Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Нефтегорский государственный техникум»

(наименование образовательной организации)

Согласовано Советом
Учреждения ГБПОУ «НГТ»
Протоколом № 01
от « 26 » августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ «НГТ»
_____З.З. Овчинникова
от « 26 » августа 2021г.

ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

«Развитие коммуникативных умений у подростков

«Просто о сложном»»

по психолого – педагогическому сопровождению студентов
в возрасте от 15-17 лет.

Реализует педагог-психолог
ГБПОУ «НГТ»
Новгородова Анастасия Васильевна
Нормативный срок
освоение программы 2 месяца (в течение учебного года)

г. Нефтегорск, 2021 г.

Содержание

Актуальность	3
Научные, методологические и методические основания программы	3-4
Пояснительная записка	4-6
Структура и продолжительность занятий	6
Методы, используемые при реализации программы	6
Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в освоении программы	7
Обеспечение гарантий прав участников	7
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	7
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	7-8
Ожидаемые результаты реализации программы	8
Система организации контроля за реализацией программы	8
Учебный план. Учебно-тематическое планирование программы	9
Содержание программы (конспекты занятий)	10-21
Список литературы	22
Приложение 1.	23-28

Данная программа адаптирована для студентов ГБПОУ «НГТ» и реализуется на основании оригинала программы, разработанной педагогом-психологом ОГБУ «БРЦ ПМСС» Резниченко А.А. г. Белгород -2019 г.

Актуальность

Считается, что подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в онтогенезе человека. В этот период у несовершеннолетних происходит серьезная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, вырисовывается общая направленность личности в формировании нравственных представлений и социальных установках.

Как известно, общение в жизни подростков играет важнейшую роль, а в рассматриваемый период времени становится ведущей деятельностью. Именно в общении подростки усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, так как оно позволяет подростку проявлять себя как личность и самореализовываться в среде сверстников.

Чем более развиты коммуникативные навыки у подростка, тем более уверенно он чувствует себя в группе ровесников, тем больше возможностей он имеет для расширения круга своего общения.

Для большинства подростков, испытывающих трудности во взаимодействии со сверстниками, характерно отсутствие знаний о том, как общаться, и навыков конструктивного взаимодействия.

На занятиях разработанной программы подростки смогут не только получить знания о том, как общаться, но и упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения.

Цель программы: Развитие навыков и умений конструктивного общения у подростков.

Задачи программы:

- сформировать представление о конструктивных навыках общения среди подростков;
- проработать конкретные затруднения в общении у подростков;
- способствовать приобретению и закреплению навыков взаимодействия, сотрудничества и конструктивного общения;
- обучить навыкам позитивного «я - высказывания».

Научные, методологические и методические основания программы

В качестве научно-методологических основ программы выступают исследования известных отечественных и зарубежных учёных представленные в следующих концепциях:

• культурно-исторический подход к психическому и социальному становлению личности в нормальном и аномальном развитии (Л.С. Выготский, Т.А. Власова, А.Н. Леонтьев и др.);

• положение Л. С. Выготского о ведущей роли обучения и воспитания в

психическом развитии ребенка, которое выражается в том, что, чем более интенсивный разнообразный поток информации поступает в мозг ребенка, тем быстрее происходит функциональное и анатомическое созревание центральной нервной системы

• концепция ведущей роли деятельности в развитии ребенка (Б. Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин)

• личностно-ориентированный подход в коррекционно-развивающем процессе, обеспечивающий формирование индивидуальности и раскрытие творческого потенциала (Л.С. Выготский, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин)

• концепция роли социальных условий в развитии ребенка и роли общения в становлении личности (Л.И. Божович, В.И. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, А.А. Леонтьев)

• принцип коррекционной, развивающей и формирующей работы в направлении «снизу вверх» (от движения к мышлению) (В.М. Бехтерев, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтес, П.Н. Анохин, М.М. Кольцова)

• принцип «замещающего онтогенеза» (А.В. Семенович, Б.А.Архипов)

• учение Л. С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации

• система «базовых составляющих психического развития» (Н.Я.Семаго, М.М. Семаго)

• положения нейропсихологии об этапах развития пространственно-временных аспектов психической деятельности (А.В. Семенович, М.М. Семаго, Н.Я. Семаго)

• монографии А.Л. Сиротюк о прямой зависимости уровней успешности обучения и развития высших психических функций от уровня развития межполушарного взаимодействия («веерный эффект»);

• положения Образовательной кинесиологии П. Деннисона, направленной на решение педагогических задач улучшения параметров обучения.

Программа построена на основе общепринятых психолого-педагогических принципах:

1. Принцип единства диагностики и коррекции;
2. Принцип нормативности развития;
3. Принцип системности развития психической деятельности;
4. Деятельностный принцип коррекции;
5. Принцип психологической комфортности;
6. Постоянная обратная связь.

Пояснительная записка

Программа ««Развитие коммуникативных умений у подростков Просто о сложном»» относится к категории психопрофилактических программ и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учётом образовательных потребностей, возрастных особенностей подростков.

1.Принцип единства диагностики и коррекции. В содержание программы входит комплексная психодиагностика с учетом возрастных норм

и единого запроса участников группы.Коммуникативные способности личности наиболее полно раскрываются в процессе групповой психокоррекции. Коррекционно-развивающая работа данной программы сопровождается регулярным контролем динамики изменений личности, деятельности подростка, его эмоциональных состояний, чувств и переживаний.

2.Принцип нормативности развития.Учебно-развивающий материал в рамках разделов и программы в целом выстроен по принципу нормативности развития, учитывая особенности социальной ситуации развития, уровня сформированности психологических новообразований, уровня развития ведущей деятельности ребенка.

3.Принцип системности развития психической деятельности. При определении целей и задач коррекционно-развивающей деятельности мы не ограничивались лишь актуальными на сегодняшний день проблемами, а исходили из ближайшего прогноза развития.

4. Деятельностный принцип. Занятия способствуют организации активной деятельности клиентов, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных, конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности и налаживании коммуникаций со сверстниками.

5.Принцип психологической комфортности предполагает снятие стресс образующих факторов в ходе общения.

6.Постоянная обратная связь.

Целевая группа: программа рассчитана на подростков 15-18 лет, испытывающих трудности в общении со сверстниками. Оптимальным количеством участников является 8-10 человек, так как атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

Реализация программы коммуникативных умений для подростков осуществляется посредством трех последовательно сменяющих друг друга этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Развивающий этап (цикл из 8 занятий);
3. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Этап первичной психодиагностики представлен набором стандартизированных психологических методик *(Приложение 1)*, направленных на изучение эмоционально-личностных и коммуникативных особенностей подростков - методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) авторов В.В. Синявского, В.А. Федорошина, методика Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности. Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей: повышение коммуникативных

умений (по методике КОС), снижение процентного показателя тревожности (по методике Спилбергера-Ханина), улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).

Второй этап – развивающий, представляет собой основы программы и состоит из 8 занятий с элементами тренинга, направленных непосредственно на решение задач программы.

Примерная продолжительность каждого занятия – 1,5 часа (90 мин.)

Программа реализуются в течение 2-х месяцев (1 занятие в неделю).

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую структуру:

Структура и продолжительность занятий:

1. Начало работы в группе – 10-15 минут (ритуал приветствия, упражнение-разминка, поддерживающее групповую атмосферу и фокусирующие внимание, оптимизирующее работоспособность участников).
2. Основной этап – 40-45 минут (краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, дискуссии; упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений).
3. Завершение работы – 15-20 минут (рефлексия, обратная связь, ритуал прощания).

Предлагаемая последовательность занятий является моделью, наполнение которой конкретными упражнениями может корректироваться с учетом специфики группы и жизненного опыта участников.

Третий этап – итоговое диагностическое обследование, предполагает организацию ретестирования по методикам, предложенным для первичного исследования. Данный этап направлен на отслеживание эффективности реализации программы, выявление динамики результатов участников занятий.

Методы и формы, используемые при реализации программы

В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; мозговой штурм; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Не рекомендуется включать в группу подростков с повышенной агрессивностью и негативизмом. Выраженная агрессивность и протестные реакции таких участников будут препятствовать формированию безопасной, благоприятной атмосферы, что не позволит создать необходимые условия для достижения цели программы. Для таких подростков предпочтительней предварительная индивидуальная работа со специалистом. Также ограничения обусловлены возрастным диапазоном учащихся. Это могут быть обучающиеся подросткового возраста, так как упражнения и задания, предусмотрены с учетом возрастных особенностей данной категории детей.

Обеспечение гарантий прав участников

Условием эффективности прохождения программы и гарантией соблюдения прав её участников является добровольность участия, а такжевысокая квалификацией специалистов, обеспечивающих реализацию программы. Также в процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально-этических принципов практического психолога, в частности, конфиденциальности, безоценочности, благополучия участника.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Педагог-психолог, реализующий программу, несет персональную ответственность за жизнь и здоровье подростков во время проводимых занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации; адекватность используемых методов психолого-педагогической работы.

Специалист обязан: проводить занятия согласно расписания занятий, с которым участники знакомятся в начале программы; соблюдать этические нормы психолога, обеспечить участников программы необходимым раздаточным материалом, средствами.

Участники группы обязаны посещать занятия, имеют право выражать свое мнение о занятии и пожелания относительно содержания будущих занятий.

Классные руководители, родители (законные представители несовершеннолетних) обеспечивают присутствие участников, информируют о причине отсутствия, имеют право получать информацию о результатах реализации программы.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом.Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической

наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей детей 15-17 лет, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. Важно наличие у педагога устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических ценностях.В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

Требования к материально-технической оснащенности:

1.Материально-технические условия реализации программы:

Реализация программы осуществляется на базе ГБПОУ «НГТ».

Реализация программы осуществляется в кабинете педагога-психолога, оснащенной следующим оборудованием:

1.Столы и стулья для детей

2.Рабочее место для специалиста

3.Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и профилактических материалов.

Ожидаемые результаты реализации программы.

В жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.

Система организации контроля за реализацией программы

Система организации контроля за реализацией программы представляет собой учет посещаемости участниками занятий (в виде листов посещаемости, расписания занятий и журнала учета видов деятельности педагога-психолога учреждения). Контроль за посещаемостью осуществляет сам специалист (листы посещаемости). Контроль за осуществлением мероприятий программы: контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляетсяадминистрацией ГБПОУ «НГТ».

Учебный план программы

Цель программы: развитие навыков и умений конструктивного общения у подростков.

Категория участников: обучающиеся 1-4 курсов, подростки 15-18 лет, испытывающих трудности в общении со сверстниками. **Срок обучения: 2 месяца**.

Режим занятий: 1 - занятие в неделю по **1,5- учебных** часа (90 мин.)

*Всего -**12 часов:** Теоретическая часть -**2,5 часа**, практическая часть - **9,5 часов***

№п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			практи-ческих	теорети ческих	
1.	**Первичная диагностика**	1	1	0	Диагностика, наблюдение
2.	**Развивающий блок**	10	7,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
3.	**Подведение итогов**	1	1	0	Итоговая диагностика анкеты, опросники, заключения
	Итого:	**12**	**9,5**	**2,5**	

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практич еских	Теорети ческих	
I.	**Первичная диагностика**	**1**	**1**	**0**	**Методики заключения**
II.	**Развивающий блок**	**10**	**7,5**	**2,5**	**Рефлексия, наблюдение, листы явки**
1.	*Занятие 1. «Будем знакомы»*	*1*	*45 мин.*	*15 мин.*	*Рефлексия, наблюдение*
2.	*Занятие 2. «Строй»*	*1*	*45 мин.*	*15 мин.*	*Рефлексия, наблюдение*
3	*Занятие 3. «Угадай чувство»*	*1*	*45 мин.*	*15 мин.*	*Рефлексия, наблюдение*
4	*Занятие 4. «Активное слушание»*	*1*	*45 мин.*	*15 мин.*	*Рефлексия, наблюдение*
5	*Занятие 5. «Калейдоскоп»*	*1*	*45 мин.*	*15 мин.*	*Рефлексия, наблюдение*
6	*Занятие 6. «Представление героев»*	*1*	*45 мин.*	*15 мин.*	*Рефлексия, наблюдение*
7	*Занятие 7. «Это я»*	*1*	*45 мин.*	*15 мин.*	*Рефлексия, наблюдение*
8	*Занятие 8. «Антивремя»*	*1*	*45 мин.*	*15 мин.*	*Рефлексия, наблюдение*
III.	**Итоговая диагностика**	**1**	**1**	**0**	**Анкеты, опросники, заключения**
Итого		**12**	**9,5**	**2,5**	

Содержание программы
Занятие 1 «Будем знакомы»

Цель: создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия.

Необходимые материалы: большой лист ватмана или бумага, маркеры, бумага, ручки, несколько старых газет.

1.Принятие правил групповой работы

Цель: выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие; определить штрафные санкции для нарушителей.

Содержание. Ведущий рассказывает участникам, что несколько человек, которые объединяются в группу для реализации какой-либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются, в группе могут возникать разногласия и конфликты. Чтобы их не было в данной группе, ведущий предлагает принять правила. Они записываются на листе ватмана и оставляются на видном месте до окончания всех занятий.

Ведущий озвучивает основные пункты правил, к которым участники делают дополнения:

1.То, что происходит в группе, не должно негативно влиять на взаимоотношения.

2.Нельзя унижать и оскорблять.

3.Нельзя употреблять нецензурные выражения.

4.Обращаться друг к другу только по имени.

5.Говорить только по одному, при желании высказаться - поднять руку.

6.Указания тренеров не обсуждаются.

7.Нельзя выходить из группы без разрешения тренеров и т.д.

Кроме того, определяются штрафные санкции для нарушителей. Самым оптимальным наказанием за нарушение правил является лишение права голоса на одно упражнение. Обычно подростки тяжело переживают, что им не разрешают высказать своё мнение, и этот фактор позволяет поддержать дисциплину в группе.

Заметки для ведущего.

Необходимо чтобы подростки сами предлагали большинство пунктов правил. Это мотивирует их на выполнение: «Меня не заставляют, а я сам так решил».

2.Упражнение – активатор «Представь свое имя»

Цель: осуществление эмоционального разогрева.

Содержание. Ведущий предлагает участникам представиться как актёру немого кино с помощью мимики и жестов. Можно представить не

только своё имя, но и свою внешность, манеру одеваться, вести себя. Главное, чтобы это было узнаваемым.

Заметки для ведущего.

В группе обычно есть стеснительные ребята, опасающиеся негативной оценки со стороны других подростков. В этом случае им нужно оказать помощь в представлении себя, - например, ведущий в паре с подростком представить его.

3.Упражнение «Объявление об объявлении»

Цель: умение заявлять о себе.

Содержание. Ведущий предлагает участникам дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются, и проводится обсуждение, что является основным, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своём стремлении помогать другим, главное – он о себе заявляет.

Заметки для ведущего.

Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации аморального или жестокого характера. Некоторые подростки, бравируя, предлагают в объявлении далеко не безобидные услуги. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как зачастую из-за заниженной самооценки они не могут найти в себе чего-то положительного, что могло бы заинтересовать других людей.

4.Упражнение «Ладошка»

Цель: повышение самооценки, обучение подростков умению находить в других людях положительные качества.

Содержание. На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое, нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листки необходимо подписать. Когда «ладошки» вернутся к своему хозяин, все ребята благодарят друг друга. Обязательно необходимо зафиксировать внимание участников на том, что пишутся только положительные качества.

Заметки для ведущего.

Если в группе уже выявлены изгои, то их «ладошки» могут оказаться пустыми или с оскорблениями. Чтобы предотвратить это, нужно объявить всем, если они не могут найти положительное в других, значит, они ненаблюдательны, ведь не бывает такого, чтобы в человеке не было ничего хорошего.

7.Рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Содержание. Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Можно предложить свой «вес».

Занятие 2 «Строй»

Цель: формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

Необходимые материалы: презентация с картинками жестов, поз, мимикой. Разминка.

Я хочу вам рассказать одну притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».И сейчас мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

1. Упражнение «Строй».

Цель: Разминка, групповое взаимодействие, сплочение группы.

Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.) В конце упражнение задание поделиться на тройки по тем признакам, которые присутствуют в группе.

2. Упражнение «Дискуссия»

Инструкция.

Вы разбились на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Обсуждение в кругу

Что получилось, что нет, удалось ли договориться.

Что мешает нам общаться?

Сейчас мы с вами сделаем небольшой перерыв, и вернемся к работе.

Итак, общение – это установление и развитие контактов между людьми. Наше общение состоит из слов, т.е вербальная часть и движений тела, невербальная часть. Ученые подсчитали, что вербальная, словесная информация в общении составляет 1/6, а язык поз, интонаций, дыхания и ритма - несловесная информация - 5/6.

При этом 55% - это Язык Тела (позы, движения, мимика), около 38% - Голос (тон, интонации, ритм, тембр) и около 7% собственно слова.

Естественно, в разных контекстах эти соотношения могут немного отличаться, но общая тенденция останется. Например, во время телефонного разговора, Язык Тела будет практически отсутствовать, а большая часть информации будет передаваться при помощи голоса.

И это именно та часть общения, которую мы не осознаем, но которая является главной в любом общении. Нас с детства много обучали тому, что говорить, но очень мало тому - как.

Есть еще одно, очень забавное правило. Если сознание говорит одно, а подсознание совершенно другое - обычно побеждает подсознание. А сознание находит логичное объяснение уже совершенному поступку. Этим, как раз, и пользуются профессиональные мошенники. Им могут доверить посторожить вещи самые бдительные люди, а потом сильно удивляться тому, что пропал не только новый чрезвычайно приятный знакомый, но и чемоданы.

При общении мы выражаем то что хотим сказать (да и то, что не хотим тоже) в виде жестов, мимики, поз, движений, интонаций и только в последнюю очередь собственно слов. Но в связи с тем, что мы не осознаем этой большой невербальной части, мы обычно получаем только не совсем нам понятные сообщения из нашего бессознательного. И часто бывает совершенно не понятно, что вызвало напряжение у собеседника или почему он так чему-то обрадовался. (картинки или слайды с позами, мимикой.)

Рефлексия Цель: получение обратной связи.

Занятие 3 «Угадай чувство»

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

Необходимые материалы: бумага А4.

1. Упражнение «Угадай чувство»

Содержание. Ведущий просит актуализировать полученные знания с прошлого занятия, ведет дискуссию. Просит обратить внимание на доску, где написана фраза. На бумажке у каждого написано чувство, задача - продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

А теперь передай чувство, только голосом. На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство.

Обсуждение в кругу: В каком упражнении было проще понять человека.

2. Упражнение «Толстое стекло».

Цель: отработка навыка вербального общения.

Инструкция. Представьте, что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться о побеге из тюрьмы при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя.

3.Ролевая игра «Подсказка другу».

Инструкция: Участник у доски. Группе раздаются фразы из стихотворения. Один ученик. Один учитель. Задача группы без помощи речи определить порядок фраз в стихотворении и по очереди «подсказывать» ученику. Задача ученика вербально воспроизвести стихотворение. Задача учителя сверить рассказанное стихотворение с оригиналом.

Сегодня мы с вами отработали навыки вербального, невербального общения. Узнали, что в большинстве случаев мы воспринимаем информацию, которую дает нам тело собеседника, научились распознавать невербальные сигналы общения.

Рефлексия. Что для вас было сегодня нового? Чему научились? Ваши чувства, эмоции. Ну что ж на этом наше занятие заканчивается. В следующий раз мы поговорим о территориях общения, и что значит уметь слушать.

А в заключении попрошу вас встать в круг, и передавая улыбку по кругу, поблагодарить друг друга за работу. Спасибо Маша, мне было приятно с тобой сегодня быть в паре.

Занятие 4 «Активное слушание»

Цель: - отработать навыки активного слушания.

Упражнение «Активное слушание»

Содержание. Сейчас мы с вами проведем одно упражнение, где каждый побудет в роли слушающего и говорящего, и сможет сравнить эти две позиции. Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе. Или делимся каким-либо образом. Распределите между собой роли: один из вас будет «говорящим», а другой – «слушающим». Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг (этап) рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я каждый раз буду говорить, что надо делать и когда надо завершить выполнение задания. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «слушающий». «Говорящий» может пока отложить их в сторону.

Итак, «говорящий» в течение 5 минут рассказывает «слушающему» о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий» соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает «говорящему» рассказывать о себе.

Через 5 минут я останавливаю беседу.

Сейчас у «говорящего» будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от вас ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет такой рассказ, а знать это каждому очень важно.
После того как 1 минута прошла, я даю следующее задание:

«Теперь «говорящий» в течение пяти минут будет рассказывать «слушающему» о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми. «Слушающий», не забывая соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от «говорящего» в течение предыдущей минуты».

Через 5 минут снова останавливается беседа и предлагается перейти к следующемушагу.

«Слушающий» за пять минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, т. е. о трудностях и проблемах в общении и его сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут „говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то «слушающий» должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено или искажено».

Во-второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот. Все четыре шага упражнения повторяются, при этом тренер каждый раз сам дает задание на следующий шаг.

Обсуждение:

«Как вам удавалось выполнять предложенные правила, какие правила было легче выполнять, какие сложнее?».

«О чем вам было легче говорить — о своих трудностях и проблемах в общении или о сильных сторонах», "Какое впечатление произвела на вас та часть упражнения, когда вы были «говорящим", какое влияние на вас оказывали различные действия «слушающего», как они вами воспринимались?» .

2. Упражнение «Ролевая игра - на приеме у психолога»

Сейчас у вас будет возможность попробовать себя в роли настоящего психолога. Приглашаю пару добровольцев. Один из вас психолог. Второй клиент. Остальные внимательно наблюдают и фиксируют использованные психологом приемы.

Инструкция. Вы психолог, к вам на прием придет клиент. Ваша задача успокоить его, используя правила активного слушания.

Заметки для ведущего: Можно проиграть несколько раз меняя пары. (Клиенты: Старуха шапокляк, Буратино, Мальвина, Чебурашка, Карабас Барабас, и др.) Наше занятие подходит к концу. Сегодня мы узнали о дистанциях комфортного общения и правилах активного слушаниях.

Рефлексия. «Итак, подведём итоги…», Что уносите с собой?

Занятие 5«Калейдоскоп»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

1.Упражнение-активатор «Калейдоскоп»

Цель: эмоциональный разогрев, создание предпосылок к осознанию внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний.

Содержание. Ведущий просит каждого участника представить себя какой-либо частью тела. Затем он называет одну за другой эмоции, а участники должны их выразить той частью тела, которую выбрали. После выполнения задания участники делятся своими наблюдениями, чем и какие эмоции было легче передавать. Как правило, оказывается, что человек в основном показывает свои эмоции позой, мимикой и жестами. Даже не замечая этого, большинство людей помогают себе в диалоге мимикой и жестами. Поэтому легче выразить чувства руками и лицом, но никак не животом или спиной. Вот поэтому не у всех получилось выполнить это задание либо это оказалось забавным, и это нормально.

Заметки для ведущего.

У ребят могут возникнуть трудности в выражении эмоций, нужно сказать, что в этом ничего страшного нет, а почему, они узнают в конце упражнения. Застенчивым ребятам может помочь кто-то из группы или сам ведущий. Очень часто ребята смеются. Действительно, когда та или иная эмоция выражается совершенно необычным способом, это выглядит смешно. Нужно не останавливать смех, а смеяться вместе с ними.

2.Упражнение «Сколько ты весишь»

Цель: обнаружение зависимости физического состояния от эмоционального настроя.

Содержание. Участникам предлагается походить по комнате, представляя себя в следующих ситуациях, каждый раз стараясь, погрузится в соответствующее состояние: получил плохую оценку, учитель похвалил за хорошую работу, родители вручили подарок, поругался с другом, подружка наконец-то приехала из отпуска, родители не пускаю гулять. После этого обсуждается внутреннее ощущение собственного веса в случае различных переживаний: неудача, плохое самочувствие, испорченное настроение наполняют человека тяжестью – он с трудом передвигает ноги, руки не подымаются, голова не держится, всё тело наливается свинцом. Радость, влюблённость, счастье дают ощущение полёта, невесомости. Ведущий договаривается с ребятами, что они в процессе занятия могут говорить о своём самочувствии в килограммах или тоннах.

Заметки для ведущего.

Это упражнение предлагает замечательный диагностический параметр для оценки в последующей работе ощущений и впечатлений от отдельного упражнения или полного занятия каждым участником. Можно сделать табличку, в которой в конце каждого занятия можно было бы отмечать «вес» каждого подростка.

3.Упражнение «Если бы я был…»

Цель: формирование навыков самораскрытия.

Содержание. Каждый участник выбирает себе какую-либо вещь (мороженое, абажур, стул, ручку и т.д.) и погружается в её мир, воображает себя этой вещью, ощущает её «характер». От лица этой вещи он

рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире. О её заботах, её прошлом и будущем. Рассказывая о постороннем случайном предмете, участники невольно говорят о себе, что ведёт к самораскрытию и формированию навыков управления своими эмоциями.

Заметки для ведущего.

Следует ребятам напомнить о правилах: должны быть выбраны только те предметы, которые не шокируют остальных. Застенчивым, и в этом упражнении может потребоваться помощь.

4.Упражнение «Мои сильные и слабые качества»

Цель: формирование навыков адекватной самооценки.

Содержание. Участникам предлагается разделить лист бумаги пополам и написать на одной стороне свои сильные качества, а на другой – слабые. Желающие могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество сильных и слабых черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, и если да, то что для этого нужно предпринять. Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно избавиться от того, что не нравится в себе, главное, понять, что хочется изменить в себе, а вариант, как это сделать, можно найти всегда. Заметки для ведущего. Ребята с заниженной самооценкой очень часто не могут найти в себе сильных качеств, ведущий должен помочь им.

5.Упражнение «Хромая обезьянка»

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Содержание. Участникам предлагается представить себе хромую обезьяну, её ужимки, походку. Затем ведущий говорит, что он запрещает думать об этой обезьяне в течение двух минут. И засекает время. Засмеявшиеся участники выходят в середину круга. В конце концов, все участники оказываются там и в месте весело смеются.

Заметки для ведущего.

В группе могут оказаться провокаторы. Поэтому следует предупредить ребят, что изображать хромую обезьяну не нужно. Важно просто не думать о ней. Рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Содержание. В группе обсуждается занятие, что понравилось, что нет. Сколько весит каждый участник.

Занятие 6 «Представление героев»

Цель: осознание причин выбора модели поведения в различных ситуациях.

Необходимые материалы: видео, мультфильмы «День рождения Иа», «Винни-Пух идёт в гости».

1.Упражнение «Представление героев»

Цель: развитие умения понимать себя и других людей.

Содержание. Участникам предлагается вспомнить героев сказки про Винни-Пуха и охарактеризовать их. Характеристики записываются на доске. Пятачок – зависим и неуверен в себе, не умеет противостоять влиянию. Кролик – активно навязывает другим свою точку зрения, считает, что он

знает всё, требует подчинения. Ослик Иа – не верит в собственные силы, ожидает неудачи, пессимистично смотрит на мир.

Заметки для ведущего.

Может оказаться, что ребята не читали сказку и не видели мультфильм про Винни-Пуха. Это необходимо предусмотреть и перед упражнением продемонстрировать им фрагменты мультфильма «Винни-Пух идёт в гости» и « День рождения Иа».

3.4.Упражнение «Проблемы героев»

Цель: развитие навыка справляться с проблемами поведения.

Содержание. Участникам предлагается подумать и озвучить, что нужно изменить в себе Пятачку, Кролику и Иа. С участниками обсуждается, как героям нужно воплотить данные рекомендации в жизни. Заметки для ведущего. Пятачку надо научиться говорить «нет» и отстаивать свою точку зрения Кролику следует научиться просить и принимать отказ. Ослику необходимо поверить в собственные силы и научиться разрешать ситуацию.

5.Упражнение «Уши–нос»

Цель: развитие способности сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

Содержание. Ведущий рассказывает, как важно сохранить спокойствие в ситуации, когда в адрес человека кто-то кричит, обвиняет, оскорбляет, насколько полезно порой не заразится чужой агрессией и не ответить криком на крик. Можно предложить ребятам вспомнить ситуации, когда они заряжались чужой агрессией в конфликтах. Что из этого получилось? Чтобы конфликты не перешли во вражду, нужно уметь внутренне отстраниться от стрессовой ситуации и настроиться на конструктивное разрешение.

Участники разбиваются на пары, один будет Пятачком, другой – Кроликом. Кролик кричит и обвиняет, Пятачок очень этого боится, ему нужно научиться держать удар. Его задача - не слушать Кролика. А наблюдать за движениями кончиков его ушей или носа и запоминать свои мысли и чувства, возникающие в это время. На упражнение даётся две минуты, затем участники меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение: какие чувства испытали партнёры в ролях? Трудно ли было выполнить задание и почему? Что нужно сделать, чтобы прекратить нападки Кролика?

Заметки для ведущего.

Ребята разбиваются на пары по собственному желанию, если кто-то оказался без пары, его партнёром становится ведущий. Если никто не хочет вставать в пару с изгоем, его партнёром также должен быть ведущий.

6.Упражнение «Посидите так, как сидит…»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Содержание. Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидел бы: король, курица на насесте, начальник полиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т. д.

Заметки для ведущего.

Это упражнение очень смешное, не нужно останавливать смех и «клоунов», лучше посмеяться вместе с ребятами.

7.Рефлексия Цель: получение обратной связи.

Содержание. Обсуждается занятие и «измеряется вес».

Занятие 7 «Это я»

Цель: формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях.

1.Упражнение-активатор «Это Я»

Цель: эмоциональный разогрев.

Содержание. Один участник выходит на середину. Его задача - одним жестом передать свой характер или какую-то черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место. Заметки для ведущего. Водящие выходят по желанию, не нужно в этом упражнении «принуждать» ребят. Если в начале желающих не находится, ведущий показывает пример сам.

2.Упражнение « Да - нет»

Цель: осознание ощущений, возникающих в момент отстаивания позиции, поиск невербальных признаков собственного уверенного поведения.

Содержание. Участники разбиваются на пары, один произносит слово «да», другой – «нет», голос должен постепенно повышаться. При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача – убедить партнёра. Далее следует обсуждение, построенное на следующих вопросах: удалось ли переубедить партнёра, не крича при этом и не изменяя позы? Какая была поза, помогла ли она? Как её воспринимал ваш партнёр? Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами? Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чём это проявляется? А можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения?

Заметки для ведущего.

Лучше если участники распределятся на пары с соседом. Партнёром «лишнего» участника должен стать ведущий.

3.Упражнение «Скажи «нет»

Цель: формирование навыков достойного отказа.

Содержание. Вызываются добровольцы: один будет требовать что-то им задуманное, а второй попытается ему отказать. Если необходима поддержка, то можно позвать на помощь других участников. На разыгрывание сценки даётся 5 минут. Затем следует обсуждение. Когда было легко добиться своего, отказывая или требуя? Помогли ли достичь цели помощники? Нужно ли в реальной жизни, отстаивая свою позицию, привлекать кого-то на помощь?

Заметки ведущему.

Надо предупредить добровольцев, что должны выбираться такие ситуации, в которых трудно отказать. Можно оказать помощь в выборе ситуации.

4.Упражнение «Нож и масло»

Цель: развитие умения преодолевать страх перед неприятной ситуацией.

Содержание. Участники встают в два ряда друг против друга, поднимают правую руку и ритмично одновременно передвигают её вверх-вниз, как нож. Каждый по очереди должен пройти через этот строй. Закончивший путь встаёт в конце строя, а стоящий вначале – проходит через шеренгу. Дальше обсуждается, как было легче избежать удара – проделав свой путь или бросившись бежать не думая? Подростков необходимо вывести на осознание необходимости планирования действий в сложных ситуациях

Заметки для ведущего.

Следует предупредить ребят, что нельзя наносить удары, нужно просто поднимать и опускать руку. Кто будет замечен в специальном нанесении боли проходящему через строй, выводится из шеренги.

Рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Содержание. Обсуждается занятие.

Занятие 8 «Антивремя»

Цель: актуализация знаний, приобретённых на занятиях.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

1.Упражнение-активатор «Разожми кулак»

Цель: эмоциональный разогрев.

Содержание. Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом партнёры меняются ролями и ситуация повторяется. Далее следует обсуждение. Кому и как удалось это сделать. Возможны варианты: силой, просьбой, лёгкими поглаживаниями. Можно рассказать притчу: «Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шёл путник, и ветер сказал: «Кто сумеет с путника снять плащ, тот сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ».

Ведущий задаёт вопрос: «Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?» Заметки для ведущего. Следует предупредить ребят, что не надо ломать пальцы партнёра, разжимать кулак надо, не причиняя боли.

2.Упражнение «Ситуация в автобусе»

Цель: развитие умения анализировать ситуации.

Содержание. Участникам предлагается вспомнить ситуации конфликта любого человека с кондуктором автобуса и проанализировать её.

Заметки для ведущего.

Ребятам проще анализировать ситуации, когда они являются не её участниками, а лишь наблюдателями.

3.Упражнение «Антивремя»

Цель: обучение способам избегания конфликтных ситуаций.

Содержание. Участникам предлагается вспомнить неприятную ситуацию и рассказать о ней. Затем нужно подробно обсудить эту ситуацию,

восстанавливая ход событий от конца до начала и найти ответы на вопросы: где находится узел конфликта? Как можно было его избежать? Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями. Нужно спросить у подростков: если бы они заранее планировали своё поведение, изменилось ли что-либо в их жизни? Избегание конфликтов – это не проявление слабости, а поступок умного, зрелого человека.

4.Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: формирование умения принимать оценку себя со стороны.

Содержание. Участникам даётся вводная ситуация: на необитаемый остров забрасывается группа из трёх человек, задача – выжить. А выжить можно только рядом с людьми, которые умеют что-то делать, обладают замечательными личностными качествами. Каждый из участников должен выбрать себе двух напарников и объяснить свой выбор. Одни и те же ребята могут выбираться несколько раз.

В заключение ведущий говорит, что ему хотелось бы взять на остров с собой всех ребят, по - тому что, они все необыкновенные и обладают огромным количеством прекрасных человеческих качеств.

Заметки для ведущего.

В группе могут оказаться ребята, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» с ними отправляется ведущий, объясняя свой выбор.

5.Упражнение «Чемодан»

Цель: закрепление полученных навыков, осознание их ценности. Содержание.

Ведущий объявляет, что первый блок занятий подошёл к концу.

На занятиях участники приобрели определённые навыки, опыт. Им предлагается собрать для себя «чемодан» того, что они приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Все предложения записываются на бумаге, зачитываются и передаются ведущему.

Заметки для ведущего.

Записки ребят используют для оценки результативности блока занятий.

6.Рефлексия и прощание

Цель: актуализация знаний, приобретённых на занятиях.

Содержание. Ведущий прощается с группой, высказывая пожелание, чтобы всё, что они приобрели на занятиях, пригодилось им в жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. / Учебно-методическое пособие. — СПб.,СПбНИИ физической культуры, 2006., — 52 с.

Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно-методическое пособие. — СПб.,СПб НИИ физической культуры, 2006., — 44 с.

Грецов А.Г. Лучшие упражнения для упражнения для развития креативности. / Учебно-методическое пособие. - СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. - 43 с.

Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. Спб, Издательская группа «Весь» 2015г.

Психология подростка. Практикум. Под ред. А.А. Реана – СПб.: «прайм-Еврознак», 2003

Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л.Сиротюк. - М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.

Цыпленкова Ольга цикл статей в рубрике «Гимнастика мозга» журнал «Здоровье школьника» 2009-2010г. http://www.za-partoi.ru/rubric/85.html

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Диагностический материал
Методика «Коммуникативные и организаторские склонности»
В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)

Цель: выявление коммуникативных и организаторских склонностей.

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

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?

27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?

28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?

30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?

31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

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

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

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

35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у Вас много друзей?

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

39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?

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

Обработка результатов и интерпретация

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

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

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

К = 0,05 . С, где

К - величина оценочного коэффициента

С – количество совпадающих с ключом ответов.

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

Коммуникативные умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I - низкий
0,46-0,55	2	II - ниже среднего
0,56-0,65	3	III - средний
0,66-0,75	4	IV - высокий
0,76-1	5	V - очень высокий

Организаторские умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,20-0,55	1	I - низкий
0,56-0,65	2	II - ниже среднего
0,66-0,70	3	III - средний
0,71-0,80	4	IV - высокий
0,81-1	5	V - очень высокий

Анализ полученных результатов.

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

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

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся контактам с людьми, не ограничиваю круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

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

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

Методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин) другое название: Шкала самооценки Спилбергера-Ханина

Цель: определение уровня ситуативной и личностной тревожности.

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4

5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	**Ответы**				**ЛТ**	**Ответы**			
№№	***1***	***2***	***3***	***4***	**№№**	***1***	***2***	***3***	***4***
Ситуативная тревожность					***Личностная тревожность***				
1	4	3	2	1	**21**	4	3	2	1
2	4	3	2	1	**22**	1	2	3	4
3	1	2	3	4	**23**	1	2	3	4
4	1	2	3	4	**24**	1	2	3	4
5	4	3	2	1	**25**	1	2	3	4
6	1	2	3	4	**26**	4	3	2	1
7	1	2	3	4	**27**	4	3	2	1
8	4	3	2	1	**28**	1	2	3	4
9	1	2	3	4	**29**	1	2	3	4
10	4	3	2	1	**30**	4	3	2	1
11	4	3	2	1	**31**	1	2	3	4
12	1	2	3	4	**32**	1	2	3	4
13	1	2	3	4	**33**	1	2	3	4
14	1	2	3	4	**34**	1	2	3	4
15	4	3	2	1	**35**	1	2	3	4

16	4	3	2	1	**36**	4	3	2	1
17	1	2	3	4	**37**	1	2	3	4
18	1	2	3	4	**38**	1	2	3	4
19	4	3	2	1	**39**	4	3	2	1
20	4	3	2	1	**40**	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 — 44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

C=RU, O="ГБПОУ "" НГТ"""",
CN=Овчинникова З.З.,
E=zukhrao@mail.ru
008abe8681869bf4b8
2021.10.20 11:52:
53+04'00'