

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №2»
(МБУ ДО г. УЛЬЯНОВСКА «ЦДТ №2»)**

Россия 432029, г.Ульяновск, ул. Рябикова,55
тел. 8(8422) 27-81-78, тел./факс 8(8422) 27-94-95

Проект «Формула успеха»

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации 2 года



Проект разработан

Агаджановой Эмилией Рафаэловной,

г.Ульяновск, 2020 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик проекта «Формула успеха»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Условия реализации программы	17
2.2. Формы аттестации	19
2.3. Оценочные материалы	19
2.4. Методические материалы	22
2.5. Список литературы	27
Приложение 1. Оценочные материалы проекта	29
Приложение 2. Психологические игры и упражнения к учебному плану проекта	71
Приложение 3. Тренинг «Мой капитал времени»	109
Приложение 4. Тренинг «Арт-терапия»	125

1. Комплекс основных характеристик проекта «Формула успеха»

1.1. Введение

Актуальность. В современном образовательном пространстве акцент в обучении смещается с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала каждого ребенка. В 12-16 лет общение подростка с окружающим миром складывается под влиянием возникающего чувства взрослости и стремления к самостоятельности, свободы от зависимости и ограничений со стороны взрослых. Именно в этот возрастной период происходит перестройка отношений с родителями (законными представителями), педагогами и сверстниками. Подросток хочет получить ответы на волнующие его вопросы: как справиться со своими проблемами, как вести себя с родителями и друзьями. Происходит переоценка смыслов и жизненных ориентаций.

В этот период подросток особенно нуждается в поддержке, когда взрослый выступает в качестве друга, который помогает лучше познать себя, поделиться своими переживаниями. В связи с этим повышается актуальность проекта «Формула успеха», учитывающего возрастные и психологические особенности подросткового возраста, специфику коммуникативной сферы. Проект создает условия для самореализации и самоактуализации подростков.

Отличительные особенности проекта. Формирование личностных качеств – процесс длительный. Реализация программы – это инвестиции в будущее подростка. Одной из эффективных применяемых в образовательном процессе инновационных технологий является коучинг. У подростка формируются компетенции коуча: способность ставить вопросы, помогающие себе и сверстникам найти пути решения проблемных ситуаций, сделать осознанный выбор. Кроме того, программа способствует развитию навыков проведения психологических игр и упражнений, самостоятельного осуществления рефлексии, проведения диагностики.

Главным условием каждого занятия является эмоциональный настрой, активность подростков, стремление к самопознанию. Подростки применяют полученные знания не только для эффективного взаимодействия с окружающими, но и для самостоятельной разработки и проведения социально-значимых мероприятий, работы над проектами.

Инновационность проекта заключается в реализации сетевого взаимодействия с ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет» на базе учебно-исследовательской лаборатории «Психолог», что способствует развитию преемственности между дополнительным и высшим образованиями. Оборудование лаборатории позволяет организовать индивидуальное и групповое тестирование, а так же провести углубленную психологическую диагностику.

Проект включает в себя компоненты профориентационной работы:

- профессиональное просвещение (обеспечение обучающихся информацией о мире профессий);
- профессиональная диагностика (проведение тестирований направленных на изучение и оценку потенциальных профессиональных возможностей обучающихся);
- профессиональная консультация (консультирование по вопросам профессионального самоопределения).

Участники проекта. Проект разработан и реализуется для подростков 12-16 лет. Занятия помогают подросткам реализовать свои личностные возможности, стремление к самостоятельности, создают условия для самореализации, развития коммуникативных навыков.

Особенности реализации проекта: в соответствии с учебным планом проекта группы сформированы из обучающихся разной возрастной категории 12-16 лет. Наполняемость групп определяется Положением об организации и содержании образовательной деятельности, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», составляет - 15 человек.

Режим занятий по проекту: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут занятие, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв).

Виды занятий по проекту:

- Комбинированные занятия, включающие мини-лекции, беседы, квесты, дискуссии, круглый стол, психологические игры и упражнения) повышают уровень психологических знаний, помогают обучающимся овладеть коммуникативными навыками, позволяют достигнуть компромисса в конфликтных ситуациях.
- Тренинги включают приёмы моделирования личностных ситуаций с последующим решением. Психодрама и ролевые игры, которые проводятся на тренингах позволяют обучающимся реализовывать потенциал личности, избавляют от стереотипов, повышают навыки межгруппового сотрудничества. Арт-терапия способствует выражению эмоционального состояния, снижению напряжения.
- Диагностика. Диагностический инструментарий программы делится на тесты и методики для обучающихся, результаты которых направлены на самопознание подростков и открыты для обсуждения, и для педагога, результаты которых позволяют оценить результативность реализации программы.

Принципы реализации проекта:

Принцип активной вовлеченности в учебный процесс и развитие личной мотивации обучающихся.

- Принцип развивающего обучения. Каждый раздел программы постепенно усложняется и создает условия для личностного роста.
- Принцип позитивного мышления – постоянное стремление к успеху, активности и жизнестойкости («Никакие проблемы не могут заставить меня отчаяться»).

2. Цель и задачи проекта

Цель проекта - формирование у подростков навыков эффективной коммуникации и социальной компетентности, конструктивного разрешения конфликтов, саморегуляции эмоциональной и волевой сферы, предупреждения асоциального поведения.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Формирование у подростков теоретических и практических психологических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной самореализации в обществе.
- Формирование у обучающихся навыков построения жизненных планов и ценностных ориентаций.
- Формирование способности к рефлексии, адекватной самооценке.

Развивающие задачи:

- Развитие коммуникативных навыков.
- Развитие навыков командной работы.
- Развитие эмоциональной устойчивости.
- Развитие креативного мышления обучающихся.

Воспитательные задачи:

- Воспитание интереса к познанию собственной личности.
- Формирование культуры саморазвития и самовоспитания.

3 Содержание проекта

Учебный план проекта

№ п/ п	Название раздела, темы.	Количество часов					Формы контроля
		Всего	Учебные		Контрольные		
			Комби	Тренинг	Диагн.	Итогов	

			нир.			ые	
Раздел 1. Введение							
1.	Введение в психологию. Определение понятия «психология»	2	1		1		Наблюдение, тест, психологическая игра
2.	Диагностика психологических особенностей	2		1	1		Диагностика: тесты, опрос, тренинг
Раздел 2. К вершине самопознания							
3.	Мир эмоций	10	4	5	1		Тренинг, тест, опрос, психологическая игра
4.	Стресс-менеджмент	14	8	6			Тренинг, опрос, психологическая игра
5.	Умей сказать «Нет»	8	6	2			Тренинг, опрос, психологическая игра

							игра
Раздел 3. Психология общения							
6.	Стили общения	20	8	10	2		Тренинг, тест, опрос, психологическая игра
7.	Жизнь без конфликтов	20	12	7	1		Тренинг, тест, опрос, психологическая игра
8.	Навыки публичного выступления	20	16	4			Тренинг, опрос, психологическая игра
Раздел 4. Креативность							
9.	Креативный человек – это какой?	10	8		2		Тест, опрос, психологическая игра
10.	Креативность и пути ее развития	18	12	6			Тренинг, опрос, психолог

							ическая игра
11.	Профессии для креативных. Основы тайм- менеджмента.	8	7		1		Тест, опрос, психолог ическая игра
12.	Проектная деятельность	8	8				Опрос, защита проектов
Раздел 5. «Мой путь в профессию»							
13.	«Выбор профессии— выбор будущего»	16	10	6			Тренинг, тест, опрос, психолог ическая игра
14.	Темперамент и профессия	10	5	4	1		Тренинг, тест, опрос, психолог ическая игра
15.	Формула выбора профессии	10	5	4	1		Тренинг, тест, опрос, психолог ическая

							игра, защита проекта.
	Всего	144	90	41	11	2	

Содержание проекта (Приложение 2)

Раздел 1: «Введение»

Теория: знакомство с содержанием дополнительной общеразвивающей программы «Психология личности».

Практика: проведение входной диагностики (приложение 1). Проведение деловой игры «Правила в нашей команде».

Форма контроля: наблюдение, тест, психологическая игра.

Раздел 2. К вершине самопознания

Теория:

- Эмоции и настроение. «Фильтры Я - слушания», определение своих психологических характеристик и личностных особенностей окружающих людей. Стереотипы и установки в общении. Выявление и актуализация своих личностных ресурсов, формирование способности адекватно воспринимать партнера по общению.
- Стресс, влиянием стресса на организм и психику человека. Виды и стадии развития стресса. Техники преодоления стресса. Развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний. Психологическое восстановление после эмоциональных нагрузок.
- Понятие «здоровый образ жизни». Роль лидера в пропаганде здорового образа жизни. Понятие «здоровый человек». Психическое, социальное, физическое здоровье. Вредные привычки.

Практика:

Психологические игры и упражнения:

- «Круг общения».

- «Пищущая машинка».
- «Друг для друга».
- Тренинг «Умей сказать «нет».
- Игры и упражнения на взаимодействие.
- Составление «рейтинга» своих вредных привычек.

Тесты:

- Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).
- Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).
- Тест «Ориентация на здоровый образ жизни».

Форма контроля: тренинг, тест, опрос, психологическая игра.

Раздел 3. Психология общения

Теория:

- Стили общения. Вербальное и невербальное общение. Межличностное пространство. Дистанции общения и их особенности. Мимика, жесты, позы. Речевые средства общения.
- Конфликт и его типы, конфликтогены и их происхождение. Роль конфликтов в жизни человека, конструктивные способы взаимодействия в социуме, разрешения конфликтных ситуаций.
- Психологические особенности публичного выступления. Контроль эмоций. Умение слушать. Виды слушания. Техника активного слушания.
- Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Наиболее распространенные барьеры общения. Стереотипы. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям.

Практика:

Психологические игры и упражнения:

- «Мозговой штурм».
- «Полное дыхание».
- «Ритмичное дыхание».
- «Эксперимент».
- «Самовнушение».
- «Позитивное мышление».
- «Прогулка по лесу».
- «Ощути разницу».
- Упражнение «Установление дистанции».
- Ролевая игра «Публичное выступление».

Тесты:

- Тест «Приятный ли вы собеседник?».
- Тест «Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в общении В. В. Бойко»,
- Тест «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса».
- Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?».
- Тест: «Умеете ли вы слушать?».

Форма контроля: тренинг, тест, опрос, психологическая игра.

Раздел 4. Креативность

Теория: Понятие креативности. Креативность как саморазвитие. Признаки и черты креативной личности. Критерии выявления креативности. Барьеры проявления креативности. Развитие навыков управления креативным процессом. Развитие психологической наблюдательности. Развитие умения абстрагироваться от содержания известных функций, предметов и явлений. Развитие навыков управления воображением. Проект, его особенности и структура. Креативность и профессии: кем может работать креативный человек.

Практика:

Психологические игры и упражнения:

- Игра «Покажи понятие».
- Игра «Поиск общих свойств».
- Упражнение «Рифмуем имена».
- Игра «К счастью... К сожалению...».
- Упражнение «Шнурок».
- Упражнение «Творческое озарение».
- Упражнение «Развитие креативности».
- Упражнение «Заглавная буква».
- Тренинг «Арт-терапия» (Приложение 4)
- Упражнение «Превращения».
- Упражнение «Прочти текст».
- Игра «Катастрофа в пустыне».
- Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало».
- Тренинг «Основы тайм-менеджмента» (Приложение 3)
- Разработка проектов «Креативность в мире профессий».

Тесты:

- Тест на определение творческих способностей Х. Зиверта.
- Тест креативности Торренса

Форма контроля: Тренинг, тест, опрос, психологическая игра, защита проектов.

Раздел 5. «Мой путь в профессию»

Теория:

- Мир профессий: настоящее и будущее, профессиональные тенденции и требования рынка. Я и моя профессия - интересы и склонности, потребности и ожидания, что влияет на мой выбор - интерес или деньги.
- Жизненная стратегия – логика или интуиция? Риск или избегание неудачи? Карта интересов и карта возможностей - «Хочу, Могу, Надо». Мои сильные и слабые стороны в профессии. Типы профессий по классификации Е.А. Климова. Профессиональный этикет - правила создания имиджа успешного человека, собеседования при приёме на работу, мода и профессии.
- Типы темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Мини-лекция «Темперамент – одна из составляющих личности». Выбор профессии и темперамент. Навигатор профессий ведущих ВУЗов Ульяновской области.

Практика:

Игры и упражнения

- Тренинг развития умений целеполагания и планирования будущего.
- Упражнение «Растущие цели».
- Игра «Любимое занятие».
- Упражнение «Профессиональный успех».
- Упражнение «Дом-работа».
- Кейс «Баланс реальный и желательный».
- Игра «Как стать успешным».
- Игра «Защиты свой выбор».
- Ролевая игра «Парад профессий».
- Ролевая игра «Собеседование при приеме на работу».
- Тренинг «Я и темперамент».
- Тренинг «Темперамент и выбор профессии».
- Проектная деятельность «Проект биографии».

Тесты:

- Тест по профориентации Е.А. Климова.
- Личностный опросник (ЕРІ) для подростков (от 10 до 15 лет), Айзенк Г. – выявляет типы темперамента.
- Методика «Карта интересов» А.Е. Голомшток.

Форма контроля: наблюдение, тренинг, тест, опрос, психологическая игра, защита проекта.

1.4 Планируемые результаты реализации проекта

Личностные результаты:

- Способность понимать причины поведения окружающих людей, определение личностной позиции и построение индивидуальной линии поведения.
- Достижение психологического комфорта с окружающими людьми.
- Способность принимать ответственность за свои поступки.
- Умение выстраивать иерархию ценностных ориентаций и представлений.

Предметные результаты:

- Овладение теоретическими и практическими психологическими знаниями.
- Умение самостоятельно планировать свою деятельность и определять наиболее эффективные пути достижения целей.
- Саморазвитие путем познания себя.
- Умение конструктивно строить общение, разрешать или предупреждать конфликтные ситуации.
- Определение типа профессии в соответствии с личными качествами.

Метапредметные результаты:

- Умение работать самостоятельно и в команде.
- Умение контролировать себя, свои эмоции.
- Целеполагание и мотивация к достижению успеха.
- Выработка стратегий решения жизненных ситуаций.
- Овладение практическими навыками проведения психологических игр и упражнений.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и их запросов, педагог может менять последовательность освоения отдельных тем программы, осуществлять отбор методов и приёмов при реализации занятий. Это позволяет наиболее полно реализовывать принцип учета индивидуальных потребностей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий проекта

«Формула успеха»

2.1. Условия реализации проекта

Материально-техническое обеспечение:

- Учебный кабинет.
- Ноутбук.
- Мультимедийная установка.
- Столы, стулья.
- Фотоаппарат.

Информационное обеспечение:

- План – конспекты занятий, тренингов.
- Видеоматериалы.

Дидактическое обеспечение:

- Тесты.
- Методики по выявлению и развитию личностных качеств обучающихся.
- Мультимедийные презентации.
- Карточки и бланки с заданиями

Раз в месяц проводятся практические занятия на базе ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет» (Учебно-исследовательская лаборатория «Психолог») на основе договора о сетевом взаимодействии №12 от 01.09.2017 г.

Приборная диагностика:	
Прибор Активациометр – АЦ 9К	С помощью 12 диагностических устройств осуществляется системная диагностика 79 различных свойств организма и психики: мышление, внимание, свойства нервной системы.
Прибор газоразрядной	Позволяет проводить экспресс скрининг и

визуализации ГРВ – Компакт	мониторинг энтропийно-энергетического гомеостаза всего организма и его отдельных систем.
Полиграф П-14 («Детектор лжи»)	Определяет эмоциональное состояние обследуемого, позволяет определить уровень стресса при определенных вопросах.
Компьютерная психодиагностика	
Экспертная система оценки персонала Профессор – кадры (расширенная версия 4.0)	Позволяет оценить «силы личности», профессиональный потенциал, насколько данный человек способен достичь успеха в различных сферах деятельности.
Ко-терапевтическая компьютерная система «КЕЛЛИ-98»	Методика позволяет проводить углублённую диагностику личности, выявлять реальное содержание психологических проблем. В процессе диагностики психолог может понять субъективный мир клиента, выявить особенности отношения человека к себе и другим людям. Достоинством методики является возможность целостной оценки состояния адаптационной способности человека с помощью введенных авторами новых продуктивных критериев оценки системы конструктов.
Сертифицированные психодиагностические методики («Иматон»)	<ul style="list-style-type: none"> • Оценка профессионально-важных качеств и способностей личности. • Диагностика личностных особенностей и творческого потенциала. • Социально-психологические характеристики

личности.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования: Агаджанова Эмилия Рафаэловна

Профессиональное образование: ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»; дата окончания 2012 год; специальность "Психология", квалификация "Психолог. Преподаватель психологии"; в 2015 г. окончила аспирантуру по направлению "Социальная психология"

Первая квалификационная категория.

2.2. Формы аттестации

Аналитико-диагностический блок проекта «Формула успеха» включает в себя:

- входная диагностика (сентябрь) - в форме беседы, анкетирования, психологических игр. При проведении диагностики оцениваются знания, уровень психологических параметров, которые будут развиваться в ходе освоения программы.
- текущая диагностика (в течение года) – проводится по каждому разделу программы в форме опросов, тестов, психологических игр и кейсов, защиты проектов. Текущая диагностика позволяет своевременно корректировать содержание дальнейших занятий.
- итоговая диагностика (май) - проводится в завершении учебного года, определяет уровень освоения программы, диагностируется динамика личностного развития обучающихся. Проводится в форме тренинга и тестирований.

2.3. Оценочные материалы

Диагностика проводится по следующим показателя: (Приложение 1)

1. Уровень психофизического развития.

Выявления особенностей психофизического развития включают в себя 3 направления диагностики:

исследование познавательной сферы;

исследования эмоционально-волевой сферы;

исследование коммуникативной сферы.

2. Уровень мотивированности.
3. Уровень интеллектуального развития.
4. Уровень становления лидерских и организаторских способностей.

Показатели личностного развития подростков

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое количест во баллов	Методы диагност ики
1.Организационно-волевые качества 1.1.Терпение	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	- терпения хватает меньше чем на половину занятия - терпения хватает больше чем на половину занятия - терпения хватает на все занятие	1 2 3	Наблюдение
	1.2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия побуждаются извне - иногда самим ребенком - всегда самим	

		ребенком		
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	1 2 3	Наблюдение
2. Ориентационные качества	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная - заниженная - нормальная (адекватная)	1 2 3	Тестирование
2.1. Самооценка				
2.2. Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается	1 2 3	Анкетирование

		самим ребенком		
3. Поведенческие качества 3.1. Тип сотрудничества Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	1 2 3	Наблюдение
	Креативность в выполнении творческих работ	- начальный уровень - репродуктивный уровень - творческий уровень	1 2 3	

2.4. Методические материалы

В проекте определены два основных направления форм деятельности, позволяющие осуществлять *индивидуально-групповой подход* к обучающимся:

1. *Психологические формы:*

- социально-психологический тренинг (тренинг общения, тренинг личностного роста, релаксация);
- консультация, беседа (лекция, дискуссия, психолого-педагогическое просвещение, обсуждения);

2. *Игровые технологии обучения:*

- обучающие, развивающие, ролевые, деловые, коммуникативные, релаксационные игры;
- case-study - метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций. Метод кейсов способствует развитию умения анализировать ситуации, оценивать альтернативы, выбирать оптимальный вариант и планировать его осуществление. И если в течение учебного цикла такой подход применяется многократно, то у обучающегося вырабатывается устойчивый навык решения практических задач.

Кейс – стадии:

1 шаг: Сформулируйте одну конкретную проблему и запишите ее.

2 шаг: Выявите и запишите основные причины ее возникновения (причины формулируются со слов «не» и «нет»).

1 и 2 шаг представляют ситуацию «минус». Далее ее надо перевести в ситуацию «плюс».

3 шаг: Проблема переформулируется в цель.

4 шаг: Причины становятся задачами.

5 шаг: Для каждой задачи определяется комплекс мероприятий – шагов по ее решению.

6 шаг: Определение необходимых ресурсов и времени для выполнения.

7 шаг: Для каждого блока задач определяется конкретный продукт и критерии эффективности решения задачи.

Педагогические технологии, используемые в проекте «Формула успеха»:

- *Технология дифференцируемого обучения* способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей обучающихся.
- *Технология личностно-ориентированного обучения* – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к

сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

- *Технология проблемного обучения* ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач.

- *Технология развивающего обучения*, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума.

- *Технологии сотрудничества* реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося. Совместно вырабатываются цели, содержание, даются оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

- *Здоровьесберегающие технологии* – создание условий для сохранения психологического здоровья обучающихся.

- *Информационные технологии*, использующие специальные технические информационные средства.

Структура тренинга:

Правильно выстроенная структура тренинга - это основа эффективного обучения. Тренинги, правильные с точки зрения структуры, более легкие для восприятия участников, информация подается логично и последовательно. Это облегчает процесс, уменьшает сопротивление участников и делает группу более вовлеченной.

1. Вступление.

- **Знакомство участников друг с другом и с педагогом / Приветствие.** Этот этап необходим для создания доверительной атмосферы в группе.
- **Введение регламента и правил тренинга.** Правила позволят вам предупредить возможные нежелательные действия обучающихся и заранее договориться о важных организационных моментах.
- **Сбор ожиданий обучающихся.** Это необходимо для того, чтобы вы более точно понимали запрос группы и могли заранее понять, на каких вопросах стоит остановиться более подробно.

2. Теория.

- **Теория в совокупности не должна занимать более 40% тренинга.** В противном случае тренинг превратится в семинар, а это совершенно другая форма, которая не способствует формированию практических навыков у обучающихся.
- **Теория должна быть разбита на части и подаваться участникам порционно.** Такая форма подачи информации способствует легкому запоминанию и меньше утомляет участников.
- **Визуальное сопровождение.** Продублируйте ключевые моменты в мультимедийной презентации, раздаточном материале, схемах на флипчарте. Информация, выраженная в простых символах и коротких тезисах, запоминается легче и остается в памяти долгое время.

3. Практика

- **Этот этап должен занимать до 60% тренинга и являться основным.** Психологические упражнения должны следовать за каждым блоком теории и показывать, как она реализуется на практике.
- **Старайтесь не мешать обучающимся.** Не договаривайте за них, не подсказывайте.
- **Выстраивайте тренинг так, чтобы участники получили максимальное количество обратной связи о себе.** На основе этой информации они смогут взглянуть на себя более объективно, понять свои преимущества и зоны развития.

4. Завершающий этап.

- **На этом этапе Вы резюмируете все полученные знания и навыки.** Это необходимо для того, чтобы участники еще раз вспомнили все пройденные темы и вспомнили ключевые моменты.
- **Не забудьте вернуться к ожиданиям участников.** По итогу тренинга вы должны ответить на все вопросы, которые были в начале. Когда участники видят, что в течение дня вы обсудили все важные моменты, которые казались сложными, они ощущают значимость и результаты.

2.6 Список литературы

Литература для педагогов

1. Волшебный мир игры. – Ульяновск, 2002.
2. Жуков И.Н. Игра и детское движение. – М., 2012.
3. Игры: обучение, тренинг, досуг. Под ред. Петрусинского.- М., 2014.
4. Игрскоп. Авт.- сост. Шпоркина Е.М., Асеева Е.С. – Ульяновск, 2003.
5. Матюгин И.Ю., Т.Ю. Аскоченская Т.Ю., Бонк И.А., Слоненко Т.Б. Как развивать внимание. – Д.; Сталкер,2013
6. Новожилов В.И., Иванова Н.А. Бжицких М.А. Проверь себя в игре. - СПб., 2010.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2010.
8. Шмаков С.А. Ее величество Игра. - М: МИП «НВ Магистр», 2012.
9. Брайсон, Т.П. Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер. /Тина Пэйн Брайсон, Дэниел Сигал. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016 – 328 с.
10. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: 1996
11. Гришина Н.В. Психология конфликта. - СПб.: 2000
12. Микляева А.В. Я подросток: Программа уроков психологии (ч.1,2,3) – М.: Речь, 2003
13. Преподавание психологии в школе: 3-11-й классы. Учеб.-метод. пособие/ Под ред. Дубровиной И.В. – М.: Издательство НПО «МОДЭК», 2007

Литература для родителей и обучающихся

1. Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. - М.: «Семья и школа» 2015.
2. Рахматшаева В. Грамматика общения. - М.: «Семья и школа» 2005.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 2011.
4. Клуб общения для подростков, руководство к действию. М., 2000.
5. Пакилева Н.П., Кузнецова Л.В., Коржова Н.Б., Л.Н. Павлова Л.Н. Решаем и планируем вместе. - М., 2011.

6. Сизанов А.Н. Психологические игры. - Минск, 2015.
7. Тетерский С.В. Время создателя. – Москва – Екатеринбург, 2017
8. Фришман И.И. Игровое взаимодействие в детских объединениях. - Ярославль, 2012.
9. Хайчин Ю.Д. Твоя игра. – М., 2010.
10. Шмаков С.А. Каникулы. Прикладная энциклопедия. – М., 2010.

Интернет – источники

<https://psylist.net/praktikum/> - психологические тесты для старшеклассников

<https://infourok.ru/> - сайт Инфоурок

<https://trepsy.net> – психологические упражнения и тренинги

**Оценочные материалы дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Психология личности»**

Диагностика личностных результатов обучающихся проводится по следующим показателям:

1. Уровень психофизического развития.

Выявления особенностей психофизического развития включают в себя 3 направления диагностики:

- **исследование познавательной сферы;**

Методика «Память на числа»

Методика предназначена для оценки кратковременной зрительной памяти, ее объема и точности.

Инструкция: «Вам будет предъявлена таблица с числами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 сек., запомнить как можно больше чисел.

Через 20 сек. таблицу уберут, и вы должны будете записать те числа, которые вы запомнили».

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Оценка кратковременной зрительной памяти производилась по количеству правильно воспроизведенных чисел. **Норма взрослого человека – 7 и выше.**

Методика удобна для группового тестирования.

Методика «Смысловая память»

Инструкция: «Вам будут зачитаны слова. Постарайтесь запомнить их попарно. Затем зачитывается только первое слово каждой пары, а испытуемые записывают второе.

Материал. Пары слов для запоминания:

1. кукла – играть,
2. ножницы – резать,
3. лошадь – сено,
4. книга – учить,
5. бабочка – муха,
6. щетка – зубы,
7. барабан – пионер,
8. снег – зима,
9. петух – кричать

Корректурная проба Бурдона:

Концентрация внимания

Устойчивость внимания оценивается по изменению скорости просмотра на протяжении всего задания.

Показатель переключаемости внимания вычисляется по формуле:

Инструкция к тесту

«На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «Е». Через каждые 60 секунд по моей команде отметьте вертикальной чертой, сколько знаков Вы уже просмотрели (успели просмотреть)».

Обработка результатов теста

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных незачеркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения (выражается числом проработанных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный интервал работы).

- **исследования эмоционально-волевой сферы;**

Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина

нкелыснлсакекхевскхдркмбэгкзруц
вхеиставккшююгкпувгдтсакшвылябж
снаухсрклмвзгпоаыфэхьмвклнмчка
рткисвхеивактчкалхдбвнкасвидзгвкл
тктвеснаисекнухнаснивпеитхдбюжъаш
гошлогринпмаексвцфпкминортазюхтэ
рнмунгшздлхобрмпсквфаумснктилдзх
бтквузналидимранквдшбтсвфхбэклаис
шовхолбановсплоишралгостдибкпвсб
гакрприковатмнудхбсрлгдуфстмнло
ксвхемваимскалдгтевдхдбитхгкукам
нкелыснлсакекхевскхдркмбэгкзруц
вхеиставккшююгкпувгдтсакшвылябж
снаухсрклмвзгпоаыфэхьмвклнмчка
рткисвхеивактчкалхдбрнкасвидзгвкл
тктвеснаисекнухнаснивпеитхдбюжъаш
гошлогринпмаексвцфпкминортазюхтэ
рнмунгшздлхобрмпсквфаумснктилдзх
бтквузналидимранквдшбтсвфхбэклаис
шовхолбановсплоишралгостдибкпвсб
гакрприковатмнудхбсрлгдуфстмнло
ксвхемваимскалдгтевдхдбитхгкукам

Данный тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Тест разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации.

Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из 2 частей, разделяющих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Шкала ситуативной тревожности состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченность, а 10 – отсутствие тревожности).

Результаты подсчитываются по ключу.

Обработка и интерпретация результатов:

до 30 – низкая тревожность;

31-45 – умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

Бланк суждений

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалу й, так	Верно	н но
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ни что 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 возбуждён, мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4

32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ к методике оценки ситуационно и личностной тревожности

Номер суждения	Ситуационная тревожность (ответы)				Номер суждения	Личностная тревожность (ответы)			
	4	3	2	1		4	3	2	1
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

Методика САН

(Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения).

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____

Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной

15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов.

	7 6 5 4 3 2 1	
Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
	1 2 3 4 5 6 7	
Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный

При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Тест «Самооценка силы воли»

Методика описана Н. Н. Обозовым и предназначена для обобщенной характеристики проявления силы воли.

Инструкция. На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да» — 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» — 1 балл, «нет» — 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить баллы.

Текст опросника

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 — сила воли слабая; 13–21 — сила воли средняя; 22–30 — сила воли большая.

- **исследование коммуникативной сферы;**

Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха).

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек".
Вы обычно в подобных ситуациях:

2. а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".

3. б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".

4. в) Говорите: "Спасибо".

г) Ничего не говорите и при этом краснеете.

д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

5. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"

б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".

в) Ничего не говорите.

г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".

д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

6. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Вы - болван!"

б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".

- в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

7. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
- б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
- в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
- г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".
- д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

8. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

9. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".
- в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.

г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.

д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

10. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"

б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.

в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"

г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.

д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

11. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.

12. б) Говорите: "Это не Ваше дело!"

13. в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".

14. г) Говорите: "Пустяки".

15. д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".

16. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Вы с ума сошли!"

б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".

в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".

г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".

д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

17. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".

б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.

в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".

г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста,

почему это должно быть сделано".

д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.

18. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".

б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".

в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".

г) Говорите: "Спасибо".

д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

19. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".

б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".

в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".

г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.

д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

20. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:

а) Немедленно прекращаете беседу.

б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".

в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.

г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.

д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

21. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например:

"Некоторые люди ведут себя очень нервно".

б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"

в) Ничего не говорите этому типу.

г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"

д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".

22. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"

б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".

в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".

д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

23. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.

б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

в) Отбираете эту вещь.

г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.

д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

24. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".

б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете

попользоваться им".

в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

25. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

26. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:

а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".

б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"

в) Продолжаете молча работать.

г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".

д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

27. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"

б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"

в) Спрашиваете: "Что случилось?"

г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".

д) Никак не реагируете на это событие.

28. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:

а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"

б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.

в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"

г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".

д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

29. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:

а) Не говорите ничего.

б) Говорите: "Это их ошибка!"

в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".

г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".

д) Говорите: "Это их горькая доля".

30. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:

а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.

б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.

в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.

г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.

д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

31. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".

- б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

32. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите."
- б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
- в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
- г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
- д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

33. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
- б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
- в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
- г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
- д) Ничего не говорите этому человеку.

34. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
- б) Не говорите ничего
- в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
- г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека

представиться в свою очередь.

д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)
- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)
- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)

- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Обработка и анализ результатов:

Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

КЛЮЧИ

	зависимые	компетентные	агрессивные
1	АГ	БВ	Д
2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ
5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б
7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	БД
9	Д	БВ	АГ
10	БД	Г	АВ
11	БД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	БД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ
16	БД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	БД
19	АВ	Д	БГ
20	ГД	БВ	А

21	Б	ГД	АВ
22	А	ВГ	БД
23	АВ	Д	БГ
24	Г	АБ	ВД
25	В	АД	БГ
26	ВД	АБ	Г
27	БД	АГ	В

**Методика изучения коммуникативных и организаторских способностей
старшеклассников (В. В. Синявский, В. А. Федорошин) (КОС)**

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

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?

8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удастся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

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

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

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

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

Анализ полученных результатов.

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

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

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

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

Испытуемые, получившие высшую оценку - **5**, обладают очень высоким уровнем проявления КОС. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремятся 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.

Методика И. М. Юсупова «Диагностика уровня эмпатии»

Инструкция. Для выявления уровня эмпатии необходимо, отвечая (соглашаясь или нет) на каждое из 36 утверждений, оценивать ответы следующим образом: при ответе «не знаю» — 0 баллов, «нет, никогда» — 1, «иногда» — 2, «часто» — 3, «почти всегда» — 4, при ответе «да, всегда» — 5 баллов. Отвечать нужно на все пункты.

Текст опросника

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».

5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы беспричинно.
9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее надо хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, будто это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-нибудь помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.

28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.

29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.

31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.

32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.

33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники были так задумчивы.

35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов. Но прежде нужно проверить степень откровенности обследуемого. Если он ответил «не знаю» на утверждения 3, 9, 11,

13, 28, 36 и «да, всегда» на утверждения 11, 13, 15 и 27, это свидетельствует о его желании выглядеть лучше и о недостаточной откровенности. Результатам тестирования можно доверять, если опрашиваемый дал не больше трех неискренних ответов.

Выводы. При сумме от 82 до 90 баллов у человека очень высокий уровень эмпатии, от 63 до 81 — высокий, от 37 до 62 — средний, от 12 до 36 баллов — низкий, 11 баллов и менее — очень низкий уровень эмпатии.

2. Уровень мотивированности.

- "Готовность к риску" (PSK) Шуберта.

- Диагностика самооценки мотивации одобрения (тест на искренность ответов, Д. Марлоу, Д. Краун).
- "Лесенка побуждений" (А.И. Божович, И.К. Маркова).
- "Мотивация к избеганию неудач".
- "Мотивация к успеху".
- "Мотивация успеха и боязнь неудачи" (МУН) А.А. Реана.

«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) опросник А.А. Реана

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.

10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов **от 1 до 7**, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов **от 14 до 20**, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов **от 8 до 13**, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели. целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере. ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

- "Смысло-жизненные ориентации" (СЖО).
- "Тест юмористических фраз" (А.Г. Шмелев, А.С. Бабина).
- Шкала оценки потребности в достижении.

3. Уровень интеллектуального развития.

- Тест «Кубики Коса» диагностика невербального интеллекта
- Тест креативности Торранса
- Шкалы измерения интеллекта Д. Векслера
 - Тест исследования интеллекта Р.Амтхауэра
 - Прогрессивные матрицы Равена
 - Исследование ассоциаций
 - Методика "Установление последовательности событий"
 - Тест Эббингауза (заполнение пропущенных в тексте слов)

4. Уровень становления лидерских и организаторских способностей.

- **Экспресс-диагностика организаторских способностей.**

Предлагаемая методика дает возможность более глубоко разобраться в структуре организаторских способностей и одновременно выявить уровень владения ими.

Инструкция. Перед вами 20 вопросов, требующих однозначного ответа «да» или «нет». В бланке ответов необходимо рядом с номером вопроса проставить соответствующий для вас ответ.

Опросник

1. Вам часто удается склонить своих друзей или коллег к своей точке зрения'?
2. Вы часто попадаете в такие ситуации, когда затрудняетесь в том как поступить?
3. Доставляет ли вам удовольствие общественная работа?
4. Вы обычно легко отступаете от своих планов и намерений?
5. Вы любите придумывать или организовывать с окружающими игры, соревнования, развлечения?
6. Вы часто откладываете на завтра то, что можно сделать сегодня?
7. Вы обычно стремитесь к тому, чтобы окружающие поступали в соответствии с вашими мнениями или советами?

8. Это верно, что у вас редко бывают конфликты с друзьями, если они нарушают свои обязательства?
9. Вы часто в своем окружении берете на себя инициативу при принятии решения'.'
10. Это верно, что новая обстановка или новые обстоятельства могут выбить вас на первых порах из привычной колеи?
11. У вас как правило, возникает чувство досады, когда что-либо из задуманного не получается?
12. Вас раздражает, когда приходится выступать в роли посредника или советчика.
13. Вы обычно активны на собраниях?
14. Это верно, что вы стараетесь избегать ситуаций, когда нужно доказывать свою правоту?
15. Вас раздражают поручения и просьбы?
16. Это верно, что вы стараетесь, как правило, уступать друзьям?
17. Вы обычно охотно берете на себя участие в организации праздников, торжеств?
18. Вас выводит из себя, когда опаздывают?
19. К вам часто обращаются за советом или помощью?
20. У вас в основном, получается жить по принципу «дал слово - держи»

Обработка и интерпретация результатов

Анализ результатов начинается с сопоставления полученных ответов с приведенным ниже ключом.

Ключ

«да»: 1.3.5.7.9.11, 13,17. 18, 19,20. «нет»: 2. 4. 6. 8. 10,12, 14, 15, 16.

Затем необходимо подсчитать сумму совпадений с ключом. Коэффициент организаторских способностей равен дроби, где числитель - сумма совпадений с ключом, умноженная на 100%. а знаменатель- 20.

Критерии для выводов:

До 40% - уровень организаторских способностей низкий; 40-70% - средний;
Свыше 70% - высокий.

Диагностика лидерских способностей (Е.Жариков, Е.Крушельницкий)

Инструкция. Вам предлагается 50 высказываний, на которые требуется дать ответ «да» или «нет». Среднего значения в ответах не предусмотрено. Долго не задумывайтесь над высказываниями. Если сомневаетесь, все-таки сделайте отметку на «+» или «-» («а» или «б») в пользу того альтернативного ответа, к которому вы больше всего склоняетесь.

Тест-опросник

1. Часто ли вы бываете в центре внимания окружающих?

- а) да;
- б) нет.

2. Считаете ли вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе, чем вы?

- а) да;
- б) нет.

3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо?

- а) да;
- б) нет.

4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам быть лидером среди сверстников?

- а) да;
- б) нет.

5. Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удается убедить кого-то в чем-либо?

а) да;

б) нет.

6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком?

а) да;

б) нет.

7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»?

а) да;

б) нет.

8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить вашу профессиональную активность?

а) да;

б) нет.

9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми?

а) да;

б) нет.

10. Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются вас?

а) да;

б) нет.

11. Стараетесь ли вы занимать за столом (на собрании, в компании и т. п.) такое место, которое позволяло бы вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию?

а) да;

б) нет.

12. Считаете ли вы, что производите на людей внушительное (импозантное) впечатление?

а) да;

б) нет.

13. Считаете ли вы себя мечтателем?

- а) да;
- б) нет.

14. Теряетесь ли вы, если люди, окружающие вас, выражают несогласие с вами?

- а) да;
- б) нет.

15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией трудовых, спортивных и других команд и коллективов?

- а) да;
- б) нет.

16. Если то, что вы наметили, не дало ожидаемых результатов, то вы:

- а) будете рады, если ответственность за это дело возложат на кого-нибудь другого;
- б) возьмете на себя ответственность и сами доведете дело до конца.

17. Какое из двух мнений вам ближе?

- а) настоящий руководитель должен сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;
- б) настоящий руководитель должен только уметь руководить другими и не обязательно делать дело сам.

18. С кем вы предпочитаете работать?

- а) с покорными людьми;
- б) с независимыми и самостоятельными людьми.

19. Стараетесь ли вы избегать острых дискуссий?

- а) да;
- б) нет.

20. Когда вы были ребенком, часто ли вы сталкивались с властностью вашего отца?

- а) да;

б) нет.

21. Умеете ли вы в дискуссии на профессиональную тему привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

а) да;

б) нет.

22. Представьте себе такую сцену: во время прогулки с друзьями по лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер и нужно принимать решение. Как вы поступите?

а) предоставите принятие решения наиболее компетентному из вас;

б) просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.

23. Есть такая пословица: «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе». Справедлива ли она?

а) да;

б) нет.

24. Считаете ли вы себя человеком, оказывающим влияние на других?

а) да;

б) нет.

25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить вас больше никогда этого не делать?

а) да;

б) нет.

26. Кто, с вашей точки зрения, истинный лидер?

а) самый компетентный человек;

б) тот, у кого самый сильный характер.

27. Всегда ли вы стараетесь понять и по достоинству оценить людей?

а) да;

б) нет.

28. Уважаете ли вы дисциплину?

а) да;

б) нет.

29. Какой из следующих двух руководителей для вас предпочтительнее?

а) тот, который все решает сам;

б) тот, который всегда советуется и прислушивается к мнениям других.

30. Какой из следующих стилей руководства, по вашему мнению, наилучший для работы учреждения того типа, в котором вы работаете?

а) коллегиальный;

б) авторитарный.

31. Часто ли у вас создается впечатление, что другие злоупотребляют вами?

а) да;

б) нет.

32. Какой из следующих портретов больше напоминает вас?

а) человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет;

б) человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.

33. Как вы поведете себя на собрании и совещании, если считаете свое мнение единственно правильным, но остальные с вами не согласны?

а) промолчите;

б) будете отстаивать свое мнение.

34. Подчиняете ли вы свои интересы и поведение других людей делу, которым занимаетесь?

а) да;

б) нет.

35. Возникает ли у вас чувство тревоги, если на вас возложена ответственность за

какое-либо важное дело?

а) да;

б) нет.

36. Что бы вы предпочли?

а) работать под руководством хорошего человека;

б) работать самостоятельно, без руководителей.

37. Как вы относитесь к утверждению: «Для того чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов?»

а) согласен;

б) не согласен.

38. Случалось ли вам покупать что-либо под влиянием мнения других людей, а не исходя из собственной потребности?

а) да;

б) нет.

39. Считаете ли вы свои организаторские способности хорошими?

а) да;

б) нет.

40. Как вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

а) опускаете руки;

б) появляется сильное желание их преодолеть.

41. Упрекаете ли вы людей людям, если они этого заслуживают?

а) да;

б) нет.

42. Считаете ли вы, что ваша нервная система способна выдержать жизненные нагрузки?

а) да;

б) нет.

43. Как вы поступите, если вам предложат реорганизовать ваше учреждение или организацию?

а) введу нужные изменения немедленно;

б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.

44. Сумете ли вы прервать слишком болтливого собеседника, если это необходимо?

- а) да;
- б) нет.

45. Согласны ли вы с утверждением: «Для того чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»?

- а) да;
- б) нет.

46. Считаете ли вы, что каждый человек должен сделать что-либо выдающееся?

- а) да;
- б) нет.

47. Кем бы вы предпочли стать?

- а) художником, поэтом, композитором, ученым;
- б) выдающимся руководителем, политическим деятелем.

48. Какую музыку вам приятнее слушать?

- а) могучую и торжественную;
- б) тихую и лирическую.

49. Испытываете ли вы волнение, ожидая встречи с важными и известными людьми?

- а) да;
- б) нет.

50. Часто ли вы встречали людей с более сильной волей, чем ваша?

- а) да;
- б) нет.

Оценка результатов тестирования

Ключ к опроснику

1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает один балл, в ином случае - 0 баллов.

Оценка лидерства

Если сумма баллов оказалась менее 25, то качества лидера выражены слабо.

Если сумма баллов в пределах от 26 до 35, то качества лидера выражены средне.

Если сумма баллов оказалась от 36 до 40, то лидерские качества выражены сильно.

Если сумма баллов более 40, то данный человек как лидер склонен к диктату.

Приложение 2

«Психологические игры и упражнения к учебному плану проекта

Раздел «К вершине самопознания»

Игры и упражнения на развитие самопознания, самооценки, самоконтроля и мотивации.

« Я –это ...» « Какой я?»

Подросткам даётся задание написать в рабочих тетрадях 10 предложений « Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений « Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных.

«Реальное, идеальное, зеркальное Я»

Я-реальное –внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком.

Я-идеальное – представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь.

Я-зеркальное – представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях.

Работа обучающихся с таблицей

1	Я - реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
	Представление о том, кто я есть на самом деле.	Представление о том, каким я хотел бы быть.	Представление о том, как меня воспринимают окружающие.
2	Я - реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
	Какие качества ты больше всего ценишь в себе? Чем гордишься?	Существует ли человек, вна которого ты хотел бы быть похожим? Что бы ты хотел изменить в себе?	Что думают о тебе сверстники? Что думают тебе взрослые?

«Хлопки»

Все кладут руки на колени рядом сидящих, хлопки выполняются по очереди каждой ладошкой. Если очерёдность ладошек нарушается, участник выбывает из круга.

«Позитивные мысли»

Перед зеркалом отрепетируйте непринуждённую улыбку, утвердитесь в ней, привыкните. Представьте, что вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомните какую-либо неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее.

Обсуждение: трудно ли контролировать выражение лица, если оно противоречит вашим мыслям; повлияла ли внешняя улыбка на восприятие и оценку былой неприятности?

«Ключ к успеху»

Каждый из группы держится за веревку. Задача — завязать веревку в узел. Выпускать веревку из рук нельзя, можно только перемещаться вдоль веревки. Если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала. Вариант — потом развязать завязавшийся узел с теми же правилами. Вариант: развязать узел, завязанный ведущим.

«Мое настроение сегодня»

Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д. Участникам предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются другу друга, хорошее – руки разведены в стороны. Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Игра проводится по кругу.

Игры на знакомство

«Узелки»

Каждый участник получает нитку, на которой предлагается завязать несколько узелков. Когда узелки завязаны, ведущий предлагает на каждый узелок, рассказать какой-нибудь факт о себе или качество, которым обладает участник.

«Бегущая табличка»

Каждый участник получает карточку с таблицей, в которой записаны вопросы. Задача участников: опросить других участников, чтобы ответить на вопросы, вписывая имена членов группы в качестве ответов. Свое имя вписывать нельзя. Количество вопросов и темы могут быть любыми.

«Коллаж «Времена года»»

Участники делятся на мини-группы по временам года (в какое время года день рождения участника). Каждая группа получает лист ватмана, краски, карандаши, маркеры. Задание – создать плакат презентацию группы, отразив следующие моменты: имена всех участников, хобби каждого участника, достижение, которым гордится каждый участник.

Игры на взаимодействие.

«Делимся по признаку»

Участникам предлагается поделиться на группы по предложенному ведущим признаку: темные–светлые волосы, предпочитаемый стиль музыки, активный–пассивный отдых и др. В группе можно предложить выполнить творческое задание: построиться по длине волос от коротких к длинным, спеть песню выбранного стиля, составить список видов активного–пассивного видов отдыха и др.

«Говорящие вещи»

Вы можете представить себе говорящие вещи? Возникало ли у вас ощущение, что окружающие вас предметы будто хотят что-то вам сказать. Например, дверь говорит «Открой меня, выгляни наружу. И ты увидишь, сколько вокруг интересного». Вам нужно в парах выбрать вещь, с которой вы

будете общаться (1 – в роли человека, 2 – в роли вещи) и построить диалог. Затем меняемся местами.

«Секрет Джованни»

Ведущий зачитывает текст «Джованни – знаменитый тяжелоотлет. Сегодня он очень взволнован, потому что отказался выступать вечером в показательном выступлении, в котором принимает участие его злейший соперник Гарри Питбул. Джованни сказал «Я не могу пойти туда, пока я ЭТО не нашел», и предлагает участникам раскрыть секрет Джованни. Каждый участник получает карточку с вариантом ответов. Группа должна свести всю имеющуюся информацию на карточках. Для этого каждый читает вслух то, что написано на карточке. Группа должна ответить на 3 вопроса: Что потерял Джованни? Кто это похитил? Где это находится?»

Обсуждение: как была организована работа? Удалось ли выполнить задание? Все ли участники предоставили информацию? Что можно было улучшить? Какие сделали выводы?

Игры на сплочение.

«Живые цифры»

Участникам предлагается изобразить своим телом цифры, каждый выполняет задание индивидуально. Затем предлагаются двузначные цифры-участники должны спонтанно разбиться на пары. Можно предложить 3-х, 4-х значные цифры.

«Крестики-нолики»

Группа делится на 2 команды «крестики» и «нолики». Создается игровое поле: 3 ряда по 3 стула. По команде ведущего команды начинают играть и занимают по очереди места на игровом поле в быстром темпе. Правил игры такие же как в обычной игре «Крестики-нолики».

«Приглядывание»

Группа в полукруге. Ведущий предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку, но так, чтобы никто не заметил, кто к

кому приглядывается. Затем все закрывают глаза, а ведущий задает вопрос относительно любого участника. Например: какого цвета рубашка? Какого цвета глаза? Накрашены ли ногти?

«Индийский круг»

Играющие становятся в круг очень близко друг к другу, далее их задача сесть друг другу на коленки сделать несколько шагов.

«Коридор доверия»

Участники тренинга делятся на две части и встают друг напротив друга, вытягивают руки. Один человек встает перед этим «коридором» и бежит в него, люди же образующие круг должны опустить руки, чтобы дать пробежать человеку.

"Визитная карточка"

Это серьезное задание, представляющее нам возможность стимулировать самоанализ, самоидентификацию участника тренинга. Такая работа является необходимым предварительным этапом вытаскивания из пассива в актив поведения всех тех необходимых представлений, умений, навыков, которыми обладает претендент на лидерство. Каждый участник получает 2 листа А4. На одном листе участники составят индивидуальный коллаж, рассказывающий о личных особенностях. Здесь нужно подчеркнуть достоинства, но не забыть и о качествах, которые, мягко скажем, не доставляют вам особой радости. На 2-ом листе отразим то, к чему вы стремитесь, о чем мечтаете, чего хотели бы достичь. Сам коллаж составляется из текстов, рисунков, фотографий, которые можно вырезать из имеющейся печатной продукции и дополнить при необходимости рисунками и надписями, сделанными от руки. Когда работа по созданию визитной карточки завершена, участники рассказывают по очереди о себе и отвечают на вопросы, если они есть.

Обсуждение упражнения.

— Как вам кажется, возможно ли эффективно руководить другими, не зная толком, кто ты сам есть?

— Кажется ли вам, что в ходе задания вы смогли лучше понять, что вы за человек? Удалось ли вам достаточно полно создать свою визитную карточку?

— Что было легче - говорить о своих достоинствах или отражать на листе свои недостатки?

— Нашли ли вы кого-то, кто похож на вас? кто очень отличается от вас?

— Чей коллаж запомнился вам больше всего и почему?

«Фигуры»

Участники встают в круг, держась обеими руками за общую веревку, после чего веревку подтягивают и завязывают так, чтобы участники стояли плотно друг к другу. Затем следует команда: «Закрывать глаза и не открывать их» – и задание: «Образуйте квадрат». Глаза можно открыть всем вместе, только после того, как группа решит, что квадрат получился. После этого упражнения и короткого перерыва предлагается опять встать в круг, закрыть глаза и (следующее задание): образовать равносторонний треугольник. Те, кто все-таки открыл глаза, выбывают из игры и могут стать наблюдателями, которые помогут группе обсудить это упражнение. Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить звезду, шестиугольник. Это упражнение показывает важность самоорганизации группы, обнаружение лидеров, использование веревки как средства коммуникации. При обсуждении задаются вопросы: «Как произошло выдвижение лидера? Что было наиболее трудным в решении задачи? Какой прием компенсировал отсутствие зрительного контакта?»

Раздел «Психология общения»

Игры и упражнения направленные на развитие коммуникативной компетентности обучающихся.

«Опора»

Группа разбивается на пары.

1) Участники каждой пары встают друг к другу спинами. Один из них спиной опирается на спину другого, совершенно расслабившись, отдав всю тяжесть «опоре». Второй участник должен держать первого столько, сколько захочет.

2) Оба партнера стоят, оперевшись спинами друг о друга. Они находят оптимальную точку опоры для обоих, выбирая угол наклона

так, чтобы не испытывать напряжения. Запрещается поддерживать партнера, оба должны «отдать» друг другу всю тяжесть своего тела. В этом положении пара может стоять столько, сколько захочет.

После выполнения упражнения необходимо провести анализ, используя вопросы: В каком случае стоять было удобнее? Когда стоять хотелось дольше? Почему некоторым не удавалось опереться друг на друга? Было легче опираться самому или удерживать? Если эту процедуру сравнить с процессом общения, какие мысли возникают?

«Восковая палочка»

Игра на создание атмосферы доверия и поддержки в группе. Встать всем в круг вплотную друг к другу (плечо к плечу), лицом в центр круга. Один участник входит в круг, закрывает глаза и расслабляется. Остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре участника из стороны в сторону своими ладонками, не давая ему упасть (1-2 минуты).

Пусть через процедуру пройдут все.

Так же, как и в предыдущем упражнении, необходимо сделать последующий анализ. Вопросы для анализа: Кто смог расслабиться, снять зажимы? Кто не боялся упасть? Кто полностью доверился участникам игры? Оцените степень своего доверия по десятибалльной шкале. Оцените характер прикосновений (жесткие, мягкие, грубые и т. д.). Высказывают свои ощущения и чувства все желающие.

«Превращение»

В руках искусного артиста самый обыкновенный предмет может преобразиться. Для этого даже не нужно слов, ведь дать понять, что у тебя за предмет, можно и пантомимой, жестами, движениями. Карандаш может стать подозрительной трубой, лист бумаги — зеркалом, носовой платок — листом бумаги, подушкой или салфеткой. И все это — без единого слова. Ведущий берет какой-либо предмет. В его руках он превращается в нечто совсем иное. После манипуляции ведущего, когда всем становится ясно, чем же стал этот предмет, ведущий передает его по кругу следующему участнику. Получив предмет, новый участник «превращает» его в нечто совсем другое, производя при этом соответствующие манипуляции, чтобы остальные могли догадаться, что это за предмет. Таким образом, предмет путешествует от одного участника к другому и постоянно меняет свою сущность. В конце концов он возвращается к ведущему

«Оттенки восприятия партнера»

Вариант 1. Участники закрывают глаза и осторожно идут навстречу друг другу. Можно аккуратно брать за руки, ощупывать, стараясь узнать друг друга. Нужно запомнить особенно приятные прикосновения.

Были ли такие люди, прикосновения которых даже в таких условиях показались приятными? Какие прикосновения вызывали напряжение? Упражнение нужно анализировать деликатно. Свои ощущения (обязательно в доброжелательной форме) высказывают только желающие.

Вариант 2. Все участники встают плотно друг к другу, образуя круг — «заросли». Каждому по очереди предлагается пробраться сквозь эти «заросли» (все стоят лицом к преодолевающему препятствие). Для перехода к последующей рефлексии полезно упражнение «Послушаем себя» (полное молчание в течение одной минуты).

«Гусеница»

Для проведения игры понадобится несколько воздушных шаров (на один меньше, чем число играющих детей). Все становятся в колонну, глядя в

затылок друг другу и положив руки на плечи впереди стоящих ребят. Воздушные шары зажимаются между животами и спинами участников. Дотрагиваться до шариков или поправлять их нельзя. Цель игры — пройти по заданному маршруту так, чтобы ни один шарик не выпал из общего строя. Если такое случилось, то группа выполняет задание сначала. На пути можно поставить различные препятствия: стулья, натянуть веревки, положить на пол какие-либо предметы.

«Согласованные мысли»

Играющие разбиваются на пары. Игра проходит в 5-7 раундов. Победитель в каждом раунде получает одно очко. По сигналу ведущего играющие хором начинают произносить по слогам «СА-МО-...». Последним слогом может быть «ЛЕТ», «КАТ», «ВАР», «СВАЛ», «СУД», «ГОН». Задача первого игрока, назовем его подстраивающимся, — понять, почувствовать своего партнера и сказать последний слог, одинаковый с ним. Задача второго игрока (ускользающего) — произнести отличающийся слог. Обратите внимание игроков, что произносить последний слог они должны строго одновременно, ориентируясь на анализ тактики игры партнера, а не на звук, вырвавшийся из его уст.

«Печатная машинка»

Каждому участнику игры назначается одна из букв алфавита (если играет меньше тридцати трех человек, можно исключить редко встречающиеся буквы и подобрать слова, где они не используются). Ведущий предлагает представить всем, что они клавиши печатной машинки. Чтобы на этой удивительной машинке печатать слова, «клавиши» должны по очереди хлопать в ладоши. Возьмем слово «дом». Чтобы его «напечатать», должен вначале хлопнуть человек, у которого буква «Д», затем тот, у кого буква «О», и наконец тот, у кого буква «М». Чем быстрее участники справятся с заданием, тем лучше. Ведущий предлагает ребятам все более длинные и сложные слова и даже предложения.

«Встаньте в круг»

Ведущий просит ребят собраться вокруг него. По сигналу они должны закрыть глаза и начать хаотично двигаться по классу, стараясь не наступать друг другу на ноги и жужжа, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время (40-50 секунд) ведущий хлопает в ладоши один раз, играющие мгновенно замолкают и замирают на месте. Два хлопка — не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, играющие в полной тишине пробуют выстроиться в круг. Для этого очень важно суметь почувствовать окружающих людей. Когда все заняли подходящие с их точки зрения места, ведущий просит открыть глаза и посмотреть, что получилось. В группах, где участники умеют работать согласованно, доверяют друг другу, построить круг удастся довольно быстро. Если же группу постигла неудача, можно обсудить, почему это произошло, как вели себя играющие (не называя конкретных имен). Игру можно повторить несколько раз.

«Сиамские близнецы»

Участники делятся на пары. Они обнимают друг друга так, чтобы свободными оказались правая рука одного и левая рука другого. Таким образом, они как бы «срослись» наподобие сиамских близнецов. В таком положении им даются простейшие, с точки зрения нормального человека, задания, которые они должны выполнить. Например, зажечь свечу с помощью спичек, вырезать ножницами кружок из бумаги, завязать шнурок на ботинке, нарисовать солнце (или что-то другое) на листе бумаги, вставить стержень в шариковую ручку и т. д.

«Шпионские сети»

Два конкурирующих игрока (резиденты служб безопасности) пытаются с завязанными глазами узнать как можно больше участников (агентов) и привести их в свою службу. Агенты свободно ходят по игровому полю. Если их касаются рукой резиденты, то они останавливаются. Резидент должен определить, кто из участников стоит перед ним, назвав имя игрока. При

затруднении резидент имеет право попросить игрока произнести какое-либо одно слово и после этого назвать имя предполагаемого участника. Если имя названо правильно, то резидент уводит игрока (агента) в свою службу. Побеждает тот резидент, который за определенное время игры (7-10 минут) «завербует» больше игроков.

Упражнение «Опиши друга»

Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети несколько секунд смотрят друг на друга и запоминают внешний вид, дальше становятся спиной друг к другу и по очереди описывают причёску, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребёнок точен.

Упражнение «Что изменилось?»

Каждый участник по очереди готовится стать водящим. Водящий выходит из комнаты. За это время будут производиться несколько изменений в одежде, причёске ребят, которые выдут к нам для помощи (Зое школьников) можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все произведенные изменения должны быть видимы). Задача водящего подметить произошедшие изменения.

Упражнение: «Учимся понимать друг друга».

Если мы сконцентрируем свое внимание на языке тела, то сможем понять, какое настроение у другого человека.

Все ходят по комнате (классу) как угодно. По сигналу "Стоп" Вы должны остановиться в любой позе и встать перед тем участником, который оказался ближе всего. Не говоря ни слова, игроки попытаются отгадать, что означает поза Вашего партнера.

Педагог на выбор спрашивает у нескольких игроков о их впечатлениях и игра продолжается.

После игры происходит обсуждение.

Упражнение «Публичный человек»

Педагог раздает листочки разбитые на две колонки: в первой перечислены черты публичной личности, а вторая пустая.

Далее участники в во второй колонке ставят «+» напротив тех трех черт, которые, по их мнению, у них наиболее выражены;

«-» напротив тех трех черт, которых им не хватает.

Этот бланк останется у участников занятия (о чем заранее сообщается). На выполнение отводится 2 минуты, затем происходит обсуждение.

Упражнение «Монолог»

На сцену приглашаются 5—7 участников. Они выстраиваются в линию. Теперь дается общая тема для обсуждения. Предположим, «Дрессировка слонов в домашних условиях».

Упражнение происходит следующим образом. По хлопку ведущего первый ребёнок начинает свой монолог на заданную тему. После 10—15 секунд новый хлопок дает сигнал первому участнику прервать выступление (даже на полуслове!) Выступление же продолжит второй. С того места, с того слова, на котором был прерван его товарищ.

Каждый из детей проходит несколько кругов, и упражнение продолжается до тех пор, пока тема не будет исчерпана или же игра в рамках определенных ролей станет повторяться. Тогда можно либо пригласить на площадку новых участников, либо изменить тему.

Предлагаемые темы:

«Собака, которая жила в холодильнике»;

«Ворона, которая любила кататься на велосипеде»;

«Щука, которая играла на гитаре»;

«Майский жук, который боялся высоты».

Упражнение «Рекламный ролик».

Цель: развитие фантазии и ораторских навыков.

Представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача - представить этот

товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им.

Но один маленький нюанс - объектом нашей рекламы будут являться конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика - не более 1 минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе. При необходимости можете использовать предметы, находящиеся в кабинете, и просить других игроков помочь вам. Время на подготовку – 5 минут.

Раздел «Креативность»

Психологические игры на развитие креативности (творческого мышления)

- **Игра «Покажи понятие»**

Театральная творческая игра по командам. Здесь, как и во всех командных играх, наглядно проявляется, кто справляется с лидерством и творчеством, а кто просто является исполнителем, а иногда балластом для группы. Команде задается понятие и задание показать его в реальном времени с движением, звуком, взаимодействием. Используя себя, свои тела, движения, голос, любой реквизит и главное – творческие возможности. Это должна быть не просто иллюстрация – а совместная реализация каких-то командных идей и мыслей. Время на подготовку 15 мин. На демонстрацию около 1 мин.

- **Список понятий:**

- Улей.
- Часы.
- Фонтан.
- Бородинская битва.
- Самовар.
- Свадьба.
- Футбол.
- Вселенная.
- Динозавр.
- **Игра «Поиск общих свойств»**

Детям предлагаются два слова, мало связанные между собой.

Например: блюдо и лодка, карандаш и уголь, мел и мука, матрешка и конструктор, консервная банка и чашка и т.д.

За 10 минут ребенок должен написать как можно больше общих признаков для этих предметов. Если родители занимаются с ребенком индивидуально, то это задание должны выполнить и они, чтобы затем вместе с ребенком обсудить результаты, т.е. общие свойства пары предметов, которые они нашли.

Ответы могут быть стандартными: в примере «блюдо и лодка» могут быть названы такие общие свойства, как «сделаны человеком», «имеют глубину», но очень важно найти как можно больше и таких признаков. Особенно ценными являются необычные ответы, позволяющие увидеть предложенные слова в совершенно новом свете.

При групповой работе очень важно выслушать все ответы ребят. В игре побеждает тот из учащихся, у кого список общих признаков больше, длиннее. При обсуждении с детьми названных признаков следует обратить внимание на характеристику этих признаков, насколько они существенны или являются несущественными для данных предметов, т.е. – второстепенными. Эта работа необходима для того, чтобы дети научились

вскрывать связи между предметами, а также предельно четко усвоили, что такое существенные и несущественные признаки предметов.

- **Упражнение «Рифмуем имена»**

Участникам необходимо сочинить двустишие на свое имя, которое начинается словами: «Меня зовут...»

- **Пример:**

- Меня зовут Никита, меня любят москиты!
- Меня зовут Нина, я пришла из магазина!
- Меня зовут Саша, у меня сгорела каша!
- Меня зовут Настя, от меня всем здравствуйте!
- Меня зовут Рита, в огороде все полито!

- **Игра «К счастью... К сожалению...»**

Цель: развитие воображения и творческих способностей.

Время проведения: 30 минут.

Материалы: маленький мячик.

Игрокам предстоит сочинять рассказ. Каждый участник придумывает свое предложение, которое обязательно должно начинаться словами «К счастью» или «К сожалению» (попеременно).

Тот, кто готов быть первым, получает мяч. Закончив предложение, он передает мяч другому участнику, и история продолжается.

Длина истории не установлена заранее. Любой игрок может принять решение закончить ее, если сочтет это нужным.

Игру можно проводить по-разному. Вы можете сами начать ее или дать мяч тому игроку, который, по вашему мнению, готов проявить инициативу. Если Вы хотите придать членам группы больше уверенности, то можете поинтересоваться, есть ли у них на примете какие-то темы, вокруг которых можно было бы разворачивать историю.

- **Возможные варианты:**

- Группа затерялась на необитаемом острове.

- Одиссей попадает на Красную площадь.
- Вася и Маша открывают магазин игрушек.
- Мальчик влюбился в девочку.
- Двое родителей спорят из-за подарков сыну (дочери) на день рождения.
- **Упражнение «Шнурок»**

Группа становится в узкий круг и вытягивает руки вперед. Тренер привязывает в произвольном порядке к кистям шнурки. Задача группы – распутаться. При этом нельзя разговаривать. Можно изобретать всякие звуковые сигналы, жесты.

Запрещается вербальное общение.

После завершения упражнения проводится обсуждение: каждый из группы делится своими впечатлениями, высказывает свое мнение о работе группы, например, почему сразу не получилось сделать что-то, что удалось и т.д.

- **Упражнение «Творческое озарение»**

Цель: развитие творческого мышления и умения сосредоточиться.

На протяжении двух минут, используя 14 слов (тренер сам подбирает заранее слова, набор слов может меняться в связи с целями и задачами тренинга), придумайте связный рассказ. Можно ставить слова из списка в любом порядке, а также добавлять любые другие слова.

- **Упражнение «Развитие креативности»**

Найдите сходство между приведенными ниже объектами. Например: «Что общего между слоном и бананом?». Возможные ответы: толстая кожа, живут в жарком климате и т.д. На каждую пару отводится по три минуты.

1. Что общего между кофе и жителями Лапландии?
2. Что общего между шнурками для обуви и поездами?
3. Что общего между горой и шоколадом?
4. Что общего между ходьбой и говорением?

Время проведения и обсуждения результатов – 25-30 минут.

- **Упражнение «Заглавная буква»**

Чтобы стимулировать появление творческих идей, нужно научиться выискивать ассоциации в обычном потоке мыслей.

Это упражнение можно выполнять в любом месте, в любое время, с любой буквой!

Начнем с буквы Ж. На протяжении трех минут запишите как можно больше слов, начинающихся с буквы Ж.

Время проведения: 10-15 минут

▪ **Упражнение «Превращения»**

Цель: развитие креативности.

Для развития технического интеллекта очень полезно представлять себе конструкцию различных машин и приборов, а также принципы их работы. Предлагаем вам новое и эффективное упражнение. Если вы не знаете, каков принцип работы того или иного прибора – просто придумайте его!

1. Представьте себе, что вы – это лист бумаги, вот-вот готовый отправиться в копировальный аппарат. Закрыв глаза, в максимальных подробностях представьте процесс, происходящий с вами.
2. Представьте, что вы – бензин в бензобаке автомобиля, поступающий в двигатель. Вы превращаетесь во взрывную силу и двигаете автомобиль. Закрыв глаза, в максимальных подробностях представьте процесс, происходящий с вами.
3. Представьте, что вы – сигнал, излучаемый передатчиком местной телестанции. Закрыв глаза, максимально подробно представьте себе ваш путь от антенны передатчика до превращения в картинку на телеэкране.
4. Представьте, что вы превратились в собственный голос и совершаете путь от вашей телефонной трубки через спутник связи в телефонную трубку вашего друга, находящегося на противоположном конце планеты. Закрыв глаза, представьте себе свое путешествие как можно детальнее.

▪ **Упражнение «Завяжи шнурок»**

Цель: развитие креативности.

За две минуты найдите как можно больше применений для обувного шнурка и запишите их.

Это упражнение, развивающее творческий интеллект для рассмотрения можно брать любой другой предмет: скрепку для бумаг, зубную щетку, карандаш, спичку... и т.д.

Время проведения и обсуждения результатов – 10 минут.

▪ **Упражнение «Прочти текст»**

Предлагается читать связный текст с пропусками букв. Вначале в тексте пропадает по одной букве, потом по две, далее по три...

Чем сообразительнее человек, тем дольше он сможет читать этот текст, несмотря на пропуски. Ему в этом поможет контекст.

▪ **Игра «Катастрофа в пустыне»**

Задачи: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать «шелуху», видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т.д.

Ведущему следует акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время «отключить» механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы).

Время: не менее полутора часов.

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

— С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на

борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

- Охотничий нож.
- Карманный фонарь.
- Летная карта окрестностей.
- Полиэтиленовый плащ.
- Магнитный компас.
- Переносная газовая плита с баллоном.
- Охотничье ружье с боеприпасами.
- Парашют красно-белого цвета.
- Пачка соли.
- Полтора литра воды на каждого.
- Определитель съедобных животных и растений.
- Солнечные очки на каждого.
- Литр водки на всех.
- Легкое полупальто на каждого.
- Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему».

Ответы участников с необходимостью сопровождаются рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Возникшая в результате дискуссия подогревается ведущим, задающим уточняющие вопросы примерно такого типа:

- Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?
- Была ли выработана общая стратегия спасения? Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении? Ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение?

- Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?
- Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?
- Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?
- Какие способы поведения оказались наименее результативными?
- Какие только мешали общей работе?

Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т.д.

При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Практически всегда возникает вопрос о «правильном» ответе на проблему дискуссии. Такой ответ дается ведущим, но с оговоркой, что это мнение зарубежных экспертов, с которым мы вправе не соглашаться, но вынуждены учесть важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей. Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то

на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Итак, ответы:

Вариант «Ждать спасателей» (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

- Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.
- Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.
- Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.
- Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.
- Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.
- Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.
- Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.
- Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.
- Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.
- Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.
- Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.
- Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.
- Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

- Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

- Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям». Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

- Полтора литра воды на каждого.
- Пачка соли.
- Магнитный компас.
- Летная карта окрестностей.
- Легкое полупальто на каждого.
- Солнечные очки на каждого.
- Литр водки на всех.
- Карманный фонарь.
- Полиэтиленовый плащ.
- Охотничий нож.
- Охотничье ружье с боеприпасами.
- Карманное зеркало.
- Определитель съедобных животных и растений.
- Парашют красно-белого цвета.
- Переносная газовая плита с баллоном.

Иногда прояснение взаимных впечатлений и открытый обмен обратной связью на первых этапах тренинга затруднены, и хотя эта игра остается полезной и эффективной, она не способна полностью снять психологические защиты участников. Для ослабления напряжения на этой стадии используются психогимнастические игры с релаксационной направленностью.

- **Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало»**

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркало».

Твоя задача только по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркала», определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два «зеркала» будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснить тебе, кто находится за спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе зеркало – говорящее. Оно будет объяснять, что за человек, конечно не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим «зеркалом».

После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает «зеркалам» более подробную инструкцию:

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение зеркалами происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не может угадать человека стоящего за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова можно по-другому – отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для «зеркал» есть определенное условие – не акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

Можно обсудить такие вопросы:

- Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной?
- В чем секрет такой прозорливости?
- Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?
- Кто из участников удивлен тем, как был отражен «зеркалами»?

- Что вы почувствовали, когда увидели свое отражение?
- **Аутотренинг «Волшебный лес»**

Цель: создание позитивного образа «Я», познание и развитие «Я-концепции», обучение аутотренингу как способу изменения психологических и эмоциональных состояний, развитие перцепции и креативности.

Необходимое время: 15–20 минут.

- **Процедура.**

1. Текст погружения в релаксационное состояние. Займите удобную позу. При этом очень важно выпрямить позвоночник поскольку он имеет естественные изгибы. Кисти рук лежат свободно на коленях, чтобы не соприкасались большие и указательные пальцы. Настройтесь на то, чтобы на время отложить свои эмоции и переживания. Закройте глаза. Оставьте любые суждения, ожидания и фантазии по поводу того, каким окажется ваш опыт аутотренинга. Дайте ему состояться. Расслабьте мышцы лица. Отрегулируйте дыхание, чтобы оно стало ровным.

Глубоко и ровно дышите. Говорите себе: слово «вдох» – при вдохе, и «выдох» – при выдохе. Сопровождайте этими словами каждый вдох и выдох. Если вы обнаружите, что задумались о чем-то, мягко напомните себе стоящую перед вами задачу и снова начинайте говорить «вдох – выдох».

Сосредоточьте все свое внимание на дыхании. Чувствуйте как ваши легкие наполняет и покидает воздух (сосредоточение на дыхании 5 минут).

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта

волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается по руке вверх.. До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых... Дыхание ровное спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Слово маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул. Из челюстей... Губы становятся мягкими... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок

омывает ваше лицо... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну неба... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого доброго для вас места... Ваше дыхание ровное и спокойное.

А теперь пойдём дальше...

2. Текст АТ. Вы оказались в чудесном, теплом лесу. Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через листву многовековых деревьев-великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите пение птиц? Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) Перед вами тропинка. Идите по ней. Тропинка узенькая, вы идёте медленно, наслаждаетесь красотой. Подойдите к любому дереву, потрогайте его кору, мох на ней, поднимите голову вверх и разглядите его крону. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас, вы чувствуете себя в этом лесу как дома. Вы идёте дальше по знакомой тропинке и выходите на поляну, окруженную могучими деревьями. В центре поляны небольшое дерево. Видимо очень старое, оно не высокое, но ствол его слишком широкий, крона раскидистая, крепкие ветки (пауза).

Под деревом сидит старик-мудрец, он знает ответы на все вопросы. Он не вызывает у вас чувство страха или опасения, наоборот уважение и доверие. Подойдите поближе, видите, мудрец улыбается вам. Присмотритесь к нему, постарайтесь запомнить его внешность, лицо, глаза. Хотите поговорить с ним? Вы же не зря сюда пришли, он знает все. Попробуйте с ним поговорить о себе. Спросите его: «Кто Я такой?» (пауза). Продолжайте разговор со стариком, старайтесь внимательно смотреть на него и вслушивайтесь в его слова.

Вам пора возвращаться. Вы еще придете сюда, в этот лес-великан.

▪ **3. Текст выхода из релаксационного состояния.**

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше и больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, **семь...** Вы чувствуете как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. **Шесть...** Ваши мышцы наполняются силой и энергией...Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... **Пять...** Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущений силы и возможности действовать...Расслабленность заменяется собранностью... **Четыре...** Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. **Три...** Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак **Два.** Не открывая, глаза поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и

уверенны в себе. **Один.** Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

Обсуждение.

Какие у вас ощущения? (обратить внимание, чтобы высказались все желающие, поделились своими впечатлениями, открытиями, эмоциями).

С сегодняшнего дня мы каждое занятие будем заканчивать аутотренингом и вы еще вернетесь к «мудрецу», продолжите с ним разговор.

Наверняка в следующий раз он вам расскажет намного больше, чем в вашу первую встречу.

Раздел «Мой путь в профессию»

Упражнение «Кто есть кто»

Цель дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями на основании знаний учащихся друг о друге.

1. Перед началом самой игры ведущий спрашивает у участников, какие профессии для них наиболее интересны, и выписывает эти профессии (примерно 10-15) на доске; или использует материалы анкет. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна.
2. Затем ведущий объясняет правила проведения игры: «Сейчас я буду называть профессии; каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Затем все по команде одновременно должны показать на выбранного человека, наиболее подходящего для данной профессии».
3. Показав на своего товарища, все участники должны замереть; ведущий подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, то есть чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии.

Игровое упражнение «Человек - профессия»

Цель выполнения упражнения: на ассоциативном, образном уровне научить школьников соотносить человека (в том числе и себя) с профессиями и таким образом повысить их готовность различать профессиональные стереотипы.

Игра проводится в круге, рассчитана на количество игроков от 8 до 20.

Основные этапы:

1. Ведущий дает инструкцию участникам: «Сейчас мы загадаем любого из сидящих в круге, а кто-то постарается отгадать этого человека. Но отгадывать он будет с помощью одного-единственного вопроса: с какой профессией ассоциируется загаданный человек. Все участники по кругу должны будут назвать наиболее подходящую для загаданного профессию. Профессии могут повторяться. После этого у отгадывающего будет возможность подумать немного (примерно 30-40 секунд) и назвать свои варианты отгадки. Интересно, какой по счету вариант будет правильным?»
2. Затем выбирается отгадывающий (лучше, если это будет по желанию) и отправляется на некоторое время в коридор, а остальные быстро и тихо выбирают любого из присутствующих. При этом загаданным может быть и сам отгадывающий.
3. Приглашается отгадывающий, садится в круг и начинает всем по очереди задавать вопрос: «С какой профессией ассоциируется загаданный человек?». Каждый должен быстро дать ответ. Ответ должен быть правильным, но в то же время не являться подсказкой.
4. После того как все дали свои варианты ассоциаций, отгадывающий берет немного времени на раздумье и начинает называть тех, кто по его мнению, в наибольшей степени соответствует названным профессиям. Если игроков немного (8-10 человек), то отгадывающий может обратиться к участникам с этим же вопросом повторно, пройти по второму кругу.
5. Обсуждение организуется следующим образом. Если кого-то назвали по ошибке, то можно спросить у него, так ли уж сильно ошибся отгадывающий?

У того человека, которого загадали на самом деле, можно спросить, согласен ли он с названными профессиями, насколько они соответствуют его собственному представлению о себе. У отгадывающего можно поинтересоваться (когда он уже будет знать, кого на самом деле загадали), чьи ответы- профессии помогли, а чьи мешали ему отгадывать.

Упражнение «Вакансии»

Цель: научиться соотносить требования профессии и качества человека. Для игры необходимы доска и заранее заготовленные инструкции.

Ход игры

1. Объявляется название игры и выбираются 2 пары основных участников.
2. Ведущий знакомит всех с общей инструкцией: две группы «великих кинорежиссеров» (две выбранные пары) снимают фильмы. Фильмы разные, но в каждом из фильмов есть сценка из жизни предприятия (школы, автохозяйства и т. д. - в зависимости от разбираемой в игре профессии). «Режиссерам» срочно понадобились артисты для этих сценок. Весь облик артистов должен соответствовать типичному образу хорошего рабочего (учителя, водителя и т. д. - в зависимости от конкретной игры). Выбирать артистов «режиссеры» будут из своего класса, но, чтобы сделать удачный выбор, надо знать главные качества хорошего рабочего, иметь критерии выбора. (Возможна такая организация игры, при которой определяются не требуемые качества, а те, которые явно противопоказаны для данной профессии).

Далее группы «режиссеров» выйдут в коридор и продумают критерии выбора. Через 5-7 минут каждая группа выберет для своего фильма по 2 «артиста», после чего назовет 5 самых главных качеств (или противопоказаний) хорошего рабочего (критерии своего выбора). После чего мы определим, чей выбор был более удачным.

3. Перед отправкой «режиссеров» в коридор каждой группе дается вспомогательная (письменная) инструкция, с которой они знакомятся в

коридоре. Инструкция включает в себя список качеств, необходимых для данной профессии, «режиссеры» в качестве критерия отбора должны выбрать 5 основных качеств или противопоказаний. Они берут с собой бумагу и ручки, чтобы не делать пометок в инструкции.

4. Пока «режиссеры» определяют критерии выбора, ведущий проделывает такую же работу с классом. Классу зачитывается такой же перечень качеств, что и в инструкции, и предлагается выбрать из них 5 наиболее важных (или крайне нежелательных) для разбираемой профессии. При этом ведущий записывает предложения учащихся на доске. Таким образом класс вырабатывает свои критерии, с тем чтобы лучше оценить критерии «режиссерских групп». Естественно, перед приходом «режиссеров» записи с доски стираются.

5. Группы «режиссеров» по очереди входят в класс и в течение 1 минуты называют выбранных «артистов». «Артисты» при этом остаются на своих местах, а «режиссеры» сразу же называют 5 своих критериев выбора. Если окажется, что одного человека выбрали обе группы, он в выборах больше не участвует, а группы выбирают себе другого «артиста». Дважды выбранному ученику ведущий может сделать комплимент.

6. Для оценки более удачных критериев выбора все варианты критериев (двух групп «режиссеров» и класса) могут быть выписаны на доске, после чего можно устроить небольшое (5-7 минут) обсуждение. Каждая группа соглашается с тем, что другие критерии более удачны, или отстаивает свой вариант. Чтобы спор не затягивался, решающее слово может сказать ведущий.

7. При наличии достаточного количества времени можно играть не с двумя командами, а с тремя и даже четырьмя. В этом случае в игре будет участвовать большее количество школьников.

Упражнение «Остров»

Цель игры: знакомство с потребностями экономики в кадрах, с проблемой непрестижных профессий; игра помогает лучше осознать роль тех или иных профессий в жизни общества.

Ход игры

1. Общая инструкция: «Представьте, что мы все «чудом» попали на необитаемый остров где-то в южных широтах. Когда нас спасут - не известно. Перед нами стоят 2 задачи: первая - выжить, вторая - остаться при этом цивилизованными людьми. За 40 минут мы должны доказать самим себе, что мы сможем решить эти задачи. Мы сидим на берегу океана и обсуждаем, что нам делать дальше. Я, как старший из вас, буду руководителем, но я сразу же хочу установить в нашем обществе демократию. Итак, ваши предложения...».
2. Участники предлагают то, что необходимо для выживания (обычно это постройка жилья, организация питания и т. д.), а ведущий выписывает все предложения на доске.
3. Далее все предложения обсуждаются, в результате чего остаются наиболее важные. Все это отражается на классной доске. Желательно 2-й и 3-й этапы закончить в течение 5-10 минут.
4. Когда установлен перечень работ, необходимых для выживания, следует, исходя из общего количества играющих (в том числе и ведущего), определить, сколько человек необходимо для каждой работы. Определяется это в ходе совместного обсуждения, а ведущий выписывает против каждого вида работ названное участниками количество работников. Время на этот этап - 3-5 минут.
5. Далее ведущий предлагает поднять руки тем, кто хотел бы выполнять ту или иную работу (в соответствии со списком выделенных работ), и независимо от требуемого количества выписать число желающих на доске. Как правило, возникает некоторое несоответствие требуемого и желаемого. (Если времени на игру мало, можно остановиться на этом этапе, организовав

после него дискуссию по теме «Несоответствие потребностей общества и профессиональных намерений школьников».)

6. Ведущий объявляет, что «его поразила неизвестная болезнь и через 3 минуты он умрет». За это время надо выбрать из участников Совет, который будет организовывать дальнейшее выживание. Тут же решается вопрос о количественном составе совета и о конкретных кандидатурах.

7. «Умирая», ведущий сообщает, что превращается в «злого духа», который абсолютно неуязвим, но может принести немало бед и трудностей группе. Сказав это, ведущий предлагает совету организовать дальнейшее выживание, а сам уходит на последнюю парту и некоторое время не вмешивается в игру.

8. Совет учащихся пытается организовать выживание (добиться соответствия требуемого и желаемого числа работников, организовать работу в конкретных рабочих группах в виде обсуждения предстоящих дел и т. д.). В зависимости от успешности работы Совета ведущий может несколько усложнять работу в виде следующих вмешательств, например: 1) с помощью тропических болезней нейтрализовать наиболее активных школьников (вызвать необходимость медицинской помощи); 2) с помощью ветров, ливней осложнить деятельность некоторых рабочих групп; 3) пригрозив эпидемией, подсказать необходимость сооружения санитарно-гигиенических объектов (выход на непрестижные профессии) и т. д. Если Совет неплохо справляется со своими обязанностями, вмешательство ведущего может и не понадобиться.

9. Обсуждение игры начинается с вопроса «Удалось ли нам выжить?» и «Остались ли мы цивилизованными людьми?». Отвечая на вопросы, участники должны кратко обосновать свое мнение. В случае необходимости ведущий может и сам ответить на эти вопросы.

10. Типичные трудности состоят в том, что богатые возможности игры несут опасность увлечься каким-либо одним ее аспектом (обсуждение конкретных работ, увлечение географическими деталями острова, борьба с «тунеядцами»

и т. д.) и потерять главную линию игры - обеспечение конкретных потребностей задач выживания.

Поскольку многие вопросы выживания решаются коллективно, ведущий должен следить за дисциплиной и ввести правила обсуждения:

- хочешь сказать - подними руку;
- один говорит - все молчат;
- время на высказывания - 15-20 секунд.

Чтобы меньше стоять спиной к классу, многочисленные записи на доске можно предложить делать одному из учащихся.

При наличии достаточного количества времени в ходе игры можно обсуждать вопросы соответствия качеств участника требуемой работе и даже организовать игровые группы подготовки кадров.

Упражнение «А вот и я»

Цель упражнения: смоделировать некоторые элементы собеседования при приеме на работу и при поступлении в учебное заведение и таким образом повысить уровень готовности поступающих к подобным собеседованиям. Количество участников - от 6 до 20 человек, время проведения - от 30 до 50 минут.

Ход игры

1. Каждый участник на отдельном листочке выписывает 5-7 главных правил поведения для поступающего и 5-7 главных правил проведения беседы для члена приемной комиссии, которые позволили бы ему не ошибиться при выборе претендента. На это отводится примерно 5-7 минут.
2. Ведущий предлагает двум игрокам в течение 7-10 минут разыграть сценку собеседования. Сразу же уточняется, кто будет играть претендента на вакантное место, а кто - руководителя учреждения. Желательно, чтобы вакантное место было достаточно престижным, но в то же время реальным для трудоустройства. Уточнить это должен игрок, которому досталась роль руководителя. Другой игрок - претендент на вакантное место - сразу же

уточняет, какими основными качествами обладает его герой, например, указывает его возраст, пол, образование, жизненный опыт.

3. Во время разыгрывания сценки остальные участники внимательно наблюдают за действиями игроков, отмечая для себя, насколько их действия соответствуют выписанным на их листочках правилам поведения для руководителя и претендента.

4. После разыгрывания ситуации слово дается главным игрокам. Они оценивают себя, соотнося свои действия с выписанными ранее правилами поведения. Затем могут высказаться и остальные участники. Желательно завершить первое обсуждение за 5-7 минут.

5. Перед тем как начать общую игру, ведущий может зачитать основные правила для человека, желающего произвести хорошее впечатление, и для руководителя, который не хочет ошибиться в своем выборе.

Например, чтобы понравиться другим людям, можно ориентироваться на правила, выделенные Д. Карнеги:

- искренне интересуйтесь другими людьми;
- улыбайтесь;
- помните, что имя человека - это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке;
- будьте хорошим слушателем, поощряйте других говорить о себе;
- говорите о том, что интересует вашего собеседника;
- внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

Для руководителей можно порекомендовать следующее:

- не поддаваться первому впечатлению от внешности претендента (важнее для работы все-таки деловые качества).
- не переоценивать «красноречие» претендента, которое не всегда свидетельствует об организаторских способностях;

- не переоценивать различные /дипломы «с отличием» (они вполне могут быть «купленными» или полученными без особого труда);
- при первой встрече следует поменьше говорить самому руководителю и побольше слушать претендента;
- даже если претендент поначалу и не произвел впечатления, не следует ему отказывать сразу; можно вежливо предложить ему позвонить через несколько дней;
- руководитель должен хорошо сам понимать, какой же работник ему нужен (хотя бы примерно представлять, какими качествами и характеристиками он должен обладать, чтобы хорошо выполнять работу или обучаться по конкретной специальности).

6. После этого ведущий предлагает выйти следующему добровольцу на более сложную и интересную роль - претендента, беседующего с приемной комиссией.

7. Доброволец сам определяет, в какое учебное заведение и на какую специальность он собирается поступать, а также кратко называет основные характеристики своего «героя».

8. Роль членов приемной комиссии будут играть все остальные участники. При этом, для большей остроты игры, все делятся на две команды, то есть беседовать с претендентом будет не одна, а сразу две приемные комиссии на конкурсной основе. Каждая комиссия располагается за отдельным столом. Члены комиссий будут по очереди задавать претенденту различные вопросы, а он должен сразу же на них отвечать. Примерно через 5-7 минут таких вопросов-ответов члены комиссий должны будут на листочках по 5-балльной шкале оценить, насколько готов претендент к зачислению в их организацию. После этого в каждой команде (комиссии) проводится небольшое обсуждение и быстро подсчитывается средний балл готовности претендента (по баллам, проставленным в листочках).

9. Наконец, проводится итоговое обсуждение. Если у приемных комиссий разные мнения, то организуется небольшая дискуссия как между командами-комиссиями, так и между отдельными игроками. Общим итогом игры могут стать совместно разработанные и уточненные правила поведения для претендента и для руководителя (члена приемной комиссии).

Возможны и другие варианты проведения данного упражнения. Например: после разыгрывания ситуации собеседования в паре всем предлагается также разделить на пары и воспроизвести эту ситуацию. В других случаях можно заранее выбрать из числа играющих специальное жюри, которое и будет проставлять основные баллы и говорить свое решающее слово. Можно также после первого проигрывания в паре всем разделить на команды, выбрать в каждой команде своего добровольца-претендента и разыграть его беседу с членами приемных комиссий.

Главное для упражнений такого типа - постараться меньше фантазировать и быть ближе к реальности.

Тренинг «Основы тайм-менеджмента»

Цель тренинга: повысить личную эффективность, позволяющие добиваться больших результатов и достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии.

Оборудование: раздаточные материалы: таблица «Мой капитал времени», схема «Пирог времени».

Ход тренинга

Упражнение 1. Разминка ««Пусть встанет тот кто»»

Все сидят в кругу на стульях, кроме ведущего, который стоит в центре. Ведущий говорит: «Пусть встанет тот кто...(носит очки, одет в джинсы, имеет два уха)». Те, кто подходит под описание, быстро встают и меняются местами; в возникшей суматохе ведущий пытается занять свое место. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. Нельзя меняться местами с тем, кто сидит рядом. «Отсиживаться» на месте нельзя. Нужно стараться задавать такие вопросы, которые раскроют что-то новое, малоизвестное про участников группы. Еще можно постараться поднять как можно большее количество участников группы своим вопросом. А потом сделать акцент на том, что нас объединяет.

Педагог: «Если время самая драгоценная вещь, то растрата времени является самым большим мотовством» *Б. Франклин*

«Тайм-менеджмент, или управление временем, – это система шагов, помогающая наладить оптимальную схему взаимодействия со временем. А любая «работающая» схема – залог гармонии как внешней, так и внутренней. В том случае, если вашим частым спутником стало ощущение дискомфорта от того, что вы постоянно что-то не успеваете доделать, вертитесь как белка в колесе, но количество дел накапливается как снежный ком, – есть повод поразмыслить над тем, бережно ли вы относитесь к своему времени. Имеет смысл остановиться и задуматься над тем, чего на самом деле вы хотите. Это

поможет расставить приоритеты между текущими задачами и спланировать будущее.» (слайд 1)

Упражнение 2.«Пирог времени» (20 минут)

Цель: Осознание понятия «мой капитал времени» через визуальную технику.

- Рассмотрим еще одну картинку (см. схема «Пирог времени»). Попробуем заштриховать пирог времени в соответствии с нашими временными ресурсами, который у нас еще есть. Итак, поставьте на окружности точку и от этой точки.

Отсчитайте количество секторов, равное вашему возрасту. Заштрихуйте. Это то, что вы уже прожили. В этом круге 80 секторов (средняя продолжительность жизни человека). А теперь давайте посмотрим на то, что у нас еще впереди. Если мы тратим на сон – 8 часов. Это треть суток. Не правда ли? В сутках 24 часа, 8 часов это 1/3 часть. Итак, треть нашей жизни мы тратим на сон.

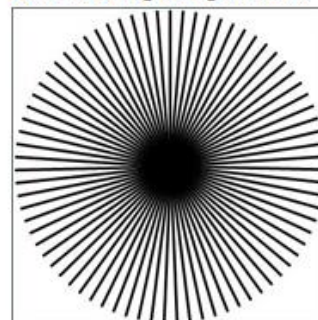
Отсчитайте и заштрихуйте 1/3 часть секторов на сон. А теперь давайте посмотрим, сколько мы примерно потратим нашего времени на какие-то бесцельные ожидания, в течение которых нельзя ни почитать, ни послушать музыку. Это, к сожалению, могут быть периоды болезни.

Отсчитайте на это еще 3 года. Тоже заштрихуйте.(Обсуждение в круге.)

Посмотрите сколько остается. Весьма и весьма малый кусок пирога. На пару чашек чая. Наша задача растянуть этот пирог. Сделать его максимально вкусным, максимально питательным и полезным. Максимально нужным нам и вот эти мы будем сейчас заниматься.

Слова ведущего: Предлагаю вам перечень наиболее распространенных причин. Отметьте те, которые характерны для вас.

Схема «Пирог времени»



Причины потерь времени:

1. не умею отделить важные дела от второстепенных;
2. не планирую предварительно свой день;
3. личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате);
4. не всегда знаю, что нужно делать;
5. отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
6. не умею сказать «нет»;
7. моя личная недисциплинированность;
8. не довожу начатое до конца;
9. долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
10. много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
11. не знаю своего личного ритма физической и умственной активности ;
12. очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени. (слайд 2)

Педагог: «А какие Основные причины потери времени на работе, которые помешают Вам достичь своей цели и выполнить работу более эффективно можете назвать Вы?»

- 1) от нас требуется принять решение, но мы боимся ответственности;
- 2) перед нами поставлена задача небольшая, но неприятная (назовем ее «лягушкой»);

3) работа, которую надо выполнить, кажется нам сложной и громоздкой («слон»).

Справиться с негативными эмоциями, связанными с упомянутыми выше преградами на пути к достижению результата, помогают такие приемы тайм-менеджмента, как: «поедание слона», «глотание лягушек», метод «швейцарского сыра» и пр. Более детально рассмотрим основные из них.

Мини-лекция

Приемы тайм-менеджмента

Прием 1. Научитесь говорить «нет».

Зачастую нам бывает довольно тяжело отказаться выслушать чью-либо историю о хорошо проведенных выходных, принять незапланированного посетителя, разобраться в чужой проблеме и т. д. и т. п. Такие ситуации – «пожиратели» того времени, которое возможно использовать более конструктивно. Как бы тяжело ни было взять на себя ответственность за принятие решения об отказе, но научившись этому, вы получите в свое распоряжение большой временной резерв.

Прием 2. Правило «лошади и повозки».

Возможно, вы до сих пор тратите время на то, что уже давно не имеет смысла делать? Автоматически и по привычке выполняете работу, которая не требуется для достижения результата? Периодически необходимо пересматривать рабочий график и избавляться от уже неинформативных отчетов или ставших формальностью внутренних документов.

Представьте себе повозку, которую везет одна лошадь. В эту повозку постоянно добавляются новые предметы. Неужели необходимо ждать, пока повозка станет для лошади непосильным грузом, и она выбьется из сил? Многие считают, что работать хорошо – означает работать много. Им свойственно нагружать себя все новыми и новыми задачами, подолгу засиживаться после работы и на выходных. Результат – снижение общей

эффективности и т. н. эмоциональное выгорание – состояние, при котором все ваши действия теряют для вас смысл.

Необходимо установить баланс между работой и личной жизнью. Это будет мотивировать к заинтересованности в управлении временем, обучении и саморазвитии. Что, в свою очередь, с большой вероятностью приведет к достижению вершин карьеры.

Прием 3. «Поедание слона».

Периодически нам приходится сталкиваться с задачами глобальными и довольно сложными. Подступиться к ним нелегко, т. к. результат мы сможем увидеть еще не скоро, а попотеть над его достижением придется немало. Такие задачи можно метафорично назвать «слонами». И понятно, что разобраться со «слоном» за один прием – практически невозможно. От него можно избавиться, только разделяя его на кусочки («бифштексы»). Причем небольшие, чтобы каждый из них можно было съесть за один раз и процесс поедания не вызывал у вас дискомфорта и отрицательных эмоций. Так, например, генеральную уборку можно разделить на несколько менее масштабных акций. Помыть окна сегодня, перебрать содержимое шкафа завтра и т. д. Главное, чтобы с каждым шагом вам было легче двигаться вперед!

Характерно то, что мы, как правило, сами возвращаем «слонов» из наших дел, выполнение которых долгое время откладываем на потом. Каждый раз, когда мы думаем о какой-либо задаче, но не приступаем к ее выполнению, «слон» растет. Часто, когда мы все-таки беремся за дело и выполняем его, выясняется, что работа не такая уж сложная и неприятная. Но очень большой потенциал был растрочен на тревожные мысли и негативные эмоции. Выполненные дела же, наоборот, добавляют в нашу жизнь энергии и вносят позитив.

Прием 4. Метод «швейцарского сыра».

Если «поедание слона» может проходить последовательно «с головы до хвоста», то метод «швей царского сыра» предусматривает поедание за дачи в произвольном порядке, но с определенной периодичностью. То есть начинать в данном случае рекомендуется с самых легкодоступных кусочков, уничтожение которых даст заряд энергии на последующее ежедневное «прогрызание» дырок в сыре до тех пор, пока ничего не останется. Например, вы уже хорошо изучили какой-либо из аспектов будущей статьи или эта тема вам наиболее интересна. С описания именно этого и следует начинать.

Прием 5. Метод «глотания лягушек».

Этот способ используется в том случае, если в своей деятельности вам приходится сталкиваться с задачами не очень сложными и трудоемкими, но для вас неприятными, не вызывающими положительных эмоций, похожими на «лягушек». Например, вы долго не можете решиться на: неприятные звонки клиентам, либо партнерам; разговор с руководителем, положительный результат которого не предопределен заранее; объяснение подчиненному того, почему его работа вас не устраивает и пр. Так вот, каждый день надо начинать с выполнения именно такой задачи – «съесть лягушку натошак». После того, как в начале дня вы решите небольшую, но беспокоящую вас проблему, – дальнейшую работу будет выполнять намного легче, т. к. вы молодец, потому что нашли в себе силы и самое страшное уже сделали.

Упражнение 3 «Чувство времени»

Цели: осознание связи чувства времени с настроением.

Задачи: формирование осознания собственного чувства времени.

Описание и приемы проведения игры. Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды уловить тот момент, когда пройдет минута. Участник, по ощущению которого минута прошла, открывает глаза, молча поднимает руку и продолжает сидеть молча, пока все не откроют

глаза. Ведущий по часам определяет, когда пройдет минута. Участники делятся на три группы: те, кто поднял руку раньше того момента, когда истечет минута; те, кто поднял руку позже; те, кто примерно точно уловил момент.

Педагог: «Абзац из книги "Между небом и землей" Марка Леви, мне кажется очень здорово написано»

"Если хочешь понять, что такое год жизни, задай вопрос студенту, который завалил годовой экзамен. Если хочешь понять, что такое месяц, спроси у матери, которая родила недоношенного ребёнка и ждёт, когда его извлекут из инкубационной камеры. Если неделя — спроси человека, который работает на конвейере или в шахте, чтобы прокормить семью. Если день — спроси влюблённых, которые ждут встречи. Если час — спроси у страдающего клаустрофобией человека, который застрял в лифте. Секунда — посмотри на выражение лица того, кто в тысячную долю мига избежал смерти, или спроси у спортсмена, который только что выиграл серебряную медаль на Олимпийских играх вместо золотой, ради которой тренировался всю жизнь".

Все дело в том, что существует три основных типа восприятия времени: линейный, параллельный и циклический. И от того, к какому типу относитесь Вы, зависит и то, как Вам лучше всего выстроить свои отношения с его величеством Временем. Прочитайте, пожалуйста, описания этих трех типов и попробуйте по ним определить, какой же из трех вариантов – Ваш.

Мини-лекция

Типы личностей по восприятию времени

ЛИНЕЙНЫЙ ТИП

В основе Вашего восприятия времени лежит философское предположение, что время существует вне пространства, и поэтому все сущее как бы располагается внутри времени. Поэтому невозможно находиться одновременно в разных местах, делать одновременно несколько

дел. Следовательно, необходимо упорядочивать дела и задачи во времени так, чтобы они не пересекались друг с другом, а между ними формировался достаточный зазор, чтобы от одного дела перейти к другому.

Для Вас время является абсолютной ценностью, его не купишь за деньги, а можно лишь организовать наиболее эффективным способом.

Вы относитесь к тому сравнительно редкому типу людей, для которых ежедневник представляет собой реальный практический инструмент жизни, помогающий хорошо спланировать свои дела, а затем четко их реализовать. Именно для вас созданы классические методы европейского тайм-менеджмента, основанные на четком выстраивании оптимальной последовательности действий. Прежде чем приступить к выполнению работы, Вам необходимо ее спланировать и включить в Ваши планы. После этого Вам остается всего то ничего – лишь выполнить намеченное.

Основным источником помех для Вас являются неожиданно возникающие проблемы и люди, которые не верят, что Вы все ещё помните об общих с ними делах, запланированных на более позднее сроки.

Когда Вам приходится взаимодействовать с менее организованными людьми, то у Вас нередко возникает желание выполнить всю работу в одиночку, чтобы не зависеть от необязательности или неточности окружающих.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ТИП

В основе Вашего восприятия времени лежит философское предположение о том, что время неразрывно связано с человеком. Как гласит арабская пословица: «Время для человека, а не человек для времени». Поэтому для Вас существует множество параллельных возможностей провести свое время, и самое главное – это сделать правильный выбор здесь-и-теперь. То есть, определить для себя приоритеты и выбрать наиболее эффективное дело или времяпрепровождения на настоящий момент. Для вас время является своего рода приложением к жизни, которое помогает

структурировать жизнь, но не является ценностью само по себе. Вы не можете бросить самое важное дело в Вашей жизни только потому, что так некстати прозвенел будильник.

Использование в Вашей жизни предметов, призванных упорядочивать время, не является самоцелью. Ежедневник служит Вам, скорее, напоминанием о списке дел, последовательность которых может легко измениться вследствие изменения как самой ситуации, так и Ваших жизненных приоритетов.

Для Вас не столько эффективны современные методы тайм-менеджмента, сколько умение быстро и точно расставить как стратегические, так и текущие приоритеты в своей жизни.

Прежде чем приступить к выполнению работы для Вас важно точно оценить ее срочность и важность, чтобы правильно соразмерить ее с другими задачами и Вашими ресурсами. Осознание необходимости задачи для Вас является основной предпосылкой для ее качественного выполнения. Основным источником помех для Вас является неопределенность ситуации и позиции окружающих вас людей. Иногда Вам гораздо проще принять решение за них, нежели ждать, когда же они определяться в своих приоритетах и желаниях.

ЦИКЛИЧЕСКИЙ ТИП

В основе Вашего восприятия времени лежит философское предположение о времени как результате взаимодействия внешнего и внутреннего мира – мирокосма и макрокосма. Соответственно, эффективность времени для Вас зависит от состояния внешнего и внутреннего мира. Бывают периоды, когда Вы чувствуете себя великолепно и готовы к достижению любых самых амбициозных целей, и тогда ничто не может Вас остановить. Но порою на Вас накатывается усталость, и даже сравнительно несложные задачи отнимают у Вас уйму времени и сил.

Также и внешний мир иногда создает условия, в которых все стоящие перед Вами цели разрешаются едва ли не сами по себе, а иногда ситуация выглядит так, будто весь мир ополчился против Ваших задач, стремясь воспрепятствовать их решению всеми возможными и невозможными способами. Поэтому для Вас основа любого тайм-менеджмента строится в первую очередь на двух способностях:

1. Во-первых, это умение владеть собой и формировать у себя необходимые состояния путем аутотренинга, медитации, хорошей вечеринки или успешной прогулки по магазинам.

2. Во-вторых, это умение точно выбрать оптимальный момент для осуществления Ваших планов благодаря развитой интуиции. Эти способности дают Вам с точки зрения управления временем гораздо больше, чем все методы современного тайм-менеджмента вместе взятые. Для Вас гораздо важнее создать благоприятные условия для работы и вызвать у себя необходимый настрой, чем соблюсти все формальности и четко уложиться во все графики. Ведь в состоянии оптимальной работоспособности Вы в состоянии сделать гораздо больше и гораздо лучше, бывает, что за 2 часа продуктивной работы Вы достигаете тех результатов, на которые в другие дни у Вас может уйти несколько дней.

Основным источником помех для Вас является все, что может испортить Ваш настрой и разрушить те условия труда, которые Вы так старательно создавали перед началом работы. Иногда вам бывает легче все сделать в одиночку, чем работать с тем, кто постоянно портит Вам настроение.

Матрица Эйзенхауэра. Все дела, которые мы делаем можно условно разделить на четыре группы, приведенные в данной матрице: срочные и важные (зона 1), не срочные, но важные (зона 2), срочные, но не важные (зона 3) и не срочные и не важные (зона 4).

СРОЧНЫЕ ДЕЛА		НЕСРОЧНЫЕ ДЕЛА	
I		II	
В А Ж Н Ы Е	Разрешение кризисов Неотложные задачи Проекты, у которых подходят сроки сдачи	Планирование новых проектов Оценка полученных результатов Профилактические мероприятия Улучшение отношений Определение новых перспектив, альтернативных проектов	
III		IV	
Н Е В А Ж Н Ы Е	Прерывания, перерывы Некоторые телеф. звонки Некоторые совещания Рассмотрение неотложных материалов Общественная деятельность	Рутинная работа Некоторые письма Некоторые телеф. звонки «Пожиратели» времени Развлечения	

Упражнение 4 «Пять Пальцев» (по Л. Зайверту)

Цель: Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.

Чтобы достижение цели стало реальностью, необходимо постоянно следить за тем, чтобы не сбиться с курса. Для управления такой «тонкой материей», как время, контроль важен особенно. Лотар Зайверт предлагает очень простой и удобный метод ежедневного итогового ТМ-контроля (впрочем, метод можно использовать и для промежуточного контроля над выполнением отдельных задач в течение дня) — так называемый метод «пяти пальцев». Метод является элементарной мнемотехникой, в которой за каждым из пальцев руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели.

Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названий пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль. Вот эти параметры (в несколько модифицированном, по сравнению с предложенными Л. Зайвертом, виде):

М (мизинец) — Мысли, знания, информация. Что новое сегодня я узнал? Узнал ли я что-то новое о своем времени? Придумал ли новые «хитрости», чтобы лучше управлять им?

Б (безымянный) — Близость к цели. Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?

С (средний) — Состояние. Какие дела были особенно интересными? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?

У (указательный) Услуга, помощь, сотрудничество. Кому я помог, кому оказал ценную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?

Б (большой) — Бодрость. На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы?

Попробуйте прямо сейчас, на этапе завершения нашего занятия, посмотреть на свою правую ладонь и проконтролировать результат, например, полученной информации :

-Можете ли вы назвать несколько наиболее важных идей, которые вас заинтересовали на занятии, какие у вас возникли мысли (мизинец)?

-Помогут ли знания, полученные на тренинге, в достижении ваших актуальных жизненных целей, ваша близость к цели (безымянный)?

-Были ли на тренинге упражнения, которые изменили ваше состояние (средний)?

-Помогло ли вам занятие лучше понять самого себя? Смогли ли вы в чем-то изменить себя, а в чем-то принять себя таким человеком, какой вы есть (указательный)?

-Было ли занятие тяжелым, трудным? Сильно ли утомило вас понимание изложенного материала (большой)?

Завершающие слова педагога: «Тот, кто позволяет ускользнуть своему времени,

выпускает из рук свою жизнь; тот, кто держит в руках свое время, держит в руках свою жизнь» Алан Лэкейн

**Презентация к тренингу «Мой капитал
времени»**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г.Ульяновска
«Центр детского творчества №2»**



**педагог дополнительного образования
Агаджанова Эмилия Рафаэловна**

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ИЛИ УПРАВЛЕНИЕ
ВРЕМЕНЕМ – ЭТО СИСТЕМА ШАГОВ,
ПОМОГАЮЩАЯ НАЛАДИТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ
СХЕМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО ВРЕМЕНЕМ**



Матрица Эйзенхауэра

	Важно	Не Важно
Срочно	<input type="text"/> 1. <input type="text"/> 2. <input type="text"/> 3. <input type="text"/>	<input type="text"/> 1. <input type="text"/> 2. <input type="text"/> 3. <input type="text"/>
Не Срочно	<input type="text"/> 1. <input type="text"/> 2. <input type="text"/> 3. <input type="text"/>	<input type="text"/> 1. <input type="text"/> 2. <input type="text"/> 3. <input type="text"/>

Приёмы тайм-менеджмента

Прием 1.

Научитесь говорить «нет».

Прием 2.

Правило «лошади и повозки».

Прием 3.

«Поедание слона».

Прием 4.

Метод «швейцарского сыра».

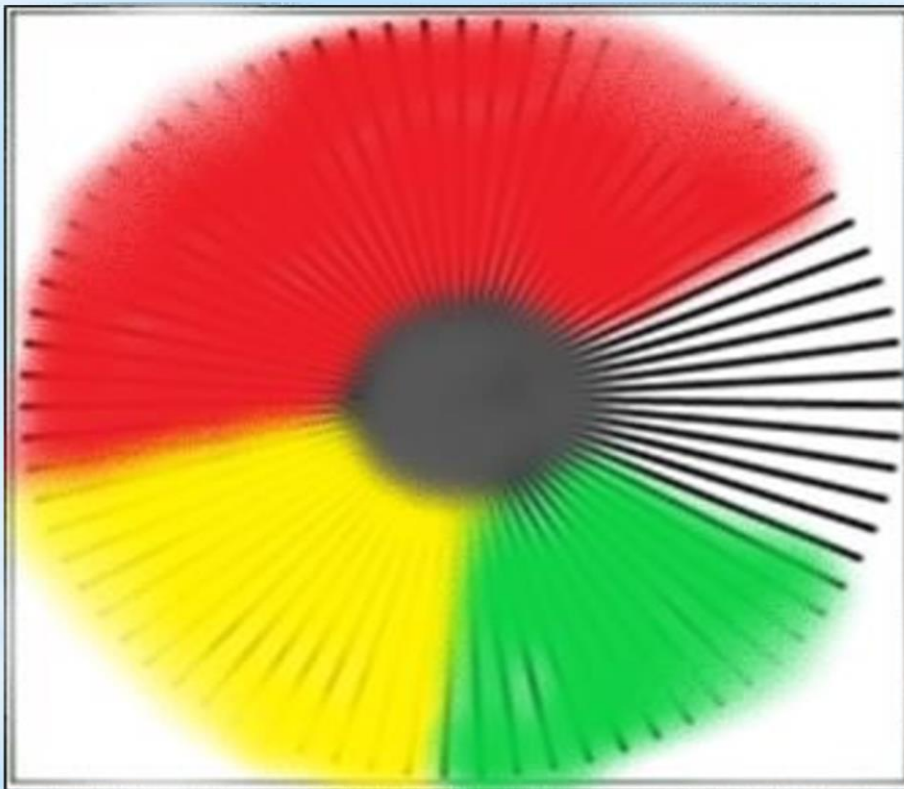
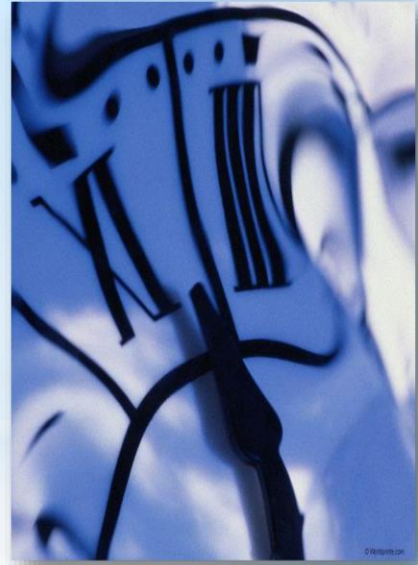
Прием 5.

Метод «глотания лягушек».



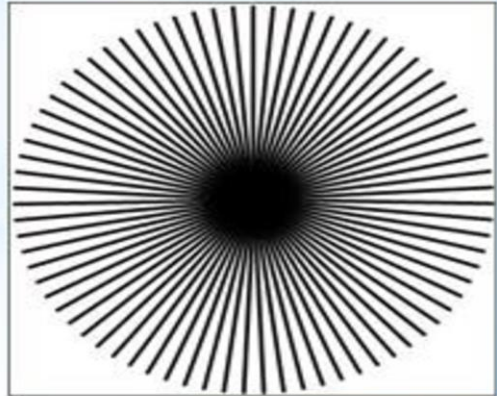
Причины потери времени

1. не умею отделить важные дела от второстепенных;
2. не планирую предварительно свой день;
3. личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
4. не всегда знаю, что нужно делать;
5. отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
6. не умею сказать «нет»;



Пирог времени

- 1.** Количество секторов, равное вашему возрасту.
- 2.** 1/3 часть секторов на сон.
- 3.** 3 сектора (3 года) на какие-то бесцельные ожидания, в течение которых нельзя ни почитать, ни послушать музыку.



Тренинг «Арт-терапия»

Цель: формирования эмоциональной стабильности и укрепления психологического здоровья обучающихся посредством арт-терапии.

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвижении в гору

Друзей в пути не растерять...

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

Педагог: В жизни человеку приходится встречаться с различными проблемами, нарушающими внутреннее равновесие, гармонию, психическое здоровье. Каждый из нас старается найти необходимые ресурсы психологического восстановления. Одним из таких источников может стать арт-терапия. Но прежде чем перейти к основной теме предлагаю разминку.

Упражнение 1. Разминка «Кельтское колесо»

По легенде Древних кельтов, для достижения гармонии в каждом человеке должны присутствовать все стороны света, а какая-то преобладать.

Люди с Севера – это люди действия. Лидеры, которые идут к цели.

Люди с Запада- это люди расписаний, расчетов, дисциплины.

Люди с Востока – это люди творчества, множества идей.

Люди с Юга – обеспечивают окружающим тепло и комфорт. Комфорт других важнее собственных целей.

Стороны света определяются с помощью компаса. Сейчас мы будем передавать по кругу компас. Назовите свое имя и сторону света с которой вы, и объясните почему.

Упражнение 2 «Подарок».

Участники получают по 1 сердечку, на каждом из которых они должны написать по одному из своих лучших качеств. Все картонные заготовки складываются в коробочку.

Мини-лекция

Арт-терапия – это один из методов, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Основная *цель арт-терапии* состоит в гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания. Расширение возможностей самовыражения и самопознания в искусстве связано с продуктивным характером искусства - созданием продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания человека.

У арт-терапии есть *преимущества*, которые делают её конкурентноспособной:

1. арт-терапевтическая среда психологически безопасна, безоценочна, свободна;
2. продукт творчества человека – это форма объективации состояния человека, что позволяет дать ретроспективную оценку, проследить динамику;
3. арт-терапия создает возможности осознания собственной ценности и ценности других, возможности включения клиента в групповую деятельность, открытие коллективного опыта, осознания того, как собственная личность влияет на других;

4. арт-терапия является средством невербального общения.

Современная арт-терапия включает множество направлений.

Танцетерапия. Танцевальная терапия используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец используется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации.

Упражнение 3. «Танец отдельных частей тела»

Процедура: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

- танец кистей рук
- танец рук
- танец головы
- танец плеч
- танец живота
- танец ног

Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушения общения, возникших у детей по разным причинам. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряжённость.

На экране представлены разные звуки которые позитивно влияют на организм человека.

Музыкотерапия имеет разные разновидности это и вокалотерапия и пропевание отдельных букв, а я сегодня хочу познакомить вас с Древнекитайской цигун-терапией

Цигун – это словосочетания, пропевание которых положительно влияет на здоровье человека.

Цигун рекомендует:

- для лечения печени вытирашивают глаза (известно, что глаза – "окна" печени) и неторопливо выдыхают со звукоочетанием "СЮЙ";
- при лечении легких поднимают руки ладонями вверх, произнося на выдохе звукоочетание "ЦЫ";
- сердце оздоравливают через выдох со звукоочетанием "КЭ", который осуществляют с широко открытым ртом;
- для лечения желчного пузыря произносят на выдохе звукоочетание «СИ»(при этом человек должен покоиться на спине или на боку);
- почки лечат выдохом со звукоочетанием "ЧУ", обхватив кистями колени и держа голову

Следующее направление арт-терапии с которым хотела бы вас познакомиться является:

Имаготерапия - Относится к игровой психотерапии, этот метод является хорошим, хоть и сложным способом коррекции поведения. Имаготерапия применяется, когда необходимо сформировать новые поведенческие акты или способы адаптации к той или иной среде, пробудить и научиться использовать собственный жизненный опыт, расширить собственные возможности.

Еще несколько видов арт-терапии:

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Фототерапия. Основное содержание фототерапии – создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разного вида творческой деятельностью, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений.

Библиотерапия. Из всего многообразия художественных материалов для чтения - рассказы, повести, романы, стихи, поэмы – в решении проблем

агрессивного, неуверенного поведения, принятия своих чувств, я использую сказки и притчи.

Сказки и притчи - примеры живой образности речи, способствующие разрешению внутриспсихических конфликтов и снятию эмоционального напряжения, изменению жизненной позиции и поведения.

Изотерапия – это терапия с помощью изобразительного искусства. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности ребёнка, помогает малышу познать своё предназначение. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

Упражнение 4. «Разукрашиваем мандалы»

Мандалы

Когда-то давно, в глубокой древности, люди интуитивно обнаружили, что орнамент в виде цветка, звезды, круга – они назвали ее мандалой – выражает что-то глубинное в душе человека, отражает словно бы центр человеческой души. Поэтому мандала встречается часто: в витражах церквей, на одежде, посуде, в архитектуре зданий.

Открыл тайну мандалы известный австрийский психолог XX века Карл Юнг. Он же открыл и то, что созерцание мандалы, ее рисование или другое воплощение служит совершенствованию душевной жизни человека, ее гармонизации, здоровью...

«Тест геометрических фигур

Краткая психологическая характеристика основных форм личности

Квадрат.

Если Вашей основной формой оказался квадрат, то Вы - неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот что прежде всего характеризует истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в

своей области. Этому способствует неутолимая потребность в информации.

Квадраты - коллекционеры всевозможных данных.

Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Истинный Квадрат свято верит в поговорку: “Непорядок на столе - беспорядок в голове”. Идеал Квадрата - распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе “сюрпризы” и изменения привычного хода событий. Он постоянно “упорядочивает”, организует людей и вещи вокруг себя.

Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами (часто неприятными), что также не способствует успеху в управлении людьми.

Треугольник.

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение: “рождены, чтобы быть лидерами”. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Конечно, Треугольники всегда знают, какова их главная цель, потому что это очень решительные люди. Треугольник - очень уверенный человек, который хочет быть прав во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но, по возможности, и за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

Треугольники очень симпатичные, привлекательные люди (иначе кто бы за ними пошел?), которые заставляют все и всех вращаться вокруг себя и без которых наша жизнь потеряла бы остроту.

Прямоугольник.

Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который ведут, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Возможно, кто-то только что пережил

изменение профессионального статуса (переход на новую работу, понижение или повышение в должности, что требует адаптации), а кто-то предвидит, предчувствует такие изменения. У кого-то, возможно, произошли перемены в личной жизни. В общем, причины “прямоугольного” состояния могут быть разные, но объединяет их одно - значимость этих изменений именно для этого человека..

Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Вы, Прямоугольники, можете сильно меняться изо дня в день и даже в течение одного дня!

у Прямоугольников, как и у всех людей, обнаруживаются положительные качества, привлекающие к ним окружающих. Это прежде всего любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость!

Круг.

Геометрический круг - это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает эту фигуру в качестве основной формы, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди, их благополучие. Круг - самый доброжелательный из всех пяти форм. Чаще всего именно он служит тем “клеем”, который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу.

Круги - самые лучшие коммуникаторы среди прочих форм, прежде всего потому, что они - лучшие слушатели. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Естественно, люди тянутся к Кругам.

Круги не отличаются решительностью. Если им приходится управлять, то они явно предпочитают демократический стиль руководства и стремятся

обсудить практически любое решение с большинством и заручиться его поддержкой.

Круг - это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицируют себя с ней, скорее относятся к “правополушарным” мыслителям. “Правополушарное” мышление - более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем аналитическое.

Упражнение 5. «Коллажирование»

Всем вам доводилось выполнять коллаж.

Коллажирование как арт-технология обладает широкой областью применения и позволяет решать большой круг задач:

- получить успешный результат и сформировать положительную установку на дальнейшую творческую деятельность
- выразить свое отношение к заданной теме, свои мысли, свои взгляд, свое понимание темы
- развить художественные способности и повысить самооценку;
- проявить оригинальность и уникальность личности участника группы;

Предлагаю разделить на группы и выбрана тема – «Радость жизни». Педагогам предлагалось проанализировать собственные достижения и неудачи в работе, в общении с детьми, с родителями, коллегами и составить коллаж. Если вы не ограничены во времени то можете предложить выполняющим коллаж самостоятельно вырезать картинки, но сегодня я приготовила для вас вырезки из журналов а так же карандаши и фломастеры. Каждая группа за 7 минут оформите пожалуйста коллаж «Радость жизни» и представьте его нам.

Завершение тренинга. Упражнение «Говорящие очки».

Цель: способствовать позитивным взаимоотношениям между членами группы.

Материалы: солнцезащитные очки со сравнительно светлыми стеклами.

Один из обучающихся надевает очки и поворачивается к соседу справа. Тот, в свою очередь, произносит фразу: «Наяву, а не во сне – что прекрасного во мне?». Участник в очках должен от имени волшебных очков сказать приятные, теплые слова в адрес другого участника.

Арт-терапия

педагог дополнительного образования
Агаджанова Эмилия Рафаэловна

Арт-терапия – метод, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.



Преимущества арт-терапии:

- арт-терапевтическая среда психологически безопасна, безоценочна, свободна;
- продукт творчества человека – это форма объективации состояния человека, что позволяет дать ретроспективную оценку, проследить динамику;
- арт-терапия создает возможности осознания собственной ценности и ценности других, возможности включения клиента в групповую деятельность, открытие коллективного опыта, осознания того, как собственная личность влияет на других;
- арт-терапия является средством невербального общения.



Танцетерапия

Танцевальная терапия – это средство выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации.



Музыкотерапия

ВЛИЯНИЕ ЗВУЧАНИЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ НА ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Имаготерапия

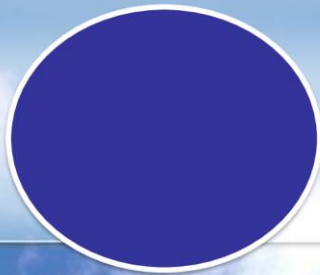


Изотерапия

Терапия с помощью изобразительного искусства.



Тест геометрических фигур



Коллажирование

- получить успешный результат и сформировать положительную установку на дальнейшую творческую деятельность
- выразить свое отношение к заданной теме, свои мысли, свой взгляд, свое понимание темы
- развить художественные способности и повысить самооценку;
- проявить оригинальность и уникальность личности участника группы.

