флегматик-интроверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик-интроверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса — склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

## Тест: Стратегии (стили) поведения в конфликтной ситуации

### Тест:

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.  
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.  
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.  
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

- Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.  
Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.  
Б. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.  
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.  
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своём мнении, если он также идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.  
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.  
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.  
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.  
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.  
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.  
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своём мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы  
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.  
Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.  
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей точкой зрения и другого человека.  
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждой из нас.  
Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.  
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.  
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.  
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего,  
Б. Улаживая ситуацию я стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю позицию.  
Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.  
Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.
- Количество баллов, набранных вами по каждой шкале, дает представление о выраженности у вас тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

#### Обработка результатов теста

№	Соперничество («Берсеркер»)	Сотрудничество («Виртуоз»)	Компромисс («Клейстер»)	Избегание («Камикадзе»)	Приспособление («Душа-человек»)
1	-	-	-	А	Б
2	-	Б	А	-	-
3	А	-	-	-	Б
4	-	-	А	-	Б
5	-	А	-	Б	-
6	Б	-	-	А	-



7	-	-	Б	А	-
8	А	Б	-	-	-
9	Б	-	-	А	-
10	А	-	Б	-	-
11	-	А	-	-	Б
12	-	-	Б	А	-
13	Б	-	А	-	-
14	Б	А	-	-	-
15	-	А	-	Б	-
16	Б	-	-	-	А
17	А	-	-	Б	-
18	-	-	Б	-	А
19	-	А	-	Б	-
20	-	А	Б	-	-
21	-	Б	-	-	А
22	Б	-	А	-	-
23	-	А	-	Б	-
24	-	-	Б	-	А
25	А	-	-	-	Б
26	-	Б	А	-	-
27	-	-	-	А	Б
28	А	Б	-	-	-
29	-	-	А	Б	-
30	-	Б	-	-	А

Баллы по столбцам переведите в проценты для удобства интерпретации (100% = 30 баллов).

### Интерпретация результатов теста

#### *Выраженность стиля в конфликтном общении*

Перед вами схема, в которой даны авторские названия переговорных стратегий. Впишите полученные вами процентные значения по каждой стратегии и приступайте к анализу.

В рамках представленной модели различают пять основных стратегий поведения: *соперничество* («Берсеркер» — образное название переговорной стратегии); *избегание* («Камикадзе»); *сотрудничество* («Виртуоз»); *приспособление* («Душа-человек») и *компромисс* («Клейстер»).

**«БЕРСЕРКЕР» (стиль соперничества).** Этот тип поведения жёстко ориентирован на победу, не считаясь с собственными затратами, что можно определить выражением «идёт напролом». Эта стратегия отражает такую форму борьбы за ресурс, которой одна сторона выходит несомненным победителем. Эта стратегия оказывается необходимой в том случае, если определенное лицо, облечённое властью, должно навести порядок ради всеобщего благополучия. Однако стратегия поведения «Берсеркер» редко приносит долгосрочные результаты - проигравшая сторона может не поддержать решение, принятое вопреки ее воле, или даже попытаться саботировать его.

#### **«КАМИКАДЗЕ» (стиль уклонения).**

Стратегия поведения «камикадзе» может быть тем не менее вполне разумным шагом, если переговорная ситуация не затрагивает прямых интересов человека или вовлеченность в него не отражается на его развитии. С другой стороны, такое поведение может толкнуть противника на завышение требований или ответный уход вместо участия в совместном поиске решений, может также привести к непомерному обострению проблемы. Отсутствие противодействия давлению провоцирует усиление давления. Нередко уклонение от переговоров сознательно или бессознательно применяется в качестве наказания, чтобы заставить другую сторону изменить свое отношение к проблеме.

**«ДУША-ЧЕЛОВЕК».** Стратегия улаживания конфликта направлена на максимум во взаимоотношениях, часто за счет минимума в достижении личных целей. Это установка на доброжелательность за счет собственных потерь, так называемая «игра в прятки», но, конечно, до определенного предела, так как инстинкт самосохранения развит у всех людей.

Стратегия улаживания может быть разумным шагом, если конфронтация по поводу незначительных разногласий может носить чрезмерный стресс во взаимоотношения на данном этапе или в том случае, если другая сторона не готова к диалогу.

**«КЛЕЙСТЕР» (стиль компромисса).** Взвешенность, сбалансированность и осторожность — основная установка этого типа поведения. Для данной стратегии одинаково значимы и личные цели, и взаимоотношения.

Стремление в любом случае идти на нормализацию отношений является слабым местом этой стратегии в переговорах с «берсеркером». Стратегия компромисса не предполагает анализа объема информации, «клейстер» терпит обмен мнениями, но чувствует себя неловко, т.к. у него нет своей позиции, его поведение зависит от уступок с другой стороны. Компромисс требует определенных навыков в ведении переговоров, чтобы каждый, участник чего-то добился. Такое решение проблемы подразумевает, что делится какая-то конечная величина, и что в процессе ее раздела претензии всех участников не могут быть удовлетворены полностью.

**ВИРТУОЗ» (стиль сотрудничества).** «Виртуоз» не принимает тактики избегания, так как уважает партнера. Он не эксплуатирует слабости «камикадзе» и «душа-человека», потому что стремится к диалогу в решении проблемы. С «берсеркером» он тоже ведет себя честно, противопоставляет ему мирные средства и здравый смысл. «Виртуоз» всегда готов к переговорному процессу, в котором имеет веер предложений-альтернатив.

При взаимодействии двух «виртуозов» партнеры признают свои разногласия, подчеркивая общую основу для взаимодействия. Они не занимаются взаимной перепалкой и обвинениями - в интересах дела эмоции отбрасываются.

## **МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ДОМИНИРУЮЩЕЙ СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ОБЩЕНИИ В. В. БОЙКО**

**Инструкция:** Чтобы установить ее, важно выбрать ответ, который более всего подходит к вам:

1. Зная себя, вы можете сказать:

- а) я скорее человек миролюбивый, покладистый;
- б) я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;
- в) я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.

2. Когда вы мысленно выясняете отношения со своим обидчиком, то чаще всего:

- а) ищите способ примирения;
- б) обдумываете способ не иметь с ним дел;
- в) размышляете о том, как его наказать или поставить на место.

3. В спорной ситуации, когда партнер явно не старается или не хочет вас понять, вы вероятнее всего:

- а) будете спокойно добиваться того, чтобы он вас понял;
- б) постараетесь свернуть с ним общение;
- в) будете горячиться, обижаться или злиться.

4. Если, защищая свои важные интересы, вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим человеком, то:

- а) пойдете на значительные уступки;
- б) отступите от своих притязаний;
- в) будете отстаивать свои интересы.

5. В ситуации, где вас пытаются обидеть или унижить, вы скорее всего:

- а) постараетесь запастись терпением и довести дело до конца;
- б) дипломатичным образом уйдете от контактов;
- в) дадите достойный отпор.

6. Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем вы:

- а) сможете сотрудничать во имя интересов дела;
- б) постараетесь, как можно меньше контактировать с ними;
- в) будете сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.

7. Если решение вопроса зависит только от вас, но партнер задел ваше самолюбие, то вы:

- а) пойдете ему навстречу;
- б) уйдете от конкретного решения;
- в) решите вопрос не в пользу партнера.

8. Если кто-то из друзей время от времени будет позволять себе обидные выпады в ваш адрес, вы:

- а) не станете придавать этому особого значения;
- б) постараетесь ограничить или прекратить контакты;
- в) всякий раз дадите достойный отпор.

9. Если у партнера есть претензии к вам, и он при этом раздражен, то вам привычнее:

- а) прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;
- б) избежать выяснения отношений с партнером в таком состоянии;
- в) поставить его на свое место или прервать.

10. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать вам о том плохом, что говорят о вас другие, то вы:

- а) тактично выслушаете все до конца;

б) пропустите мимо ушей;

в) прервете рассказ на полуслове.

11. Если партнер слишком проявляет напористость хочет получить выгоду за ваш счет, то вы:

а) пойдете на уступку ради мира;

б) уклонитесь от окончательного решения в расчете на то, что партнер успокоится и тогда вы вернетесь к вопросу;

в) однозначно дадите понять партнеру, что он не получит выгоду за ваш счет.

12. Когда вы имеете дело с партнером, который действует по принципу «урвать побольше», вы:

а) терпеливо добиваетесь своих целей;

б) предпочитаете ограничить взаимодействие с ним;

в) решительно ставите такого партнера на место.

13. Имея дело с нагловатой личностью, вы:

а) находите к ней подход посредством терпения и дипломатии;

б) сводите общение до минимума;

в) действуете теми же методами.

14. Когда спорщик настроен к вам враждебно, вы обычно:

а) спокойно и терпеливо преодолеваете его настрой;

б) уходите от общения;

в) осаждаете его или отвечаете тем же.

15. Когда вам задают неприятные, подковыривающие вопросы, вы чаще всего:

а) спокойно отвечаете на них;

б) уходите от прямых ответов;

в) «заводите», теряете самообладание.

16. Когда возникают острые разногласия между вами и партнером, то это чаще всего:

а) заставляет вас искать выход из положения, находить компромисс, идти на уступки;

б) побуждает сглаживать противоречия, не подчеркивать различия в позициях;

в) активизирует желание доказать свою правоту.

17. Если партнер выигрывает в споре, вам привычнее:

а) поздравить его с победой;

б) сделать вид, что ничего особенного не происходит;

в) «сражаться до последнего патрона».

18. В случаях, когда отношения с партнером обретают конфликтный характер, вы взяли себе за правило:

а) «мир любой ценой» — признать свое поражение, принести извинения, пойти на встречу пожеланиям партнера;

б) «пас в сторону» — ограничить контакты, уйти от спора-

в) «расставить точки над «и» — выяснить все разногласия, непременно найти выход из ситуации.

19. Когда конфликт касается ваших интересов, то вам чаще всего удастся его выигрывать:

а) благодаря дипломатии и гибкости ума;

б) за счет выдержки и терпения;

в) за счет темперамента и эмоций.

20. Если кто-либо из коллег намеренно заденет ваше самолюбие, вы:

а) мягко и корректно сделаете ему замечание;

б) не станете обострять ситуацию, сделаете вид, будто ничего не случилось;

в) дадите достойный отпор.

21. Когда близкие критикуют вас, то вы:

а) принимаете их замечания с благодарностью;

б) стараетесь не обращать на критику внимание;

в) раздражаетесь, сопротивляетесь или злитесь.

22. Если кто-либо из родных или близких говорит вам неправду, вы обычно предпочитаете:

а) спокойно и тактично добиваться истины;

б) сделать вид, что не замечаете ложь, обойти неприятный оборот дела;

в) решительно вывести лгуна на «чистую воду».

23. Когда вы раздражены, нервничаете то чаще всего:

а) ищите сочувствия, понимания;

б) уединяетесь, чтобы не проявить свое состояние на партнерах;

в) на ком-нибудь отыгрываетесь, ищете «козла отпущения».

24. Когда кто-то из коллег, менее достойный и способный чем вы, получает поощрение учителя, вы:

а) радуетесь за коллегу;

б) не придаете особого значения факту;

в) расстраиваетесь, огорчаетесь или злитесь.

### **Обработка данных.**

Для определения присущей вам стратегии психологической защиты в общении с партнерами надо подсчитать сумму ответов каждого типа: «а» - миролюбие, «б» - избегание, «в» - агрессия. Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия; если их количество примерно одинаковое, значит в контакте с партнерами вы активно используете разные защиты своей субъективной реальности.

### **Интерпретация результатов.**

Каково же содержание и принцип действия каждой из этих стратегий?

*Миролюбие* — психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер.

Интеллект погашает или нейтрализует энергию эмоций в тех случаях, когда возникает угроза для Я личности. Миролюбие предполагает партнерство и сотрудничество, умение идти на компромиссы, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного — сохранения достоинства. В ряде случаев миролюбие означает приспособление, стремление уступать напору партнера, не обострять отношения и не ввязываться в конфликты, чтобы не подвергать испытаниям свое Я.

Одного интеллекта, однако, часто не достаточно, чтобы миролюбие стало доминирующей стратегией защиты. Важно еще иметь подходящий характер — мягкий, уравновешенный, коммуникабельный. Интеллект в ансамбле с «хорошим» характером создают психогенную предпосылку для миролюбия. Разумеется, бывает и так, что человек с неважным характером также вынужден показывать миролюбие. Скорее всего, его «обломала жизнь», и он сделал мудрый вывод: надо жить в мире и согласии. В таком случае его стратегия защиты обусловлена опытом и обстоятельствами, то есть она социогенная. В конце концов, не так уж важно, что движет человеком — природа или опыт, или и то и другое вместе, — главное результат: выступает ли миролюбие ведущей стратегией психологической защиты или проявляется лишь эпизодически, наряду с другими стратегиями.

Не следует полагать, что миролюбие — безукоризненная стратегия защиты Я, пригодная во всех случаях. Сплошное или слащавое миролюбие — доказательство бесхребетности и безволия, утраты чувства собственного достоинства, которое как раз и призвана оберегать психологическая защита.

Победитель не должен становиться трофеем. Лучше всего, когда миролюбие доминирует и сочетается с прочими стратегиями (мягкими их формами).

*Избегание* — психологическая стратегия защиты субъективной реальности, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов. Индивид привычно обходит или без боя покидает зоны конфликтов и напряжений, когда его Я подвергается атакам. При этом он в открытую не растрчивает энергию эмоций и минимально напрягает интеллект. Почему он так поступает?

Причины бывают разные. Избегание носит психогенный характер, если оно обусловлено природными особенностями индивида. У него слабая врожденная энергия: бедные, ригидные эмоции, посредственный ум, вялый темперамент.

Возможен иной вариант: человек обладает от рождения мощным интеллектом, чтобы уходить от напряженных контактов, не связываться с теми, кто досаждают его Я. Правда, наблюдения показывают, что одного ума для доминирующей стратегии избегания недостаточно. Умные люди часто активно вовлекаются в защиту своей субъективной реальности, и это естественно: интеллект призван стоять на страже наших потребностей, интересов, ценностей и завоеваний. Очевидно, нужна еще и воля.

Наконец возможен и такой вариант, когда человек заставляет себя обходить острые углы в общении и конфликтные ситуации, умеет вовремя сказать себе: «не возникай со своим Я». Для этой надо обладать крепкой нервной системой, волей и, несомненно, жизненным опытом за плечами, который в нужный момент напоминает: «не тяни на себя одеяло», «не плюй против ветра», «не садись не в свой троллейбус», «сделай пас в сторону».

Итак, что же получается? Стратегия миролюбия строится на основе добротного интеллекта и уживчивого характера – весьма высокие требования к личности. Избегание будто бы проще, не требует особых умственных и эмоциональных затрат, но и оно обусловлено повышенными требованиями к нервной системе и воле.

*Агрессия* – психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности, действующей на основе инстинкта.

Инстинкт агрессии – один из «большой четверки» инстинктов, свойственных всем животным – голод, страх, секс и агрессия. Это сразу объясняет тот неоспоримый факт, что агрессия не выходит из репертуара эмоционального реагирования.

С увеличением угрозы для субъективной реальности личности ее агрессия возрастает.

Личность и инстинкт агрессии, оказывается, вполне совместимы, а интеллект выполняет при этом роль «передаточного звена» - с его помощью агрессия «нагнетается», «раскручивается на полную катушку». Интеллект работает в режиме трансформатора, усиливая агрессию за счет придаваемого ей смысла.

**Райгородский Д. Я.** Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с.

### **Личностный опросник Кеттелла** в модификация Л. А. Ясюковой (регулятивные УУД)

Опросники при изучении личностных особенностей школьников не являются совершенно надежным инструментом, однако альтернативные проективные методы, как правило, не позволяют получать количественные характеристики степени выраженности различных черт личности. Поэтому использование личностного опросника Кеттелла может быть оправдано при условии осторожности в выводах и рекомендациях и необходимости дополнительной проверки полученных результатов.

Нами используется «половинный» вариант опросника, состоящий из 60 пунктов. Практика показала, что при групповом тестировании использование полного вопросника не повышает, а, напротив, может снижать достоверность результатов обследования. У детей в этом возрасте еще не развита саморефлексия. Им трудно отвечать на вопросы, потому что они сами не знают, как они себя ведут и что им больше нравится, их мнения и предпочтения могут быстро меняться, поведение еще во многом ситуативно, а личные качества неустойчивы. Дети не выдерживают, если им предлагается полный вариант, состоящий из 120 пар суждений. Они устают от монотонной, непривычной (так как надо анализировать свое поведение) и поэтому трудной для них работы. Часть детей к концу начинают «выпадать» из работы и пропускать вопросы, а другая часть приходит в состояние перевозбуждения. Они громко высказывают свое отношение к вопросам, комментируют ответы, мешают работать соседям, сбиваются сами.

«Классический» детский личностный опросник Кеттелла не содержит вопросов на «ложь», по которым можно было бы оценить степень достоверности ответов. Попытки повысить достоверность выводов за счет увеличения количества вопросов не дают ожидаемых результатов. Поэтому нами была введена шкала Q<sub>5</sub>, позволяющая оценить способность ребенка адекватно оценивать свое поведение, так называемая шкала «лжи». Если ребенок набирает 4-5 баллов по этой шкале, то следует с осторожностью относиться и ко всем остальным его высказываниям. Однако ее функции этим не ограничиваются. Она дает надежные сведения о степени развития у ребенка саморефлексии, самокритичности, способности адекватно воспринимать себя и оценивать свои поступки.

**Обработка** теста происходит стандартным образом, посредством наложения ключа и подсчета баллов по каждому из оцениваемых личностных качеств. За каждое совпадение с ключом присуждается 1 балл. Далее подсчитываются суммы по каждому из 12 факторов. В психологической характеристике отмечаются не все факторы, измеряемые тестом Кеттелла, – нами были выделены качества, наиболее значимые с точки зрения учебы. Часть показателей рассчитывается на основе нескольких факторов. В этом случае выделяется ведущий фактор (он стоит первым) и второстепенные. Зона выбирается по основному фактору и корректируется (на одну позицию) в том случае, если наблюдается явное несоответствие по значениям второстепенных факторов. Обычно это касается крайних (2 и 5) зон. Их всегда надо выбирать с осторожностью, проверяя, исходя из выраженности «второстепенных» свойств, действительно ли имеет место «крайнее» поведение. Зона патологии ни по одной из характеристик не выделяется.

#### ***Исполнительность (фактор G)***

**Зона 2. Ребенок фактически недисциплинирован и неисполнителен**, и неосознанно считает это вполне приемлемой формой поведения. Может никак не реагировать, когда его просят что-то сделать. Он не испытывает дискомфорта, когда ему делают замечания по поводу непослушания или плохого поведения. В этом случае необходимо спокойно, методично и последовательно добиваться от ребенка того, что он обязан делать. Следует избегать выговоров и нотаций, лучше ежедневно (в течение нескольких недель или месяцев) продлевать вместе с ребенком то, что должно быть им сделано. Не надо требовать от него того, что он еще самостоятельно делать не может, в этих случаях нужно помогать и продлевать все необходимое вместе с ним. Таким образом, ребенок

постепенно привыкнет к другому образу жизни, начнет прислушиваться к советам и замечаниям старших и выполнять то, о чем его просят или что он обязан делать.

**Зона 3. Ребенок еще нуждается во внешнем контроле,** так как не всегда бывает исполнительным. Он в целом настроен делать все, что надо, но не всегда об этом помнит. Если спокойно, последовательно помогать ему выполнять все школьные дела и домашние обязанности, то полноценное ответственное поведение постепенно сформируется.

**Зона 4. Ребенок исполнитель и ответственный.** Обычно аккуратен. Адекватно реагирует на просьбы и замечания старших, старается выполнять все, что от него требуется.

**Зона 5. Ребенок нерационален, в высшей степени исполнитель,** у него отсутствуют критические, рациональные оценки того, что от него требуют старшие. Выполняет все буквально (как сказал учитель, так и надо делать), расстраивается, если почему-либо точное выполнение невозможно, тяжело реагирует на замечания. Необходимо учить рациональному подходу к любой работе.

#### *Волевой самоконтроль (фактор Q3)*

**Зона 2. Самоконтроль фактически отсутствует, поведение ситуативно.** Ребенок не может направлять свои действия к определенной цели, заранее продумать и подготовить все необходимое, организовать свою деятельность, довести работу до конца. Нуждается в том, чтобы взрослые организовывали его жизнь, но одновременно учили его методам самоорганизации и самоконтроля, рационального планирования. Ребенок должен как можно более точно представлять, сколько времени у него занимает любой вид его деятельности (умывание, завтрак, разговор по телефону, дорога до школы, подготовка уроков по конкретным предметам и пр.), только тогда он сможет научиться распределять работу во времени и рационально планировать свой день. Также надо учить его периодическому (например, почасовому) контролю, самопроверкам, чтобы он умел оперативно оценивать, успевает ли он выполнять намеченное.

**Зона 3. Ребенок может иногда заблаговременно подготовиться** к какой-то работе, что-то без напоминаний доделать до конца, но это еще не стало образом его жизни. Если родители будут помогать ему придерживаться определенного распорядка дня, заранее продумывать, планировать все, что ему надо сделать, то у него сформируются необходимые навыки самоконтроля.

**Зона 4. Ребенок приучен к размеренному и рационально спланированному образу жизни, распорядку дня.** Умеет организовать свою работу в рамках привычного образа жизни, успевает все делать вовремя. Это еще нельзя сравнивать с волевой регуляцией взрослого человека, но определенные навыки самоконтроля и целенаправленной деятельности у ребенка уже сложились.

**Зона 5. Спонтанность поведения, свойственная детям этого возраста, фактически отсутствует,** ребенок «заорганизован», слишком озабочен, чтобы у него все было в порядке, свою «правильность» выставляет напоказ и стремится, чтобы взрослые его хвалили за это. Такое поведение поощрять не следует. Необходимо отделять рациональную организованность от показной и нарочитой. (Высокий уровень волевого самоконтроля никогда не ставится при наличии у ребенка ММД, так как он фактически не способен всегда себя контролировать, хотя может стремиться к этому.)

#### *Активность (факторы D, H, Q4)*

**Зона 2. Ребенок фактически пассивен,** внутренние побудительные мотивы не выражены, может долгое время проводить в бездействии, если ему не предложат чем-то заняться или не требуется делать уроки. Бывает, что ни к чему не проявляет самостоятельного интереса. Не экспериментирует и поэтому не доставляет взрослым неприятностей.

**Зона 3. Ребенок с нормальным уровнем активности,** умеренно подвижный.

**Зона 4. Активный, деятельный ребенок.** Экспериментирующий, не любит сидеть без дела, всегда чем-то занят, что-то пробует. Не следует пытаться ограничивать его активность, надо найти для нее «безопасное» направление. Лучше поощрять расширение сферы его интересов, параллельные занятия в нескольких кружках или секциях, разрешать менять кружки, если ему что-то не понравилось и у него появились другие интересы. Такие дети доставляют немало хлопот, но если они находят свое призвание, то благодаря своей энергии много достигают в жизни.

**Зона 5. Непоседливый ребенок,** моментально откликается на все, что происходит вокруг, все время экспериментирует. Такого ребенка не следует оставлять без присмотра, потому что он может заинтересоваться чем-нибудь не совсем безопасным (например, электроприборами, химическими препаратами и пр.). Его невозможно успокоить и заставить сидеть тихо, ничего не делая. Попытки ввести его в какие-то рамки встречают сопротивление, ребенок может реагировать по принципу отпущенной пружины. Лучше находить для него «безопасные» формы проявления активности.

#### *Самокритичность (фактор Q5)*

**Зона 2. Самокритичность отсутствует.** Ребенок имеет о себе «улучшенное» представление, не видит своих недостатков, не в состоянии адекватно оценивать свои поступки. Такое самоотношение часто складывается и долго сохраняется у захваленных отличников, которые искренне считают себя идеальными детьми. Поскольку при этом они хорошо видят недостатки других детей и делают им замечания, у них могут не складываться отношения с одноклассниками.

**Зона 3. Начальная стадия формирования самокритичности.** Ребенок уже иногда задумывается о себе и может адекватно оценивать свои действия. Однако отношение к себе пока сохраняется целостное и несколько «улучшенное».

**Зона 4. Ребенок уже может независимо от того, как его оценивают другие, анализировать собственные поступки и формировать собственное мнение о себе.** Оно в основном соответствует тому, что ребенок собой представляет. Он видит свои недостатки, может критически к ним относиться.

**Зона 5. Ребенок самокритичен,** иногда склонен видеть у себя больше недостатков, чем есть на самом деле. Часто так бывает, когда ребенка больше ругают, чем хвалят, и в итоге он привыкает и принимает такую заниженную оценку, при этом она может его и не травмировать.

#### *Независимость (фактор E)*

**Зона 2. Ребенок зависим,** уступчив, несамостоятелен в действиях и принятии решений, часто оказывается ведомым. Проявляет инфантилизм и беспомощность в ситуациях выбора, требует, чтобы ему сказали, как надо действовать. Им легко управлять, что родители и делают. Возможно закрепление воспитанной беспомощности, если постепенно не обучать ребенка самостоятельному принятию решений.

**Зона 3. Ребенок может сам принимать решения и действовать в игровых и бытовых ситуациях.** Обычно на лидерство не претендует, но свое мнение имеет и может его высказывать. С ним можно сотрудничать, договариваться, долго его убеждать не надо.

**Зона 4. Самостоятельный и независимый ребенок.** Готов сам принимать решения не только в обыденных, но и в серьезных жизненных ситуациях. На все имеет свое мнение, претендует на лидерство. Если пытаться управлять и помыкать им, то он может начать агрессивно защищаться. С ним можно договариваться, хотя это и не просто. Он готов к равноправной дискуссии, поддается убеждению.

**Зона 5. Независимость проявляется в упрямстве и самоутверждении во что бы то ни стало.** Стремится к доминированию над детьми. С ним трудно договориться, могут возникать проблемы в общении с одноклассниками. Может остаться в одиночестве, если не сможет подчинить себе других ребят. На любые советы взрослых сразу, не задумываясь, реагирует отвержением и отрицанием, даже когда эти советы могут идти ему на пользу. Такая позиция может формироваться у ребенка в начальный период подросткового кризиса, если окружающие его взрослые усиливают авторитарные методы воспитания, чтобы сохранить над ним власть.

#### *Тревожность (факторы O, H, F)*

**Зона 2. Слабый уровень тревожности.** Отсутствует необходимая реакция на изменение ситуации, адаптационные изменения поведения обычно запаздывают. Излишняя расслабленность не позволяет вовремя корректировать поведение. Он может долго не замечать осложнений в учебе, быть уверенным, что у него все в порядке.

**Зона 3. Оптимальный уровень тревожности.** Имеется адекватная реакция мобилизационной готовности в неопределенных и меняющихся ситуациях, хорошая адаптивность и гибкость поведения.

**Зона 4. Несколько повышенный уровень тревожности.** Свидетельствует о наличии в жизни ребенка каких-то ситуаций, которые выводят его из эмоционального равновесия и требуют повышенной мобилизационной готовности, чтобы справиться с ними. Возможно, какие-то предметы ему даются не так легко, как другим детям, и он проявляет большую озабоченность по этому поводу. Иногда неумение рационально организовать свою деятельность приходится компенсировать дополнительными проверками, которые сопровождаются страхами, не забыто ли что-нибудь. Эти ситуации нужно выяснить и помочь ребенку либо в учебе, либо в самоорганизации.

**Зона 5. Высокий уровень тревожности.** Свидетельствует о дезадаптации ребенка. Ребенок не верит в свои силы, настроен на неудачи. Жизнь представляется в виде сплошных неприятностей, которые он предотвратить не может и ожидает их со страхом. Обычно страхи его преувеличены, но уже устойчивы. Попытки успокоить успеха не имеют. Необходимо выяснить причины, которые привели к дезадаптации ребенка, и «устранить» их. Чаще всего до такого состояния доходят дети, от которых требуют отличной успеваемости, а они обладают только средними (иногда хорошими) интеллектуальными способностями. В этом случае надо, чтобы родители помогли ребенку с учебой, а не требовали. Попытки психолога преодолеть тревожность детей через постепенное приучение их к различным пугающим ситуациям (методики последовательной десенсибилизации, «отыгрывания» напряжения и пр.) направлены на «лечение» симптомов и оставляют без внимания причины. Тренинги, направленные на повышение уверенности в себе, тоже не приносят пользы, если ситуация в школе и дома не меняется.

Повышенный уровень тревожности (зоны 4-5) может компенсировать недостаточную исполнительность ребенка (зоны 2-3). Неисполнительный ребенок будет стараться делать все вовремя и так, как от него требуют, опасаясь наказаний и неприятностей. Но если он будет уверен, что его не будут проверять или не смогут проконтролировать, то работа окажется несделанной.

#### *Эмоциональность (фактор C)*

**Зона 2. Слабый уровень развития эмоциональной сферы.** Встречается очень редко. У ребенка отсутствует душевный отклик на события окружающей жизни, чувства и проблемы других людей. Ребенок выглядит спокойным, черствым, равнодушно рационалистичным. Он может эмоционально реагировать только на то, что касается непосредственно его самого.

**Зона 3. Средний («нормальный») уровень эмоциональной реактивности.**

**Зона 4. Несколько повышенный уровень эмоционального реагирования.** Проявляется во всех видах деятельности и ситуациях общения, но часто больше внутри, чем вовне. Ребенок может глубоко переживать неприятности, критику, несчастья близких ему людей.

**Зона 5. Высокая эмоциональная реактивность.** Ребенок не может сдерживать своих реакций, характерны яркие внешние проявления: крики, слезы, истерики. Он может наговорить грубостей, а потом жалеть об этом. Эмоциональная реактивность может усиливаться при вступлении ребенка в подростковый возраст.

**Активность в общении (факторы H, F)**

**Зона 2. Ребенок робкий, застенчивый,** может теряться в новой обстановке, не умеет сам знакомиться с новыми детьми; Может испытывать затруднения, когда приходится отвечать на уроках без подготовки.

**Зона 3. Средние способности к адаптации.** Может не проявлять особой инициативы в установлении контактов, но и не испытывать трудностей, когда это приходится делать.

**Зона 4. Легко адаптируется в новых условиях,** знакомится с новыми детьми. Может общаться и со взрослыми, не испытывая перед ними робости. Естественен, непринужден в общении. Контактирует с различными микрогруппами в классе.

**Зона 5. Повышенная активность в общении.** Ребенок стремится к новым знакомствам, легко меняет компании, обзаводится новыми «друзьями». Общение чаще поверхностное, отношения неглубокие. Проявляет инициативу при знакомстве и со взрослыми, легко разговаривает с ними на любые темы.

**Потребность в общении (фактор A)**

**Зона 2. Потребность в общении выражена слабо.** Ребенок хорошо чувствует себя в одиночестве, обществу одноклассников предпочитает свои любимые занятия. Может иметь одного друга, с которым тоже встречается не часто.

**Зона 3. Потребность в общении выражена средне.**

**Зона 4. Ребенок нуждается в общении.** Плохо переносит одиночество. Глубоко переживает ссоры с друзьями.

**Зона 5. Общение для ребенка выступает одной из главных жизненных потребностей.** В школу он в основном ходит общаться. Ему не важно, о чем говорить, лишь бы разговаривать. Его телефонные разговоры могут длиться часами.

В процессе интерпретации потребность и активность в общении следует рассматривать совместно. Наиболее комфортно ребенок чувствует себя в том случае, когда обе эти характеристики находятся в одной зоне, то есть ребенок проявляет активность в соответствии с потребностью в общении. Когда активность в общении превосходит его потребности, ребенок тоже не испытывает проблем, но его взаимоотношения с детьми бывают неустойчивыми и скорее приятельскими, чем дружескими. Ребенок может чувствовать себя плохо, когда активность в общении ниже, чем потребность, и последняя не находит удовлетворения – ребенок не может познакомиться с детьми, поддерживать отношения.

**Психическое напряжение (фактор Q4)**

**Зона 2. Слабый уровень психического напряжения.** Свидетельствует об отсутствии заинтересованности, эмоционального включения в работу, учебу. Ребенок обычно все выполняет формально, по минимуму. Причиной этого зачастую является лень. Иногда слабый уровень психического напряжения может быть следствием общей астенизации ребенка, крайней соматической ослабленности. Слабое психическое напряжение может быть также характерно для детей с высокими способностями, которым все очень легко дается.

**Зона 3. Средний уровень психического напряжения.** Нормальная работоспособность.

**Зона 4. Ребенок эмоционально включается в любую деятельность, проявляет заинтересованность.** Имеет место мотивация достижений. Отличается хорошей работоспособностью.

**Зона 5. Высокий уровень психического напряжения.** Из-за высокой мотивации ребенок работает на пределе своих возможностей. Могут быть нервные и поведенческие срывы.

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

№	Или	
	↙	↘
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

№	Или	
	↙	↘
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		

A=

C=

D=

E=

F=

G=

H=



15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		

I=

O =

Q=

Q=

Q=

### КЛЮЧ

A			
			A
			C
			C
A			
			C
A			
			C
A			
			C
			Q5
			D
E			
			F
			Q5
			D
E			
F			
			Q5
			D
			E
			F
			Q5
D			
			E
			F
Q5			
D			
E			
F			

G			
H			
			I
O			
G			
H			
			I
O			
G			
			H
I			
O			
			G
H			
I			
O			
			G
			H
I			
O			
			Q3
Q3			
			Q4
Q4			
Q3			
			Q4
Q3			
Q4			
Q3			
			Q4

**Уровень воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)**  
**Качества личности, которые надо выработать в себе, чтобы достичь успеха**

	Я оцениваю себя	Меня оценивает учитель	Итоговые оценки
<b>1. Любознательность:</b> - мне интересно учиться - я люблю читать - мне интересно находить ответы на непонятные вопросы - я всегда выполняю домашнее задание - я стремлюсь получать хорошие отметки			
<b>2. Прилежание:</b> - я старателен в учебе - я внимателен - я самостоятелен - я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью - мне нравится самообслуживание в школе и дома			
<b>3. Отношение к природе:</b> - я берегу землю - я берегу растения - я берегу животных - я берегу природу			
<b>4. Я и школа:</b> - я выполняю правила для учащихся - я выполняю правила внутришкольной жизни - я добр в отношениях с людьми - я участвую в делах класса и школы - я справедлив в отношениях с людьми			
<b>5. Прекрасное в моей жизни:</b> - я аккуратен и опрятен - я соблюдаю культуру поведения - я забочусь о здоровье - я умею правильно распределять время учебы и отдыха - у меня нет вредных привычек			

**Оценка результатов:**

- 5 – всегда одна среднеарифметическая оценка.
- 4 – часто имеет 5 оценок.
- 3 – редко
- 2 – никогда
- 1 – у меня другая позиция

По каждому качеству выводится

В результате каждый ученик

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

**Средний балл**

- 5 - 4,5 – высокий уровень (в)
- 4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень (с)

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

**Схема наблюдения за адаптацией и эффективностью учебной деятельности учащихся Э. М. Александровской, Ст. Громбах, модифицированная Е.С. Еськиной, Т.Л.Большот**

№	Критерии	Баллы	Поведенческие индикаторы сформированности критерия
<b>1. Критерии эффективности учебной деятельности</b>			
1.1.	Учебная активность	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– активность отсутствует; – пассивен на уроке, часто дает неправильные ответы или не отвечает совсем, переписывает готовое с доски; – активность кратковременная, часто отвлекается, не слушает; – редко поднимает руку, но отвечает преимущественно верно; – стремится отвечать, работает со всем классом, чередуются положительные и отрицательные ответы; – активно работает на всех уроках, часто поднимает руку, отвечает преимущественно верно, стремится отвечать.
1.2.	Целеполагание	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– плохо различает учебные задачи разного типа, отсутствует реакция на новизну задачи, нуждается в постоянном контроле со стороны учителя, не может ответить на вопросы о том, что сделал или собирается сделать; – осознает, что надо делать в процессе решения практической задачи, в теоретических задачах не ориентируется; – принимает и выполняет только практические задачи, в отношении теоретических задач не может осуществлять целенаправленные действия; – охотно осуществляет решение познавательной задачи, регулирует процесс выполнения, четко может дать отчет о своих действиях после принятого решения; – столкнувшись с новой практической задачей, самостоятельно формулирует познавательную цель и строит деятельность в соответствии с ней; – самостоятельно формулирует познавательные цели, выходя за пределы требований программы, выдвигает содержательные гипотезы.
1.3.	Самоконтроль	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– не умеет обнаружить и исправить ошибку даже по просьбе учителя, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других учеников; – контроль носит случайный произвольный характер, заметив ошибку, не может обосновать своих действий; – осознает правила контроля, но одновременно выполнять учебные действия и контролировать их не может, после выполнения может найти и исправить ошибки; – ошибки в многократно повторенных действиях исправляет самостоятельно, контролирует выполнение учебных действий другими, но при решении новой задачи теряет; – задачи, соответствующие усвоенному способу контроля выполняются безошибочно, с помощью учителя может обнаружить неадекватность способа новой задаче и внести коррективы; – контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы до начала решения.
1.4.	Усвоение знаний, успеваемость	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– плохое усвоение материала по всем темам и предметам, большое количество грубых ошибок; – частые ошибки, неаккуратное выполнение учебных заданий; – плохое усвоение материала по отдельным темам и предметам; – редкие ошибки, чаще связанные с невнимательностью, успеваемость на оценки «3» и «4»; – единичные ошибки, усвоение знаний на «хорошо»; – правильное и безошибочное выполнение практически всех учебных заданий.
<b>2. Усвоение нравственно-этических норм и школьных норм поведения</b>			
2.1.	Нравственно-этическая готовность	0 - 1 - 2 - 3 -	– не умеет выделять моральное содержание ситуации (нарушение/следование моральной норме); – ориентируется на моральную норму (справедливое распределение, правдивость, взаимопомощь);

		4 - 5 -	– понимает, что нарушение моральных норм оценивается как серьезное и недопустимое; – учитывает при принятии решения объективные последствия нарушения моральной нормы; – адекватно оценивает свои действия и действия других с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы; – умеет аргументировать необходимость выполнения моральной нормы.
2.2.	Поведение на уроке	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– не выполняет элементарных требований, большую часть урока занимается посторонним делом, играет; – часто отвлекается на посторонние предметы, вертится, постоянно отвлекается; – на уроке скован, напряжен или часто отвлекается; – иногда поворачивается, обменивается мнениями с товарищами, но отвлекается редко; – выполняет требования учителя, но иногда отвлекается; – сидит спокойно, внимателен, добросовестно выполняет все требования учителя.
2.3.	Поведение вне урока	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– часто нарушает нормы поведения, мешает окружающим; – пассивен, движения скованы, избегает общения вне урока; – не может найти себе занятие на перемене, переходит от одной группы детей к другой; – активность ограничена занятиями, связанными с подготовкой к другому уроку или мероприятию; – активность выражена в меньшей степени, предпочитает занятия в классе, чтение и т.д.; – высокая активность, с удовольствием участвует в общих делах.
<b>3.</b>	<b><i>Успешность социальных контактов</i></b>		
3.1.	Взаимоотношения с одноклассниками	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– негативизм по отношению к сверстникам, постоянно ссорится, одноклассники его не любят; – замкнут, пассивен, предпочитает быть один, другие ребята к нему равнодушны; – предпочитает находиться рядом с одноклассниками, но не вступает с ними в контакт; – сфера общения ограничена, контакт только с некоторыми сверстниками; – мало активен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются; – общительный, коммуникативный, сверстники его любят, часто общаются.
3.2.	Отношение к учителю	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, неадекватно реагирует, обижается, плачет; – избегает контактов с учителем, при контакте тревожен, замыкается; – выполняет требования формально, не заинтересован в общении, старается быть незаметным; – старательно выполняет все требования учителя, но от контакта с учителем уклоняется, за помощью обращается к сверстникам; – дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять все требования, в случае необходимости обращается за помощью; – проявляет дружелюбие, стремится понравиться, часто подходит после урока.
<b>4.</b>	<b><i>Эмоциональное благополучие</i></b>		
		0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– преобладает агрессия или депрессия; – выражены депрессивные проявления без причин, агрессивные реакции, часто ссорится с одноклассниками; – отрицательные эмоции преобладают (тревожность, огорчение, страхи, вспыльчивость, обидчивость); – эмоциональные проявления снижены, часто бывает в подавленном настроении; – спокойное эмоциональное состояние; – находится преимущественно в хорошем настроении, часто улыбается, смеется.

Высокий уровень – 44-50 баллов

Уровень выше среднего – 36-43 балла

Средний уровень – 26-35 баллов

Уровень ниже среднего – 21-25 баллов

Низкий уровень – менее 20 баллов

**АДАПТАЦИОННАЯ КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ**  
**к методике Э.М. Александровской и Ст. Громбах**  
**(модифицированная Еськиной Е.С, Большот Т.Л.)**  
учащихся \_\_\_\_\_ класса

Классный руководитель \_\_\_\_\_

	Фамилия, имя	I критерий				II критерий			III критерий		IV критерий	Общий балл
		1.1.	1.2.	1.3.	1.4.	2.1.	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.	4	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												

Всего: \_\_\_\_\_

Адаптировались \_\_\_\_\_

Низкий уровень адаптации \_\_\_\_\_

Деадаптированы (причина)

---



---





