

Муниципальное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи  
«Стимул»

«Утверждаю»  
Протокол  
педагогического совета  
МУ Центра «Стимул»  
№ 3 от 30.08 2021 г.



«Согласовано»

Директор

Н.Шпейнова

2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально – педагогической направленности

# «Познавая себя и окружающих»

Объект: обучающиеся 16-17 лет

Объем программы: 34 часа

Форма работы: групповая

Программа «Познавая себя и окружающих» является общеобразовательным программным документом, составленным с учётом возрастных особенностей и потребностей детей юношеского возраста. Настоящая программа создана на основе программ Мухаметовой Р. М. «Психология. Разработки занятий. 11 класс», Родионова В.А. «Развитие навыков делового общения».

В программе дано примерное распределение учебных часов, содержание программы, методические рекомендации и примерный список литературы к курсу для обучающихся 11 классов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, учреждений дополнительного образования.

Проведение занятий в полном объёме рассчитано на специалистов – школьных психологов, так как в содержание программы включены проективные методики, приёмы социодрамы, ролевой игры, блок теоретической информации по психологии. Кроме этого используются групповая оценка и дискуссия как базовые методы социально-психологического тренинга.

Основная цель программы – изучить личностные особенности, повысить психологическую компетентность, овладеть навыками эффективного общения.

## Пояснительная записка

Актуальные проблемы старшеклассников – принятие себя как ценности, укрепление веры в себя и свои силы, ощущение своей уникальности и неповторимости, появление представлений о глубине своего «я», о своём жизненном пути и роли своего «я» на этом пути, профессиональное самоопределение. Изучение, познание себя, определение своей направленности, способностей несомненно помогает старшекласснику в выборе жизненной траектории.

Возраст от 15 до 18 лет принято считать периодом ранней юности. Это возраст, когда физическое и психическое развитие гармонизируется, когда новым и главным видом психологической деятельности личности становится рефлексия, самосознание. Это самый ответственный период, поскольку в нём утверждаются жизненные позиции и принципы, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию. Поэтому старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

В основе личностного развития лежит саморазвитие как динамический и непрерывный процесс самопроектирования личности. Под саморазвитием в психологии понимается активное качественное преобразование человеком своего внутреннего мира. Личностное развитие человека возможно лишь в том случае, если меняется восприятие и осознание им себя самого, происходит формирование ценностей, присущих самоактуализирующейся личности.

Создание условий для активного личностного развития – наиболее актуально для учащихся старших классов, стоящих на пороге профессионального самоопределения и взрослой жизни.

Программа предлагает использовать самоуправляющие (психогенные) механизмы развития юной личности. Обучающихся необходимо вооружить знаниями и умениями саморазвития и за счет этого поднять уровень *внутренней мотивации* к самосовершенствованию. Побудить старшеклассника к активным и сознательным действиям, направленным на:

- формирование саморазвития, становление активной жизненной позиции. Повышение собственной значимости и актуализации личностных ресурсов;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития для успешной социализации;
- формирование информационного кругозора уровня психологической культуры, потребности применять знания на практике;

- формирование гуманистических отношений к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих качеств, осознание здоровья, как одной из главных жизненных ценностей;
- формирование ответственной, настойчивой, добросовестной, конкурентоспособной личности, умеющей реализовать свои притязания на право занять значимое место в обществе.

### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.**

Программа «Познавая себя и окружающих» опирается на важнейшие принципы:

Принцип гуманистичности, предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия. По словам Г.К. Селевко, «такой принцип обращает к личности ребенка, к его внутреннему миру, где таятся ещё не развитые способности и возможности, нравственные потенции свободы и справедливости, добра и счастья».

Принцип научности реализуется как тщательный отбор современных научных методов диагностики и коррекции развития личности.

Технология работы по программе основывается также на принципах личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманской), педагогики сотрудничества (авторы: В.А. Сухомлинский, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинский, Я. Корчак и др.), гуманно-личностной технологии (Ш.А. Амонашвили), в процессе обучения применяется интерактивный подход. Широко применяется опыт тренинговой работы А.С. Прутченкова, О.В. Хухлаевой, И.В. Вачкова, Е.И. Рогова и др.

Принцип рациональности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учётом оптимальной сложности, информативности и пользы для старшеклассника.

Для эффективного формирования того или иного качества, навыка, а также усвоения материала обучающийся должен пройти 4 фазы обучения: получение непосредственного опыта, анализ полученного опыта, обобщение, анализ возможностей применения полученных знаний и навыков. Интерактивные формы работы способствуют более прочному и эффективному усвоению знаний, умений и навыков обучающихся, позволяют удовлетворять столь актуальную в данном возрасте потребность в самоутверждении.

При составлении программы использовались материалы программ для старшеклассников: Мухаметовой Р. М. «Психология. Разработки занятий. 11 класс», Родионова В.А. «Развитие навыков делового общения», Е.Г. Рогова «Психология человека», где изложены современные взгляды на проблему

принятия своих индивидуально-личностных особенностей и толерантного отношения к другим.

### ***Цели и задачи.***

Цель данной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности заключается в формировании и развитии личностных и социальных навыков, навыков самопознания и саморазвития для успешной самореализации во взрослой жизни.

Задачи:

- обеспечение участников теоретической и практической психологической информацией;
- формирование мотивов самореализации и самоактуализации;
- развитие рефлексии как процесса познания и понимания себя и других;
- развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
- развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими).

### **Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса:**

- кабинет, предназначенный для тренинговой работы;
- аудиторная доска (с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов);
- экран;
- мультимедийный проектор;
- ноутбук;
- стимульные материалы (метафорические карты, кинетический песок и т.д.);
- канцелярские принадлежности (ручки, листы А4, гуашь, цветные мелки).

### **Адресат.**

Данная программа предназначена для работы с обучающимися 11 класса. Ограничения для прохождения программы отсутствуют.

### **Продолжительность программы.**

Продолжительность программы составляет 9 месяцев в течение учебного года с сентября по май. Программа включает 34 групповых общеразвивающих занятия продолжительностью один час каждое. Общее время ведения программы – 34 часа.

### **Формы занятий:**

В программе использованы различные типы занятий. Используются уроки-практикумы, дискуссии, тренинги, деловые игры, социодрама. Занятия разработаны с учётом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса.

Большая часть занятий по форме – групповые занятия с элементами социально-психологического тренинга. Количество членов группы 15 человек.

В занятия включается диагностика с использованием методик (личностных опросников, проективных тестов, арт-терапевтических

упражнений), широко применяются сюжетно-ролевые игры, проблемно-поисковые задачи.

#### **Схема занятия.**

- Формулирование темы занятия, основных целей.
- Психологическая разминка, позволяющая задать темпоритм занятия и являющаяся прелюдией основной части (использование упражнений-активаторов, способствующих снятию психоэмоционального напряжения, повышению эмоционального фона, позитивному настрою на занятие).
- Основная часть.

Возможны следующие варианты или их комбинация:

- Лекция.
- Активная беседа.
- Система упражнений, соответствующих тематике занятия, направленных на закрепление материала, развитие личностных свойств, навыков.
- Заключительная часть. Рефлексия (обмен чувствами, осознание и анализ полученного опыта). Подведение итогов занятия.

#### **Основные методы:**

- лекционный метод передачи знаний;
- психодиагностические методы исследования личности;
- методы арт-терапии, методы творческого самовыражения в движении, рисунках, в письменных работах;
- методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование, имитационные игры.

В процессе обучения активно используются диагностические методы: анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности, наблюдение. На занятиях систематически применяются интерактивные технологии: работа в микрогруппах, социально-педагогические игры, игры на доверие, сплочение коллектива.

#### **Ожидаемые результаты обучения обучающихся.**

В результате прохождения программы «Познавая себя и окружающих» обучающиеся должны:

##### **1. Иметь представление:**

- об уровне развития собственных способностей, личностных свойств, интересов, склонностей; о функциях, средствах и видах общения; о принципах психологической подготовки к экзаменам.

##### **2. Знать:**

- понятия личности, свойств личности, стресса, общения, конфликта, стратегий решения конфликтных ситуаций, способностей и задатков человека, мотивации;
- приёмы запоминания, саморегуляции, способы снижения тревожности.

##### **3. Уметь:**

- различать основные психологические понятия курса;
- преодолевать стрессовые состояния, тревогу;
- применять различные средства, виды и техники общения;
- устанавливать контакты с окружающими людьми, успешно решать конфликтные ситуации, владеть навыками самопрезентации.

Также ожидаемым результатом работы по программе является развитие личностных свойств: коммуникабельности, самостоятельности, самокритичности, снижение тревожности, а также укрепление веры в себя, повышение уровня самооценки, что является следствием не только активного применения психологических развивающих упражнений, но следствием сплочения группы и создания благоприятного психологического климата в ходе проведения занятий, тренингов.

### **Мониторинг образовательного процесса:**

Текущий контроль: устные опросы, тесты. Контроль за посещением теоретических и практических занятий, активной работой обучающихся на занятиях.

Промежуточный контроль: тестовая проверка знаний теоретического материала, самостоятельные письменные работы.

Итоговый контроль: зачёт в творческой форме.

### Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение к курсу занятий	1	30	30	
2.	Что такое тренинг. Самопрезентация	2	1	1	анкетирование
3.	Правила тренинговых занятий	1	30	30	устный опрос
4.	Понятие о личности	2	1	1	устный опрос
5.	Методы психологии	2	1	1	тест
6.	Ценностные ориентации личности	2	1	1	устный опрос
7.	Воображение. Групповая оценка	1	20	40	устный опрос
8.	Отношение к окружающим людям	1	20	40	устный опрос
9.	Конструктивное взаимодействие	2	1	1	устный опрос
10.	Темперамент	2	1	1	устный опрос
11.	Характер	2	1	1	устный опрос
12.	Характеристика человека	2	1	1	тест
13.	Потребности человека	1	20	40	устный опрос
14.	Интеллект	2	1	1	устный опрос
15.	Эмоции и мимика	2	1	1	устный опрос
16.	Жесты и наблюдательность	1	20	40	тест
17.	Навыки и распознавания эмоций и чувств	2	1	1	устный опрос
18.	Умение понимать других	1	20	40	устный опрос
19.	Безусловно позитивное отношение к окружающим	2	1	1	устный опрос
20.	Диагностика эмоциональной сферы	1	-	1	тестирование
21.	Итоговое занятие	2	-	2	творческое задание
	ИТОГО	34	14ч 40 мин	19 ч 20 мин	

## Советы ведущему

Старшеклассник стремится к касте взрослых, поэтому мнение значимого взрослого о нем – это стимул к личностному развитию. Значимый – это человек, который проявляет искренний интерес к проблемам молодого человека – юноши или девушки. Поэтому ведущий обязан владеть навыками конструктивного взаимодействия.

Организация деятельностного общения – непростое дело. Необходимыми условиями, определяющими успешность работы на занятиях, являются: во-первых, создание и поддержание ведущим благоприятного психоэмоционального фона (комфорта), во-вторых – атмосферы доверия, в-третьих – доброжелательного отношения участников друг к другу.

Только при соблюдении этих условий можно рассчитывать на то, что участники будут работать на занятиях, то есть раскрываться и общаться.

Главное, помните, что именно ведущий своим личным примером формирует отношение старшеклассников к деятельности, к занятиям, к людям!

## Занятие 1. Введение к курсу занятий

### **Цели:**

- формирование положительной установки на занятия;
- развитие рефлексии, навыков самопознания;
- формирование понятийного аппарата.

### **1. Организационный момент.**

### **2. Основная часть**

#### **Вводное слово ведущего**

Я рад приветствовать вас. Меня зовут ... . На протяжении почти всего учебного года мы с вами будем встречаться один раз в неделю на наших занятиях. Для их проведения каждый из вас должен иметь альбом: помимо рисунков вы будете делать в нем записи.

Наши занятия не похожи на уроки. Хотя занятия построены на обязательном посещении, на них не будут выставляться оценки в привычном для вас понимании. Вы будете работать на себя и для себя, а я буду помогать каждому из вас. Занятия насыщены практическими заданиями, упражнениями, тестами. Поэтому у вас есть возможность лучше узнать друг друга, самих себя в процессе группового общения.

Вы узнаете много нового по психологии, что расширит ваш кругозор... Согласитесь, такого предмета у вас еще не было в школьном расписании.

Ну что же, самое время рассказать вам кратко о том, что представляет собой наука психология.

Науку можно условно разделить на две большие группы. Одна группа – гуманитарные науки, а другая – точные (естественно-научные, физико-математические).

Как вы думаете, какие науки относятся к точным? (Ответ учащихся.)

А к гуманитарным? (Ответ учащихся.)

Вывод: гуманитарные науки – это науки, изучающие человека и общество. Однако хочется, справедливости ради, отметить, что такое деление в определенной мере условно. Так, социология, изучая общественные явления, использует математические модели при обработке информации. Тоже можно сказать и о психологии. При обработке и анализе тестов используются математические методы.

Основную задачу гуманитарных наук точно сформулировали древние греки, написав на Дельфийском храме – «Познай самого себя».

Человек познает историю, язык, быт, культуру, нравы и обычаи, рисуя коллективный общественный портрет. Этот портрет был бы неполным и даже искаженным без тех штрихов, которые вносит в познание человека и общества психология. Знаете ли вы психологию? На первый взгляд, вопрос странный. Кажется, что каждый познает ее законы задолго до изучения.

Пример: вы получили «двойку» по контрольной работе. Станете ли вы просить в этот день денег у родителей на новый музыкальный диск?

Однако психология на бытовом уровне весьма условна и расплывчата. Что такое характер? Или ассертивность? Или эмпатия? (Ответы учащихся.) Все просто: характер – это печать души, «чеканка»; ассертивность – это умение ответить «нет», не обидев друга; эмпатия... Что же такое эмпатия вы узнаете на наших занятиях.

Психология (древнегреч.) =  
«псюхе» - душа }  
«логос» - наука } Наука о душе

Существуют два подхода к трактовке понятия «душа»: 1) материалистический – научный; 2) теологический – религиозный.

В толковании Фомы Аквинского (догматик католической церкви) душа – это нечто бесплодное, непостижимое, то, что дается человеку во временное пользование. Когда человек умирает, душа отлетает в «мир иной».

В индуистской философии душа – это сгусток энергии, способный к реинкарнации («перемещению», «переселению»).

В материалистическом понимании душа – это психика человека, свойство головного мозга отражать явления и процессы окружающего мира. Это – память, внимание, воображение, восприятие, мышление, эмоции, чувства и многое другое.

Таким образом, психология изучает психику человека, но не только. Социальная психология – положение (статус) человека в социуме. Военная психология – вопросы, связанные с особенностями взаимоотношений в воинских коллективах и т.д.

На занятиях мы будем рассматривать вопросы из общей и социальной психологии.

Также у нас будет немало подвижных игр и упражнений.

### ***Упражнение «Паровоз»***

***Ведущий.*** Предлагаю выполнить упражнение «Паровоз». Встаньте друг за другом, стоящий впереди будет локомотивом, глаза у него открыты. Остальные – вагончики, глаза у них закрыты. Задача – двигаться за локомотивом. Руки на плечах впереди стоящего, глаза закрыты. Условие – глаза открывать нельзя и расцепляться нельзя.

Начали – закончили!

Обсуждение: каковы ваши ощущения? Цель упражнения?

### ***Упражнение «Намерения»***

А теперь я предлагаю письменно выполнить упражнение «Намерения». Подумайте и ответьте на вопросы:

*Чего ты ждешь от занятий?*

*Зачем они тебе нужны?*

Ведущий подводит итоги занятия. (Выясняет, что участники узнали, каково их мнение о первом занятии и др.)

***Ведущий.*** Спасибо! До встречи!

### ***Комментарий и рекомендации***

Это занятие – вводное. Очень важно настроить участников на диалог друг с другом и ведущим. Именно поэтому ведущему необходимо постоянно задавать вопросы участникам. Упражнение «Паровоз» позволяет настроить учащихся на интересную и творческую работу в унисон.

Упражнение «Намерение» - это первое задание на самоанализ и целеполагание. Безусловно, оно способствует осознанной работе в рамках данных занятий.

До блока теоретической информации желательно зачитать отзывы предыдущих участников, нынешних одиннадцатиклассников, которые уже прошли данный курс или занимались по другим психологическим программам. Это обеспечит преемственность и вызовет заинтересованность у участников. Помните о том, что именно ведущий формирует отношение участников к занятиям!

И еще одно, ответы на вопросы упражнения «Намерения» войдут в упражнение «Самопрезентация» - на этом необходимо акцентировать внимание участников.

Для того чтобы «снять» результаты и оценить эффективность занятий, можно предложить участникам в конце занятия следующее задание.

Оцени по девятибалльной шкале утверждения:

Я знаю себя и разбираюсь в себе - \_\_\_;

Я знаю людей и разбираюсь в людях - \_\_\_.

## Занятие 2. Что такое тренинг. Самопрезентация

### **Цели:**

- формирование положительного эмоционального фона на занятиях;
- развитие у участников рефлексии;
- формирование понятийного аппарата.

### **1. Организационный момент**

### **2. Основная часть**

#### **Вводное слово ведущего**

На наших занятиях будем работать в режиме тренинга. Тренинг – это тренировка, на данных занятиях – тренировка психики, навыков и умений, связанных с рефлексией. Можно также сказать, что тренинг – это форма специально организованной деятельности общения, обучающее и развивающее воздействие которого основано на активных методах групповой работы.

Что дает тренинг:

- 1) Получение психологических знаний.
- 2) Овладение навыками понимания окружающих.
- 3) Развитие навыков рефлексии.
- 4) Приобретение опыта конструктивного отношения к окружающим.
- 5) Личностный рост.

#### **Игра «Телеграф»**

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

Обсуждение: Каковы ваши ощущения?

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

#### **Упражнение «Самопрезентация»**

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

Предлагаю ответить на следующие вопросы:

*Каковы твои имя, возраст, знак зодиака?*

*Какое у тебя любимое время года? Блюдо? Хобби?*

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

Также вспомните свои ответы из упражнения «Намерение».

#### **Упражнение «Свободный микрофон»**

**Ведущий.** Каждый из вас по очереди будет выходить вперед, становиться перед сидящими в полукруге, рассказывать кратко о себе (представляться). Участникам разрешается задавать вопросы.

Обсуждение: Что нового узнали? Сложно ли было?

**Ведущий.** Спасибо за честность и открытость, смелость и конструктивность.

До следующей встречи! Аплодисменты.

### ***Комментарий и рекомендации***

Это занятие, как и предыдущие, ориентирует участников на работу в новом для них ключе. Они должны иметь представление об альтернативной форме обучения, а также о возможностях, которые предоставляются в рамках проведения занятий с элементами социально-психологического тренинга. Игра «Телеграф» способствует повышению степени доверия участников друг к другу. Ведущему тоже было бы неплохо поучаствовать в этой игре вместе с ребятами. Упражнение «Свободный микрофон» учит участников заявлять о себе и своих взглядах. Ведущий может сделать выборы, касающиеся техник психологического воздействия на тех участников, которые ведут себя робко и неуверенно или, наоборот, чересчур свободно.

Внимание! Если участники в подавляющем большинстве не желают выполнять это упражнение, то его можно заменить выступлением с места в полукруге. Для того, чтобы обсуждение каждого участника не затягивалось, время высказываний надо регламентировать.

В рамках упражнения «Самопрезентация» рекомендуем оформить визитки, для того чтобы не было барьеров в общении. Это задание для участников.

### Занятие 3. Правила тренинговых занятий

#### **Цели:**

- создание атмосферы доверия;
- развитие системности мышления;
- развитие рефлексии;
- формирование навыков работы в малой группе (приемы эффективного межличностного взаимодействия).

#### **1. Организационный момент**

#### **2. Основная часть**

#### **Игра «Мы похожи»**

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

Участники в круге, по очереди высказываются.

**Ведущий.** Начали – закончи! Спасибо.

#### **Правила тренинговых занятий**

**Ведущий.** Что же такое игра? (Ответы участников.)

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

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

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

1) *Доверительный стиль общения (насмешки и злословие исключаются).*

2) *Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того, над чем работаем).*

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

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

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

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

7) уважение к говорящему (даем возможность высказаться, а потом уже задаем вопросы или критикуем).

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

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

Я прошу рассчитаться на первый-четвертый (первый-третий). Работаем в группах «тройках» или «четверках».

Обсуждение.

1) Представители групп высказывают мнение и обосновывают решение.

Ведущему необходимо взять на себя функции секретаря и записывать решения групп.

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

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

**Ведущий.** Ну что же, спасибо всем за работу. Теперь каждый подчиняется тем нормам, которые мы выработали и приняли.

До следующей встречи!

**Ритуал прощания**

### ***Комментарий и рекомендации***

Это занятие из серии «ориентировочных». Оно является очень важным, так как участники сами для себя вырабатывают нормы поведения. практика подобной работы и по форме, и по содержанию для учащихся является новой: до этого момента они учились в режиме контрольно-оценочных отношений. А для того чтобы дисциплина была осознанной, инициатива в установлении норм отдается участникам.

Конечно же, ведущий в случае необходимости обязан вмешиваться в разрешение сложных ситуаций. Не забывайте, что вы работаете со всем классом!

Как показывает практика, непопулярными являются пятое и восьмое правила из перечня, поэтому заранее подготовьте контраргументы. Санкции могут быть самыми различными, но обязательно должны соответствовать проступку. Пример: если нарушил первое правило, то санкция – лишение права участвовать в игре «на разогрев». Могут быть и другие санкции, например, сказать, чем ценен человек и т.д.

Последнее! Регламентируйте время работы – это стимулирует участников и вынуждает к работе по принципу мозгового штурма (генерация идей).

## Занятие 4. Понятие о личности

### **Цели:**

- формирование понятийного аппарата;
- закрепление тренингового стиля общения;
- формирование и развитие навыков самопознания;
- самопознание личностных качеств.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Вводное слово ведущего**

Работая на себя и для себя в рамках тренинга очень важно понять, что же такое *личность*. Нужно расставить акценты, для того чтобы осмыслить, над чем же мы будем работать на этих занятиях.

Скажите, а можно ли, например, Ивана Сусанина назвать личностью? (Участники отвечают.)

#### **Упражнение «Иван Сусанин»**

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

Начали – закончили.

#### **Что же такое личность?**

**Ведущий.** Интересно, что слово *личность* берет начало от латинского «персона». Слово *персона* означало маску, личину. В античном театре актер надевал маску, которая характеризовала изображаемого персонажа. Потом маска стала изображать внутреннюю сущность самого действующего лица. *Персона* или *личина* сошла с подмостков и шагнула в жизнь. В Древнем Риме *персона* – лицо перед законом. При этом раб личностью не признавался.

В русском языке слово *персона* долгое время имело оскорбительный оттенок. В академическом словаре 1847 года говорилось, что *личность* – это, во-первых, отношение одного лица к другому, во-вторых, колкий отзыв на чей-либо счет, оскорбление.

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

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

В психологии понятие *личность* используется в двух основных значениях: 1) это человек, обладающий сознанием; 2) это человек, имеющий

собственное «Я» (установки, убеждения, взгляды, социальные роли, индивидуальность).

Ведущий задает участникам вопросы:

*Кого можно назвать индивидом (индивидуальностью)?*

*Кого можно назвать личностью?*

*Можно ли животное (например, собаку) назвать личностью? Почему?*

(Ответы участников и обсуждение.)

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

### **Тест «Личность»**

**Ведущий.** Предлагаю вам ответить на вопросы теста. Все вопросы разделены на 6 блоков, каждый обозначен буквой русского алфавита (А, Б, В, Г, Д, Е). Вам необходимо внимательно слушать вопросы (я их буду зачитывать) и отвечать либо «да», либо «нет». Итак, записывайте номер вопроса, а рядом с ним – свой ответ.

**А1.** Есть ли у тебя чувство юмора?

**А2.** Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

**А3.** Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

**А4.** Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

**А5.** Много ли у тебя друзей?

**Б1.** Умеешь ли ты занять гостей?

**Б2.** Свойственны ли тебе точность и пунктуальность?

**Б3.** Делаешь ли ты денежные сбережения?

**Б4.** Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

**Б5.** Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

**В1.** Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

**В2.** Заносчив ли ты?

**В3.** Силен ли в тебе дух противоречия?

**В4.** Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

**В5.** Подражают ли тебе?

**Г1.** Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

**Г2.** Любишь ли ты похвастать накануне экзамена, что отлично все знаешь?

**Г3.** Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т.п.?

**Г4.** Бывает ли у тебя желание, во что бы то не стало поразить друзей оригинальностью?

**Г5.** Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?

**Д1.** Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

**Д2.** Чувствуешь ли ты себя в обществе малознакомых людей непринужденно?

**Д3.** Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом, вместо того чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

**Д4.** Способен ли ты хранить секреты?

**Д5.** Любишь ли ты праздничную атмосферу?

**Е1.** Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

**Е2.** Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

**Е3.** Можешь ли ты точно отчитаться о своих покупках и расходах?

**Е4.** Любишь ли ты наводить порядок?

**Е5.** Свойственна ли тебе мнительность?

При необходимости ведущий поясняет вопросы теста.

### *Обработка результатов теста*

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс А, Б, В, Г, Д или Е. Там же, где большинство ответов «нет», ставьте 0. У вас должен получиться один из вариантов ответа, например, АВГ или 0Д0.

Далее ведущий дает информацию по интерпретации результатов.

*Интерпретация результатов по группам А, Б и В, или «Каким ты кажешься окружающим»*

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

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

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

**АБВ** – Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, как отзовутся на людях твои слова. окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты обидишь их.

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

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

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

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

*Интерпретация результатов по группам Г, Д, Е, или «Каков ты на самом деле»*

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

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

**0Д0** – Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Как только ты остаешься один, все пропало. Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

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

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

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

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

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

Происходит обсуждение. Участники высказываются по очереди.

### ***Ритуал прощания***

### ***Комментарий и рекомендации***

Это занятие, на котором участники знакомятся с понятием *личность*. Такая теоретическая информация необходима, для того чтобы каждый осознал, над чем организована работа в рамках этих занятий. Именно на этом занятии ведущий должен постараться создать у участников рабочий настрой на следующие занятия.

Упражнение «Иван Сусанин» позволяет участникам раскрепоститься, что само по себе настраивает на активную работу по закреплению навыка самоанализа.

Естественно, что результаты теста, как показывает практика, устраивают не всех. Именно поэтому следует сказать о том, что получать информацию о себе (узнавать о своих личностных качествах) каждый будет не только из тестов, но и от других участников, от ведущего, а также с помощью других психологических методов.

Можно упомянуть о теме следующего занятия, на котором пойдет речь о методах психологии и изучения личности.

Следите за соблюдением правил, использованием санкций и напоминайте о ритуалах!

## Занятие 5. Методы психологии

### **Цели:**

- формирование и развитие понятийного аппарата;
- развитие рефлексии;
- закрепление навыков групповой работы (конструктивного взаимодействия).

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Вводное слово ведущего**

На прошлом занятии каждый из вас выполнял тест. Тестирование – это один из методов психологической науки. Что же такое методы? (Ответы участников.)

Методы психологии – это инструменты, с помощью которых можно получить ту или иную информацию о человеке, его поведении и о многом другом.

Если я узнаю о ком-то или о чем-то, то я – субъект познания, а то, что я узнаю, является объектом познания.

Методы, с помощью которых добываются научные факты, очень важны для любой науки, но для психологии имеют особое значение.

На примере химии проследим, как строится исследование:

- человек, проводящий опыты, - субъект познания;
- реакция химического вещества – объект познания.

Особенность исследования в психологии заключается в том, что испытуемый есть субъект. Субъект исследования и субъективный объект сливаются воедино (они совпадают). Отсюда вывод: человек всегда познает собственную природу!

Переходим к методам. Поскольку психика и проявляется, и формируется в деятельности, то по внешним факторам поведения человека можно судить о его внутреннем мире. Следовательно, здесь можно использовать метод наблюдения. Однако у него есть недостатки, обусловленные «эффектом присутствия». Например, при первой встрече человек, как правило, бывает *хорошим* и не проявляет во взаимодействии с новым для него человеком своих негативных качеств. Как ведет себя ребенок, если в дом к его родителям приходят гости? (Ответы участников.)

Другим недостатком является субъективность, то есть наличие у исследователя той или иной установки. Так, я в своей работе, если ко мне обращаются с просьбой понаблюдать за поведением кого-либо, прошу заранее не высказывать суждения об объекте наблюдения.

В психологии нередко используется метод опроса: беседа (устный опрос), анкетирование (письменный).

Опрос, как и наблюдение, помогает ответить на вопросы *что?* и *как?*, но нам важно знать еще ответ на вопрос *почему?*.

Еще один метод, с которым вы уже познакомились, - тестирование. Тест (англ. – короткое испытание, проба). За более чем 100 лет было создано больше 10000. особый вид тестов – проективные. В их основе – наложение (проекция) человеком своих собственных переживаний, зачастую неосознаваемых им самим, на объект выполнения задания. Одно из направлений проективных тестов – рисуночные.

### ***Тест «Несуществующее животное»***

***Ведущий.*** Сейчас я предлагаю каждому из вас выполнить проективный рисуночный тест. Нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим именем. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Участники выполняют задание. Время – 15 минут.

***Ведущий.*** Ну что же, я прошу сдать работы. Я их перемешиваю и раздаю. Каждому из вас достанется работа другого участника. Сейчас я буду зачитывать интерпретацию этого теста, а вы – находить эти признаки на рисунке и записывать их интерпретацию. Делайте записи рядом с рисунком (на странице). Такая организация работы поможет объективному описанию рисунка, а также выработке навыков конструктивного взаимодействия (сотрудничества и взаимопомощи).

### ***Интерпретация теста***

Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей руки – зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По мнению физиолога М. Сеченова, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально: «Всякая мысль заканчивается движением»).

Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения. Так, например, образы и мысли, вызывающие страх, стимулируют напряжение в мышцах ног и рук, которое было бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук – ударить, заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта,

связано с прошлым периодом и бездейтельностью (отсутствием активной связи между мыслью – представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

*Положение рисунка на листе.* В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, не заинтересованность в своем положении в социуме и признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

*Центральная часть фигуры (голова или замещающая ее деталь).* Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется – осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций.

Голова повернута влево – тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко есть боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности – следует решить дополнительно.)

Положение «анфас», то есть голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств – уши, рот, глаза. Значение детали «уши» - прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ – как чувственность; иногда и то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасностей и страхов, недоверия. Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев – защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на грубое обращение). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратить

внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – демонстративные манеры поведения. Ресницы – также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытываемый ценит рациональное начало в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога – защита, агрессия. Перья – тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

*Несущая опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда - постамент).* Рассматривается основательность этой части, по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе – это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части – конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей – своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

*Части, поднимающиеся над уровнем фигуры.* Могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек – кудрей; функциональные детали – энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали или символа – крылья или щупальца и т.д.). Украшающие детали – демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

*Хвосты.* Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции – судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо – отношение к

своим действиям и поведению. Влево – отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаянии и т.п.). обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

*Контуры фигуры.* Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная – если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой – если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью – если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты – соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры – против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур – защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры – недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях<sup>4</sup> то же самое – элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа – больше в процессе деятельности (реальной), слева – больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

*Общая энергия.* Оценивается количество изображенных деталей – только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, - или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае – экономия энергии, слабость организма. (То же самое подтверждается характером линии – слабая паутинообразная линия, возит карандашом по бумаге, не нажимая на него.) Обратный же характер линий – жирная с нажимом – не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) – резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (дубляж, линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение

частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же – фрагментарность линий и форм, незаконченность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошек). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное – представитель самого рисуемого.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похужость морды на лицо, ног и лап на руки, - свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков – вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно – ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутости, закрытости своего внутреннего мира, нежелания давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

*Творческие возможности* выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим – кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название несуществующего животного может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», мухожер и т.п.). Другой вариант – словообразование с книжно-научным иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т.п.). Первое – рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе – демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана»,

«гратекёр» и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.): соответствуют иронически-снискнительному отношению к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклетамиешиния» и т.п.).

После зачитывания интерпретации этого текста ведущий снова собирает работы и просит участников подойти и выбрать свои.

Происходит обсуждение: Что нового узнали? Интересно ли было рисовать и анализировать рисунок?

Ведущий отвечает на вопросы участников.

### ***Многоликое безотчетное***

***Ведущий.*** В заключение я хотел бы зачитать выдержку из книги психолога Владимира Леви «Искусство быть собой».

«Иду домой. Подымаюсь по лестнице, подхожу к двери... В моей руке нужный ключ – как он в ней оказался?.. Не знаю, сознание только отметило без удивления: ключ. Иногда открываю дверь, вхожу, зажигаю свет, снимаю с себя что-то, куда-то сажусь, что-то ем, кому-то пишу, отвечаю по телефону... Вроде бы и трезв, и в памяти, а не понимаю, как получается... Неужели я?..

«Подсознание», «подсознательное», «бессознательное» - только и слышишь. Об этой смутной громаде, в нас запертой, знали со времен незапамятных, задолго, весьма задолго до Фрейда. Но научные определения скользят мимо жизни, не попадают в суть. Можно сказать, что живем мы насильственной жизнью: так мало зависит от нашей воли то главное, что поддерживает наше существование. Нас заставляет жить и дает возможность сознавать свою жизнь биомашина организма: все эти триллионы клеток, составляющие наше тело, что-то усваивают и выделяют, расщепляют и синтезируют без нашего ведома. Непрестанно ставят перед свершившимся фактом, который есть мы. Не спрашивая наших пожеланий, работают почки, печень и селезенка, молчаливо обновляет кровь костный мозг, сосредоточенно бьется сердце...

Каждый волосок живет своей жизнью. Не наша воля творит и запускает нас в мир. Не наша, за немногими исключениями, выпроваживает, останавливает...

И в самом сознании столько же от него не зависящего. Сознание... Несметное множество межлюдского, заемного, впечатываясь в нас, производит чувства и побуждения, мысли, суждения, решения и поступки, а мы их считаем своими. Вряд ли существует что-либо свое, кроме новых

сочетаний из имеющегося и усвоенного. Но автомат, осознавший свою автоматичность, не перестает ли хоть на чуть-чуть быть автоматом?..

Всегда (не в счет суперйоги) внесознательно работает селезенка, печень, костный мозг, белые кровяные тельца и прочее внутреннее хозяйство организма, в том числе и большинство клеток мозга...

Бессознательно ворочаемся во сне, вскрикиваем от боли, хватаемся за ушибленное место, подражаем, стремимся не быть одинокими и продолжить род, получить свою меру наслаждения и страдания...

Подсознательно тревожимся за будущее, когда к тому еще как будто нет оснований, испытываем запрещенные влечения, стремимся выставить себя в лучшем свете, даже когда это совсем не нужно, в то же время знаем свою истинную цену, замечаем массу вещей, кое-что подозреваем, строим и несбыточные и реальные планы, завидуем, иногда решаем задачи и сочиняем...

Сознательно храним деньги в сберегательной кассе, летаем самолетами Аэрофлота, говорим комплименты, при холодной погоде тепло одеваемся, принимаем лекарства, бросаем курить (снова начинаем – не сказать бы сознательно, но обычно кажется, что вполне), опять-таки подражаем, сочиняем, подозреваем...

Примерно так можно обозначить ступени от уровня абсолютной неосознаваемости до полной осознанности.

Видим, сколь нечетки границы: «верхи» неосознаваемого и «низы» сознания переходят друг в друга.

В периоды экзаменационных сессий на переходах метро «Университет» можно увидеть студентов, читающих на ходу. Взгляд неотрывно устремлен в книгу, в то же время молодой человек идет довольно уверенно, ни с кем не сталкиваясь, вовремя сторонится. Почти ни одного лишнего движения. Вот, не отрываясь от книги, сходит с эскалатора...

Таким полусознанным или полуподсознательным действиям нет числа. бросок вратаря может быть и рассчитанным, и безотчетным: «бросает», и только следующее мгновение...

Безотчетность – всегда, в любой миг, даже когда, кажется, будто и сама святая святых подсознания стала доступной сознанию (как это было, например, при творческих озарениях у математика Пуанкаре). Но в миг настоящий знать о содержании своего подсознания нельзя и не нужно. Но можно узнать потом, кое-что даже предвидеть.

Нет подсознательного, не могущего осознаться, и нет сознательного, не уходящего в подсознание».

### ***Ритуал прощания***

#### ***Комментарий и рекомендации***

Это занятие проходит в атмосфере творческого подъема. Участники многое узнают о себе. Но все же куда больше вопросов остается без ответа. Для ведущего это способ закрепить у участников мотивацию на самоанализ.

Даже скептически настроенных участников не оставляет равнодушными тест «Несуществующее животное», вернее результаты его выполнения.

Недосказанность ставит участников во временный тупик. Это яркий пример искусственной фрустрирующей ситуации. Специфика работы на занятиях такова, что участники вынуждены искать выход из такой ситуации, а это ведет их к личностному развитию. Ведущему необходимо строго лимитировать время этого занятия, для того чтобы оно закончилось по звонку.

Будьте готовы к индивидуальным консультациям. Как показывает практика, значительное число учащихся обращается к психологу за помощью в интерпретации результатов теста.

## Занятие 6. Ценностные ориентации личности

### **Цели:**

- развитие понятийного аппарата;
- формирование навыков самовыражения (резюмирование);
- поддержание положительного эмоционального фона.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Вводное слово ведущего**

Личность – это четыре составляющих:

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

Ценностные ориентации человека составляют основу его отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе; основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности – «философия жизни».

Согласно учению психолога Р. Рокича имеются два класса ценностей:

- 1) Терминальные (то к чему стремится человек): здоровье, свобода, карьера, образование, семья и т.д. Это ценности-цели.
- 2) Инструментальные ценности: помогающие добиваться важных для себя целей.

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

#### **Список качеств личности**

Аккуратность – небрежность

Воспитанность – невежество

Жизнерадостность (оптимизм) – уныние (пессимизм)

Исполнительность – безответственность

Независимость (самостоятельность) – зависимость (инфантильность)

Твердость (решительность) – мягкость (нерешительность)

Искренность – лживость

Чуткость – безразличие

Смелость – боязливость

Организованность – несобранность

Коммуникабельность (общительность) – неразговорчивость

Активность (деятельность) – пассивность (бездеятельность)

Непринужденность (раскованность) – скованность (зажатость)

Целеустремленность – импульсивность

**Ведущий.** Что же происходит с человеком, когда у него исчезают цели?

Да, человек деградирует как личность: крайний случай – бомж, наркоман. Таким образом, человек сам создает себе «жизненное пространство».

### ***Упражнение «Брачное объявление»***

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

Запишите структуру такого объявления:

- 1) Физические данные (возраст, рост, вес).
- 2) Общие сведения (дополнительные: знак зодиака, наличие вредных привычек).
- 3) Социальный статус (образование, материальное обеспечение, работа).
- 4) Личностная характеристика (качества личности, черты характера, отношение к себе, к людям, к миру, увлечения).
- 5) Ожидания в выборе партнера (физические данные, социальный статус, качества личности, черты характера).

Пример брачного объявления

Александр 25/180/73. По знаку зодиака Весы, брюнет, глаза карие, среднего телосложения, приятной внешности, без вредных привычек.

Образование высшее. Материально обеспечен. Обожаю природу и животный мир, люблю детей. Увлекаюсь рыбалкой. Из музыки предпочитаю джазовую. По характеру добрый, отзывчивый, спокойный. Оптимист по жизни, тонко чувствующий, увлеченный.

Познакомлюсь с интеллигентной симпатичной девушкой 20-27 лет для серьезных отношений.

Отвечу на письмо, желательно фото.

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

Начали – закончили.

Ведущий собирает и зачитывает брачные объявления, а участники отгадывают.

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

### ***Ритуал прощания***

#### ***Комментарий и рекомендации***

Занятие с элементами социально-психологического тренинга должны быть построены на интересе. Необходимо также учитывать специфику возраста участников. Упражнение «Брачное объявление» - это эффективный инструмент, способствующий развитию рефлексии, навыков планирования и

целеполагания, а также нетривиальный прием самовыражения (самореализации).

Ведущему необходимо настроить участников на серьезную работу над упражнением, а с этой целью объявите о лимите времени. Как показывает опыт проведения данного занятия, на выполнение упражнения уходит в среднем 20 минут.

После того как объявления зачитаны, необходимо, если позволяет время, организовать экспресс-обсуждение этого упражнения (что нового узнали, сложно ли было, чему научились, что запомнилось). В этом случае каждый участник будет иметь возможность получить обратную связь. А это и есть реализация принципов экспериенциального обучения!

Для проведения занятия вам потребуется сделать список качеств личности. Эти качества участники должны переписать к себе в альбом, так как они понадобятся и на следующих занятиях.

## Занятие 7. Воображение. Групповая оценка

### **Цели:**

- развитие понятийного аппарата;
- развитие рефлексии;
- развитие навыков групповой работы (конструктивного взаимодействия);
- формирование адекватного самовосприятия.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Упражнение «Животный мир»**

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

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

#### **Карточки**

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1) Поросенок | 8) Жираф        |
| 2) Лев       | 9) Хомяк        |
| 3) Филин     | 10) Черепаха    |
| 4) Петух     | 11) Буревестник |
| 5) Буйвол    | 12) Медведь     |
| 6) Лань      | 13) Лиса        |
| 7) Собака    | 14) Крокодил    |

#### **Упражнение «Ассоциации»**

**Ведущий.** Воображение – это психический процесс. Оно бывает воссоздающим – когда в голове складываются ранее увиденные образы. В предыдущем упражнении это образы животных и их повадки.

Воображение может быть творческим – когда на основе ранее воспринятых образов вы придумываете что-то свое. Это образы животных в вашей интерпретации.

Действительно, любое животное имеет свои повадки и особенности. Так медведь – грозное животное, этакий увалень, хищник. Лань имеет утонченные формы и движения. Воробей – маленькая, суетящаяся птичка. А скунс? (Участники отвечают.)

Посмотрите на этот куб. Все ли его грани видны? (Участники отвечают.)

Конечно же, не все грани видны. Упражнение «Ассоциация» поможет каждому увидеть себя, свои грани, так как каждый будет иметь возможность дать оценку другому и получить ее от участников.

На листе участники под диктовку ведущего в столбик слева записывают имена присутствующих на занятии.

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

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

Участники заполняют листы, работая над заданием.

После выполнения задания ведущий собирает работы и зачитывает каждую по очереди. Участники в это время в альбомах записывают ассоциации о себе.

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

### ***Ритуал прощания***

### ***Комментарий и рекомендации***

Упражнение «Животный мир» позволяет участникам включиться в работу в предложенном ключе «ассоциаций» и способствует раскрепощению – свободе. Творить может только свободный! Упражнение «Ассоциации» позволяет каждому увидеть себя со стороны, глазами других людей, одноклассников. Упражнение, безусловно, способствует трансформации представлений участников о себе.

Занятие, с одной стороны, «живое» и интересное, а с другой стороны, драматичное. Нелестные отзывы детей друг о друге могут способствовать возникновению конфликтной ситуации. Для того, чтобы этого не произошло, необходимо заранее настроить (подготовить) участников к возможным последствиям. Очень важно сформировать установку на сотрудничество, на то, что упражнение – всего лишь отличный способ помочь друг другу. Причину обид надо искать не в окружающих, а в себе и ориентироваться на следующие занятия. Можно также в качестве аргументов привести схему экспериенциального обучения либо рассказать об особенностях восприятия и о том, что оценивающий, как правило, проецирует свои качества на окружающих.

Пример из практики: после выполнения упражнения девочка Т. заявила о том, что ее многие не понимают, так как ассоциируют ее с «обезьянкой». Войдя в роль глашатаю, она стала говорить от лица других обиженных... Ведущий остановил ее и предложил использовать такой прием для составления характеристики: разделить лист на две колонки, в одну из них записать отрицательные качества «обезьянки», в другую – положительные. В составлении характеристики приняли участие все. Пришли к выводу: «Непосредственность – эта та изюминка, которая отличает тебя от других». И девочка успокоилась: «Ну, тогда ладно».

Ведущему это занятие дает возможность отследить процессы групповой динамики, роли, которые занимают участники группы во взаимодействии друг с другом.

Внимание! Если вы чувствуете, что класс (группа) не готова к подобному занятию, отсрочьте его проведение!

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

#### ***Мнения участников об упражнении «Ассоциации»***

***Катя.*** Чаще всего меня относят к грызунам и ползучим. Если честно, я не знаю, почему меня так называют, но, наверное, потому, что я шустрая, как мышка, то есть почти везде могу пролезть. И, скорее всего, ядовитая, как змея. Если меня обидеть, я могу укусить, что будет очень болезненно для других, иногда даже умирают от этого. Но таких людей очень мало, потому что меня тяжело обидеть.

***Юля.*** Чаще всего меня ассоциировали с кошкой или с мышкой. Я думаю, что ассоциируюсь с кошкой. Некоторые знакомые так и называют меня кошкой или котенком. Про мышку ничего не могу сказать. В первый раз слышу такую ассоциацию, но со стороны виднее, спорить не буду.

***Анна.*** Меня четыре раза называли кошкой или котенком и четыре раза медвежонком. Я думаю, это потому, что я мягкая и пушистая, как медвежонок, иногда бываю противная, как кошка.

***Таня.*** Меня ассоциируют с пятью животными: пчелкой, козочкой, аистом, лисой, пантерой. Я думаю, что ближе всего мне пантера, потому что это животное гибкое, пластичное, умное. Пантера, как и все кошки, сама по себе, ни от кого не зависит. Меня не редко называют пантерой, и мне это приятно. Наверное, очень важно знать, как видят тебя со стороны.

## Занятие 8. Отношение к окружающим людям

### **Цели:**

- формирование навыков работы со стандартным инструментарием;
- развитие рефлексии;
- оценка стиля межличностного взаимодействия.

### **1. Организационный момент**

#### ***Ритуал приветствия***

### **2. Основная часть**

#### ***Тест «Стили взаимодействия с окружающими»***

**Ведущий.** На прошлом занятии каждый узнал, как его воспринимают люди. Сегодня же я предлагаю вам выполнить тест, который поможет вам увидеть, как вы сами относитесь к окружающим. Возможно, вы найдете ответ на вопрос, почему вас так оценили на прошлом занятии участники.

Сейчас я буду зачитывать характеристики. Если характеристика соответствует вашему представлению о себе, отметьте ее знаком «+». То есть в альбомах вы ставите номер утверждения и знак рядом с ним. Начали!

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

#### ***Утверждения теста***

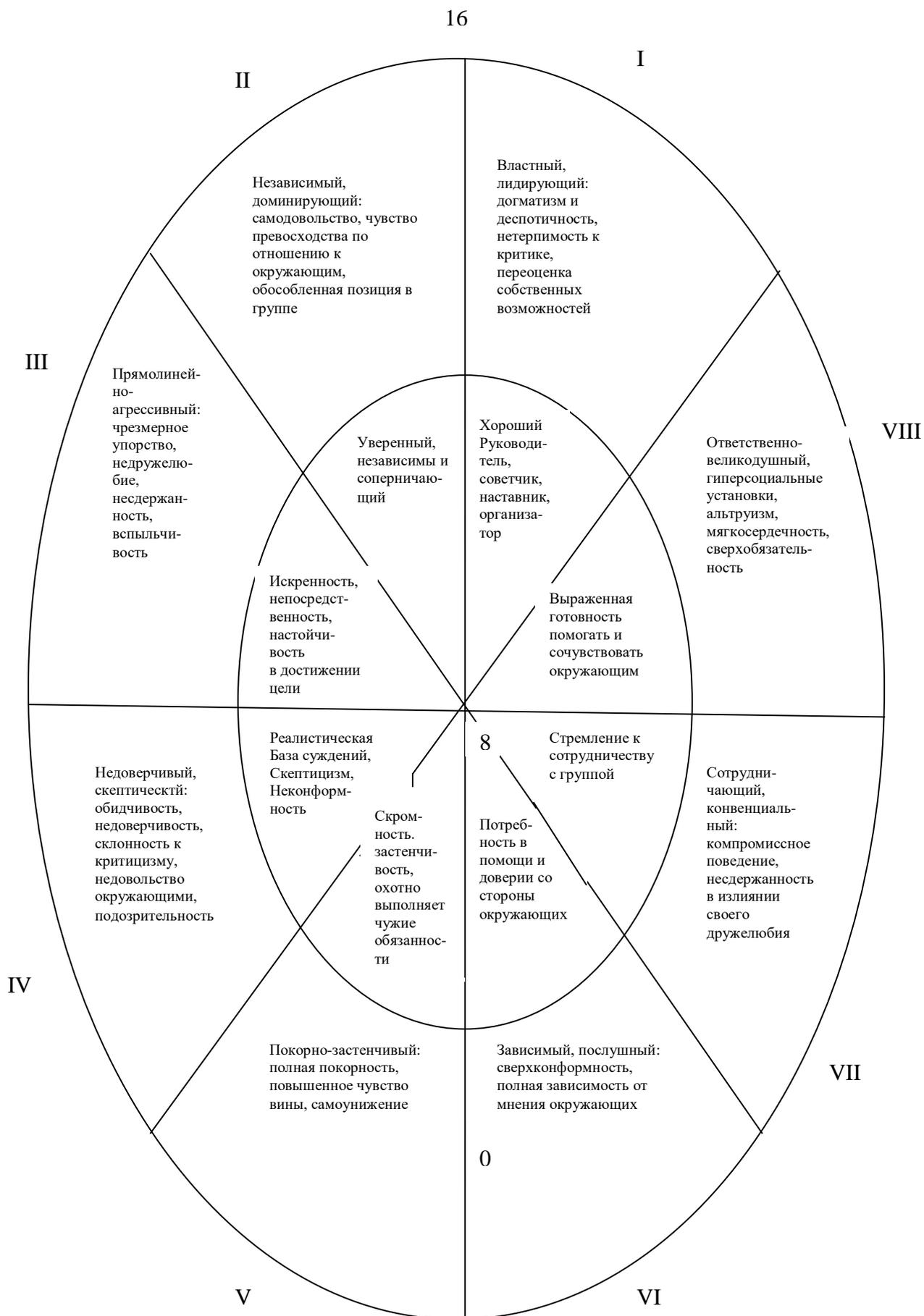
1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но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

26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен, напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Любит соревноваться.
41. Стойкий и крутой, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый, прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Не уверен в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный, уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный, мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Бескорыстный, щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление общительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный, самодовольный.

71. Думает только о себе.
72. Хитрый, расчетливый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Свокорыстный.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Самобичующий.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен, терпим к недостаткам.
96. Стремится покровительствовать.
97. Стремящийся к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречий.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый, подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.

115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
116. Мягкотелый.
117. Почти никогда и никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда дружелюбен
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

Ведущий вывешивает таблицу (психограмму).



Ведущий дает пояснения.

### *Обработка данных*

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

1-й октант: вопросы	1-4,	33-36,	65-68,	97-100;
2-й октант: вопросы	5-8,	37-40,	69-72,	101-104;
3-й октант: вопросы	9-12,	41-44,	73-76,	105-108;
4-й октант: вопросы	13-16,	45-48,	77-80,	109-112;
5-й октант: вопросы	17-20,	49-52,	81-84,	113-116;
6-й октант: вопросы	21-24,	53-56,	85-88,	117-120;
7-й октант: вопросы	25-28,	57-60,	89-92,	121-124;
8-й октант: вопросы	29-32,	61-64,	93-96,	125-128.

(участники самостоятельно подсчитывают результаты).

### *Интерпретация результатов*

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

Каждому из 8 октантов соответствует следующий тип межличностных отношений.

#### **1. Авторитарный.**

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

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

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

#### **2. Независимый – доминирующий.**

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

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

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

#### **3. Агрессивный.**

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

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

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

#### **4. Недоверчивый – скептический.**

*0-8 баллов.* Реалистичен в суждениях и поступках, критичен по отношению к окружающим, скептик, неконформный.

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

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

#### **5. Альтруистический.**

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

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

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

#### **6. Покорно-застенчивый.**

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

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

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

#### **7. Зависимый.**

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

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

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

#### ***8. Сотрудничающий.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Происходит обсуждение.***

#### ***Ритуал прощания***

#### ***Комментарий и рекомендации***

Занятие с использованием диагностического теста Т.Лири, как показывает практика, проходит спокойно. Здесь для ведущего главное – сформировать у участников потребность в такой работе.

Для проведения данного занятия ведущему необходимо позаботиться о стимульном материале: в лучшем случае – это распечатка содержания теста; в худшем – таблица «Психограмма».

Если результаты теста обескураживают участников или вызывают недовольство, сошлитесь на то, что это всего лишь тест.

## Занятие 9. Конструктивное взаимодействие

### **Цели:**

- развитие понятийного аппарата;
- развитие рефлексии;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Тест «Транзактный анализ общения»**

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

#### **Список утверждений**

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

#### **Обработка результатов**

**Ведущий.** Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам таблицы:

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

### *Теоретическая информация*

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

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

### *Характеристика состояний*

Назидательный, самоуверенно-агрессивный	<i>Пристройка сверху</i>	Родитель	«надо»	Учит, направляет, осуждает, опекает
Рациональный, корректный, сдержанный	<i>Пристройка рядом</i>	Взрослый	«хочу, потому это надо»	Трезво оценивает, логически мыслит, владеет собой
Эмоциональный, неуверенный, подчиняемый	<i>Пристройка снизу</i>	Дитя	«хочу»	Капризничает, упрямится, творит, протестует

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

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

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

### *Интерпретация результатов*

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

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

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

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

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

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

Происходит обсуждение.

### **Игра «Место в маршрутке»**

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

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

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

Происходит обсуждение: ощущение, выводы.

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

***Правила:***

- 1) Дистанция (не переходить на «ты»).
- 2) Просьба отличается от требования (противодействия).
- 3) Спокойный тон лучше ора (крик – признак слабости).
- 4) Красивый исход.
- 5) Во взаимодействии необходимо правильно выбрать позицию – В,Р,Д в зависимости от объекта общения и ситуации.
- 6) Ищите сходство.

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

***Ритуал прощания***

***Комментарий и рекомендации***

Небольшой по объему тест, равно как и блок теоретической информации позволяют сформировать представления в самых общих чертах о способах взаимодействия. Большая часть времени отводится на выполнение ролевой игры «Место в маршрутке». В результате, «группового зеркала» каждый имеет возможность видеть свои действия и действия других участников. Этот прием выбран не случайно, так как умения формируются при выполнении практических заданий.

Для содержательного обсуждения ведущему перед выполнением практического задания необходимо дать участникам установку на анализ позиций, играющих в сценке («взгляд со стороны»).

При обсуждении концентрируйте внимание участников на позициях, которые они занимали, выполняя те или иные роли.

Это важно, так как игравшие роль стоящего пассажира, наверное, попытаются сохранить свое лицо (да это и понятно), приводя довод о «нереальности ситуации и, следовательно, действия».

## Занятие 10. Темперамент

### **Цели:**

- формирование понятийного аппарата;
- развитие рефлексии;
- диагностика темперамента;
- развитие системности мышления.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Вводное слово ведущего**

Вы, наверное, замечали, что одни люди «легки на подъем», а других надо как следует раскачать. Одни – оптимисты, а другие – пессимисты, одни – уравновешенные, а другие – неуемные. Все это свидетельство свойств (особенностей) психики людей, а именно темперамента. Впервые описал темпераменты древнегреческий ученый врач Гиппократ. Он считал, что различия между людьми – это результат количественного соотношения жидкостей в организме. У любого человека, по его мнению, четыре типа жидкостей: два сорта желчи – черная и желтая; кровь и лимфа. Название темпераментам дал Гиппократ:

1) Желтая желчь («холе», древнегреч.) – холерики – энергичные, неуемные.

2) Черная желчь («меланхоле», древнегреч.) – меланхолики – унылые, пассивные.

3) Кровь («сангвис», древнегреч.) – сангвиники – благоразумные, собранные, активные.

4) Лимфа («флегма», древнегреч.) – флегматики – вялые, неторопливые.

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

И.П. Павлов, взяв за основу классификацию Гиппократа, путем экспериментальных исследований доказал, что различия между людьми обусловлены различиями в типах нервной системы, а именно ее силой (сменой процессов возбуждения и торможения и, наконец, подвижностью).

Темперамент – это природная конституция любого человека! Безусловно, темперамент влияет на характер, но о нем поговорим на следующем занятии.

### **Тест «Изучение темперамента»**

**Ведущий.** А сейчас предлагаю выполнить тест на изучение темперамента. Я буду зачитывать утверждение, а вы записывайте его номер и рядом свой ответ. Из четырех предложенных под каждым номером утверждений выберите одно – наиболее вам свойственное:

1. а) неусидчивы, суетливы;

- б) веселы и жизнерадостны;
  - в) спокойны и хладнокровны;
  - г) стеснительны и застенчивы.
2. а) невыдержанны и вспыльчивы;
- б) энергичны и деловиты;
  - в) последовательны и обстоятельны;
  - г) теряетесь в новой обстановке.
3. а) нетерпеливы;
- б) не доводите начатое дело до конца;
  - в) осторожны и рассудительны;
  - г) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.
4. а) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
- б) склонны переоценивать себя;
  - в) умеете ждать;
  - г) не верите в свои силы.
5. а) решительны и инициативны;
- б) способны быстро схватывать новое;
  - в) молчаливы и не любите попусту болтать;
  - г) легко переносите одиночество.
6. а) упрямы;
- б) неустойчивы в интересах и склонностях;
  - в) обладаете спокойной, ровной речью, с остановками;
  - г) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
7. а) находчивы в споре;
- б) легко переживаете неудачи и неприятности;
  - в) сдержанны и терпеливы;
  - г) склонны уходить в себя.
8. а) склонны к риску;
- б) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;
  - в) доводите начатое дело до конца;
  - г) быстро утомляетесь.
9. а) работаете рывками;
- б) с увлечением беретесь за любое новое дело;
  - в) не растрачиваете попусту сил;
  - г) обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся.
10. а) незлопамятны и боязливы;
- б) быстро остываете, если что-то перестает вас интересовать;
  - в) строго придерживаетесь выработанного распорядка дня, системы в работе;
  - г) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
11. а) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
- б) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую;
  - в) легко сдерживаете порыв;

- г) впечатлительны до слезливости.
12. а) неуравновешенны и склонны к горячности;  
б) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;  
в) мало восприимчивы к одобрению или порицанию;  
г) предъявляете высокие требования к себе и окружающим.
13. а) бываете агрессивным забиякой;  
б) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности;  
в) незлобливы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;  
г) склонны к подозрительности, мнительны.
14. а) нетерпимы к недостаткам;  
б) выносливы и работоспособны;  
в) постоянны в своих интересах;  
г) болезненно чувствительны и легко ранимы.
15. а) обладаете выразительной мимикой;  
б) обладаете громкой, быстрой и отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой;  
г) чрезмерно обидчивы.
16. а) способны быстро действовать и решать;  
б) сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке;  
в) ровны в отношениях со всеми;  
г) скрытны и необщительны.
17. а) неустанно стремитесь к новому;  
б) обладаете всегда бодрым настроением;  
в) любите аккуратность в всем;  
г) малоактивны и робки.
18. а) обладаете резкими порывистыми движениями;  
б) быстро засыпаете и пробуждаетесь;  
в) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;  
г) безропотны, покорны.
19. а) несобранны, проявляете поспешность в решениях;  
б) настойчивы в достижении поставленной цели;  
в) инертны, малоподвижны, вялы;  
г) стремитесь вызывать сочувствие и помощь других.
20. а) склонны к резким сменам настроения;  
б) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться;  
в) обладаете выдержкой;  
г) чрезмерно восприимчивы к одобрению и порицанию.

### *Обработка результатов*

**Ведущий.** Подсчитайте, сколько раз вы выбрали вариант «а», сколько «б», сколько «в» и «г». Умножьте сумму на 5.

Например, вы выбрали:

Вариант «а» 6 раз  $\times 5 = 30$ ;

Вариант «б» 3 раза  $\times 5 = 15$ ;

Вариант «в» 10 раз  $\times$  5 = 50;

Вариант «г» 1 раз  $\times$  5 = 5.

Таким образом, вы получили процентное содержание ответов; в нашем примере – вариант «а» - 30%, вариант «б» - 15%, вариант «в» - 50%, вариант «г» - 5%.

Чтобы проверить себя, подсчитайте сумму: должно получиться 100%.

Четыре варианта ответов соответствуют четырем типам темперамента:

«а» - холерический тип темперамента;

«б» - сангвинический;

«в» - флегматический;

«г» - меланхолический.

Если процентное содержание какого-либо темперамента составляет:

40% - этот тип доминирует (в примере меланхолический – 50%);

30-35% - этот тип темперамента ярко выражен;

20-29% - качество достаточно выражено и его надо учитывать;

20% - слабо выражено;

10% - не учитывается.

### ***Интерпретация результатов***

***Ведущий.*** Кто же такой холерик? Сангвиник? Меланхолик? Флегматик?

Характерные черты представителей четырех типов темперамента:

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

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

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

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

### ***Игра «Сломанный телефон»***

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

#### *Притча*

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

В чем разница между двумя странниками?

Участники выполняют задание.

**Ведущий.** Каков же ответ последнего участника?

Участник, как правило, не передает суть притчи, и тогда ведущий делает два вывода.

Первый – оптимизм или пессимизм в основном определяется темпераментом, также как и многие черты характера.

Второй – не доверяйте слухам, это мешает конструктивному взаимодействию с окружающими, объективности восприятия другого человека.

#### *Ритуал прощания*

##### *Комментарий и рекомендации*

Основной лейтмотив занятия – это формирование представлений о причинно-следственных связях в познании кого-либо или чего-либо. Объективность – это ключ к познанию без искажений. Использование игры «Сломанный телефон» способствует уяснению участниками этого скрытого мотива. Тест на изучение темперамента невелик по объему и несложен в обработке, но он позволяет лучше каждому участнику разобраться в особенностях своей природной конституции.

После выполнения теста на изучение темперамента и интерпретации, ведущему необходимо ответить на вопросы участников и дать установку на развитие. Ведь человек постоянно изменяется, и если он, к примеру, становится терпимее к недостаткам других, то, значит, «меняет» таким образом «природную конституцию».

## Занятие 11. Характер

### **Цели:**

- развитие понятийного аппарата;
- развитие навыков объективного описания;
- развитие рефлексии;
- развитие навыков групповой оценки.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Вводное слово ведущего**

В «Толковом словаре русского языка» С.И. Ожегова можно встретить более тысячи качеств личности (черт характера). На занятиях вы имели возможность познакомиться с некоторыми из них. Их можно разделить на качества, в которых проявляется отношение человека к самому себе, к окружающим людям, к делу (учебе). Это своеобразное «отражение» человека. Не случайно слово «характер» (древнегреч.) в переводе означает «печать» души. Сегодня ваше объективное описание будет основой знания каждого участника об особенностях своего характера. Это серьезная и ответственная работа, поэтому я хотел бы предостеречь вас от возможных ошибок в описании характера другого человека. Я кратко скажу о негативных установках, искажающих восприятие человека.

Эффект «ореол» - влияние общего впечатления на восприятие человека.

Эффект «последовательности» - на суждение о человеке влияют первые сведения, о нём полученные.

Эффект «авансирования» - человеку приписываются несуществующие положительные качества.

Эффект «проецирования» - на человека проецируются собственные свойства.

#### **Упражнение «Карниз»**

**Ведущий.** Постройтесь в шеренгу. Водящий должен пройти рядом с участниками, приставляя свой носок к носку стоящего в шеренге и не оступиться, сохранить равновесие. Водящему разрешается придерживать руками за стоящих, выполняющих роль «карниза».

Выполняется по принципу «змейки»: первый идет, затем – второй, третий и т.д. Перешедшие занимают места в шеренге, на другом конце.

Игра дает возможность раскрепоститься, сбросить мышечные зажимы, сблизить участников, повысить степень доверия.

#### **Упражнение «Характер»**

**Ведущий.** Для работы вам необходимо расчертить лист. Слева напишите фамилии и имена участников, а справа качества (черты характера):

положительные и отрицательные). Заполняйте таблицу. Помните, что вы помогаете друг другу. «Не судите других, да не судимы будете, ибо какой меркой мерите, такой и вас мерить будут» - гласит одна из библейских заповедей.

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

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

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

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

### ***Ритуал прощания***

#### ***Комментарий и рекомендации***

Это занятие призвано закрепить навыки конструктивного взаимодействия у участников, в основе которого лежит, безусловно, позитивное отношение к окружающим. Именно поэтому ведущий обязан приложить максимум усилий для формирования у участников установки на сотрудничество и взаимопомощь у участников. Только решив эту сложную задачу, можно рассчитывать на эффект от занятия для каждого члена группы.

Неотъемлемой составляющей является соответствующий эмоциональный фон (размышление, раздумье). Цитаты великих людей и ваша искренность помогут его создать.

Настроить участников на общение друг с другом позволяет упражнение «Карниз». Если необходимо (по обстановке) предложите еще одно-два упражнения-настройки (на ваш выбор).

Внимание! Пресекайте любые попытки «саботажа», жестко используя «непопулярные» санкции. Как это ни странно звучит, но в данном случае применимы фразы: «Цель оправдывает средства», «Ставки слишком высоки».

### **Тест «Личность»**

- А1.** Есть ли у тебя чувство юмора?
- А2.** Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- А3.** Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- А4.** Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- А5.** Много ли у тебя друзей?
- Б1.** Умеешь ли ты занять гостей?
- Б2.** Свойственны ли тебе точность и пунктуальность?
- Б3.** Делаешь ли ты денежные сбережения?
- Б4.** Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- Б5.** Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
- В1.** Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
- В2.** Заносчив ли ты?
- В3.** Силен ли в тебе дух противоречия?
- В4.** Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- В5.** Подражают ли тебе?
- Г1.** Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- Г2.** Любишь ли ты похвастать накануне экзамена, что отлично все знаешь?
- Г3.** Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т.п.?
- Г4.** Бывает ли у тебя желание, во что бы то не стало поразить друзей оригинальностью?
- Г5.** Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?
- Д1.** Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?
- Д2.** Чувствуешь ли ты себя в обществе малознакомых людей непринужденно?
- Д3.** Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом, вместо того чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
- Д4.** Способен ли ты хранить секреты?
- Д5.** Любишь ли ты праздничную атмосферу?
- Е1.** Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
- Е2.** Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
- Е3.** Можешь ли ты точно отчитаться о своих покупках и расходах?
- Е4.** Любишь ли ты наводить порядок?
- Е5.** Свойственна ли тебе мнительность?

<i>Тест «Личность»</i>	<i>Тест «Личность»</i>
<b>А1.</b> Есть ли у тебя чувство юмора?	<b>А1.</b> Есть ли у тебя чувство юмора?
<b>А2.</b> Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?	<b>А2.</b> Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
<b>А3.</b> Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?	<b>А3.</b> Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
<b>А4.</b> Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?	<b>А4.</b> Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
<b>А5.</b> Много ли у тебя друзей?	<b>А5.</b> Много ли у тебя друзей?
<b>Б1.</b> Умеешь ли ты занять гостей?	<b>Б1.</b> Умеешь ли ты занять гостей?
<b>Б2.</b> Свойственны ли тебе точность и пунктуальность?	<b>Б2.</b> Свойственны ли тебе точность и пунктуальность?
<b>Б3.</b> Делаешь ли ты денежные сбережения?	<b>Б3.</b> Делаешь ли ты денежные сбережения?
<b>Б4.</b> Любишь ли ты строгий стиль в одежде?	<b>Б4.</b> Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
<b>Б5.</b> Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?	<b>Б5.</b> Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
<b>В1.</b> Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?	<b>В1.</b> Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
<b>В2.</b> Заносчив ли ты?	<b>В2.</b> Заносчив ли ты?
<b>В3.</b> Силен ли в тебе дух противоречия?	<b>В3.</b> Силен ли в тебе дух противоречия?
<b>В4.</b> Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?	<b>В4.</b> Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
<b>В5.</b> Подражают ли тебе?	<b>В5.</b> Подражают ли тебе?
<b>Г1.</b> Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?	<b>Г1.</b> Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
<b>Г2.</b> Любишь ли ты похвастать накануне экзамена, что отлично все знаешь?	<b>Г2.</b> Любишь ли ты похвастать накануне экзамена, что отлично все знаешь?
<b>Г3.</b> Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т.п.?	<b>Г3.</b> Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т.п.?
<b>Г4.</b> Бывает ли у тебя желание, во что бы то не стало поразить друзей оригинальностью?	<b>Г4.</b> Бывает ли у тебя желание, во что бы то не стало поразить друзей оригинальностью?
<b>Г5.</b> Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?	<b>Г5.</b> Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?
<b>Д1.</b> Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?	<b>Д1.</b> Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?
<b>Д2.</b> Чувствуешь ли ты себя в обществе малознакомых людей непринужденно?	<b>Д2.</b> Чувствуешь ли ты себя в обществе малознакомых людей непринужденно?

<b>Д3.</b> Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом, вместо того чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?	<b>Д3.</b> Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом, вместо того чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
<b>Д4.</b> Способен ли ты хранить секреты?	<b>Д4.</b> Способен ли ты хранить секреты?
<b>Д5.</b> Любишь ли ты праздничную атмосферу?	<b>Д5.</b> Любишь ли ты праздничную атмосферу?
<b>Е1.</b> Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?	<b>Е1.</b> Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
<b>Е2.</b> Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?	<b>Е2.</b> Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
<b>Е3.</b> Можешь ли ты точно отчитаться о своих покупках и расходах?	<b>Е3.</b> Можешь ли ты точно отчитаться о своих покупках и расходах?
<b>Е4.</b> Любишь ли ты наводить порядок?	<b>Е4.</b> Любишь ли ты наводить порядок?
<b>Е5.</b> Свойственна ли тебе мнительность?	<b>Е5.</b> Свойственна ли тебе мнительность?

## Занятие 12. Характеристика человека

### **Цели:**

- закрепление навыков объективного описания;
- поддержание благоприятного (положительного) психоэмоционального фона.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Упражнение «Сантики-Фантики»**

**Ведущий.** Мы начинаем сегодняшнюю встречу с выполнения упражнения. Для этого образуем круг. Сейчас мы выберем водящего и ведущего. Но сначала послушайте, каковы условия выполнения упражнения: водящему необходимо угадать, кто показывает движение в круге; движение же показывает ведущий, и все в круге должны повторять его движения. На время, пока группа выбирает ведущего, водящий выходит за дверь.

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

**Ведущий.** У нас сменилось уже несколько водящих и ведущих. Пора за работу!

#### **Тест «Объективность»**

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

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

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

#### **Ситуации**

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

вежливы, приятны в общении – 2 очка;

строго воспитаны – 4;

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

**2.** Вы знаете пару, которую никогда не ссорится. Считаете:

что они счастливы – 2 очка;

что они равнодушны друг к другу – 1;

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

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

остряк (шутник) - 1 очко;  
что в вашей компании он чувствует себя неуверенно и таким образом пытается выйти из этого неприятного состояния - 2;  
хочет произвести на вас хорошее впечатление - 4.

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

это выдает его внутреннее волнение - 4 очка;  
он слишком устал, переутомился - 2;  
он неискренен - 1.

**5.** Вы решили лучше узнать кого-то из своих знакомых. Считаете:  
для этого лучше всего пригласить его в какую-то компанию - 1 очко;  
лучше понаблюдать его в деле - 2;  
посмотреть, как он ведет себя в «передрыге», - 4.

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

что он хочет произвести впечатление - 4 очка;  
он хочет завоевать расположение обслуживающего персонала - 2;  
что он просто «добрая душа» - 1.

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

что они скрытничают и нарочно не хотят разговаривать - 2 очка;  
что они слишком робкие - 4;  
что они слишком мнительны, часто боятся, что кто-то их обидит, - 1.

**8.** Некоторых людей, не разговаривая с ними, вы оцениваете по их лицу. По вашему мнению, низкий лоб означает:

глуповатость - 1 очко;  
упрямство - 2;  
ничего конкретного - 4.

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

что у него комплекс неполноценности - 1 очко;  
что он неискренен - 4;  
что он слишком рассеян - 2.

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

у этих людей волевой характер - 1 очко;  
у этих людей нет ничего за душой, они хвастуны - 4;  
такие люди не хотят ни с чем связываться - 2.

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

что он скромн - 2 очка;  
бережлив - 4;  
он скряга - 1.

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

- симпатичнее других, они веселы и добросердечны – 2 очка;
- совсем не симпатичны, так как они ленивы и апатичны – 1;
- они такие же, как и все: есть и хорошие, и плохие – 4.

#### *Интерпретация результатов*

**Ведущий.** Подсчитайте набранные очки.

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

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

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

*20 и менее очков.* Вы нередко готовы поверить, кому бы то ни было. Вы чрезвычайно доверчивы и судите о людях на основании того, улыбаются ли они при встрече и хорошо ли относятся к вам. Когда же впоследствии оказывается, что ваша оценка была ошибочной, вы чрезвычайно изумляетесь и расстраиваетесь. Научитесь, прежде всего, взвешивать все «за» и «против» и только потом высказывать свое мнение. Не бойтесь того, что в последствии ваше мнение может измениться. В этом нет ничего страшного. Но это должно произойти на основе собственного опыта, а не бесчисленных ошибок, которые вы совершаете по одному и тому же поводу – неверной оценки других людей... Особенно обдумывайте свои слова, когда выражаете мнение вслух.

#### **Игра «Расскажи о человеке»**

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

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

## Стимульный материал



1  
1



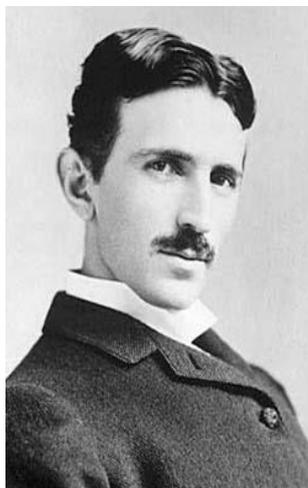
2  
2



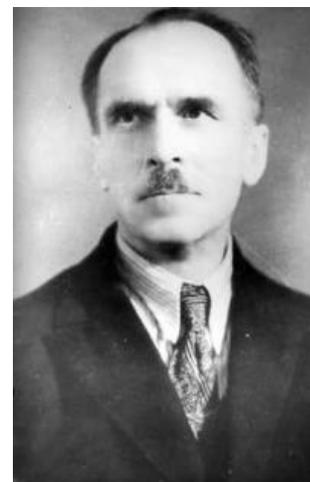
3  
3



4



5



6

### Биографии

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

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

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

Последние 11 лет своей недолгой 48-летней жизни Портер зарабатывал на жизнь пером юмориста. Рассказы его пользовались большим успехом от Сиэтла до Бостона. По всей видимости, многие сюжеты он брал в аптеке дяди в Гринсборо, Северная Каролина, где работал учеником. Аптека была местом сбора любителей почесать языки. Автор юмористических новелл, он придумал Энди Таккера, Вождя Краснокожих, Стаффи Пита и др.

Псевдоним – **О. Генри**.

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

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

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

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

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

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

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

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

Именно его творением является герой-любовник Ловелас.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий подводит итоги работы и благодарит всех за участие.

### ***Ритуал прощания***

#### ***Комментарий и рекомендации***

Занятие обычно проходит без эмоциональных всплесков. Оно играет своего рода роль «буфера» и способствует снятию психоэмоционального напряжения, связанного с работой участников над упражнением «Характер» (см. предыдущее занятие). Упражнение «Сантики-Фантики» дает возможность раскрепоститься членам группы, снять мышечные зажимы. Кроме разогрева способствует настройке участников друг на друга и на выполнение ими последующих заданий в контексте распознавания.

Как показывает практика, участники не угадывают великих людей, что дает возможность ведущему в конце занятия ориентировать участников на необходимость получения знаний, формирования навыков и умений, связанных с пониманием себя, своих возможностей, с пониманием других людей (главное условие личностного роста).

Ведущему также необходимо фиксировать время работы над заданиями. Это будет способствовать созданию рабочего настроения и позволит уложиться в отведенное для занятия время.

## Занятие 13. Потребности человека

### **Цели:**

- формирование мотивов самопознания;
- развитие понятийного аппарата;
- самопознание потребностей.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Упражнение «Не от своего лица»**

**Ведущий.** Я предлагаю вам выполнить письменное задание. каждому необходимо подумать и выбрать какой-либо предмет или какую-либо вещь. Отождествляя себя с этим предметом (вещью), нужно написать монолог от лица этого предмета. Нельзя указывать на прямое назначение предмета, только опосредованно, так как после выполнения вами этого задания, я соберу работы и буду их зачитывать. Вы должны будете отгадать, кому принадлежит монолог, а также с какой вещью человек себя отождествляет. В монологе вы должны отразить, что чувствует вещь. Как относятся люди к этой вещи? Востребована ли она (он - предмет)?

Пожалуйста, начали!

Участники работают над заданием, а ведущий отвечает на вопросы участников по ходу выполнения ими работы.

Закончили!

#### **Теоретическая информация о потребностях**

**Ведущий.** Человек живет в этом мире, удовлетворяя свои потребности. Потребности – это осознание и переживание человеком нужды в том, что необходимо для поддержания жизни его организма и развития его личности.

Я приведу иерархию человеческих потребностей по А. Маслоу. (Схема потребностей вывешивается ведущим.)

*Схема потребностей по А. Маслоу*

#### **Самоактуализация:**

стремление к реализации своих способностей, к личностному росту

#### **Эстетические:**

стремление к гармонии, порядку, красоте, симметрии

#### **Познавательные:**

стремление знать, уметь, понимать, исследовать

#### **Потребность уважения:**

стремление к состоятельности,

В этой иерархии только низший уровень потребностей может быть реализован отчасти вне социума, а другие потребности – только в обществе!

***Продолжение упражнения «Не от своего лица»***

***Ведущий.*** Я не случайно вам рассказал о потребностях. Ну, а теперь я зачитываю то, что вы написали. Напомню, ваша задача – угадать, о каком предмете идет речь, и кто из участников отождествляет себя с этой вещью. Немецкий писатель Жан-Поль Рихтер сказал: «Характер человека лучше всего раскрывается, когда он описывает другого человека».

Ведущий зачитывает, участники отгадывают.

Происходит обсуждение: впечатления, сложности, что помогало угадывать, узнали ли больше о себе и окружающих, смогли ли понять себя глубже и т.п.

***Ведущий.*** Каждый из вас узнал себя немного лучше, свои потребности. Среди них выделяется потребность в принятии окружающими. Понимание (распознавание) себя и окружающих – это путь к личностному росту.

***Ритуал прощания***

***Комментарий и рекомендации***

Участники не осознают, что выполняют упражнение на отождествление. Они неосознанно проецируют свои потребности на выбираемую и описываемую ими вещь (предмет).

Ведущий опосредованно наводит обучающихся на мысль о том, что вещь – это реальный член группы. Осознание происходит постепенно, и блок теоретической информации этому способствует. В результате – инсайт. Такое построение занятия способствует пониманию скрытых желаний, формирует стремление (потребность) к самоактуализации.

Ведущему необходимо четко следовать алгоритму действий, фиксировать время работы и позаботиться заблаговременно о схеме потребностей.

Данное занятие – это хорошая возможность лучше узнать участников, а для участников понять друг друга, такая работа сближает.

## Занятие 14. Интеллект

### **Цели:**

- формирование понятийного аппарата;
- развитие вербального ИГ;
- развитие навыков групповой работы.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Вводное слово ведущего**

На прошлом занятии в теоретическом блоке я познакомил вас с понятием «потребности», каждый имел возможность познакомиться с их иерархией по А. Маслоу. Действительно, потребности, их удовлетворение определяют направленность (устремление) личности, а от способностей зависят успешность, достижение результата.

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

Интеллект – познание, понимание, рассудок – способность мышления, ума, то есть умственные способности. Интеллект может быть вербальным (языковым) и невербальным. Сегодня мы поработаем над развитием вербального интеллекта.

#### **Игра «Молекулы»**

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

Ведущий делит участников, используя данное упражнение, на группы из четырех человек.

#### **Упражнение «Любовное послание»**

**Ведущий.** Нужно сочинить любовное послание, используя разную профессиональную терминологию (задания на карточках). Каждой группе достается одна карточка.

1. Автолюбитель:

- тормоз
- глушитель
- бардачок
- запаска
- монтировка
- мотор
- руль
- дорога
- техосмотр

2. Оператор ПК:

- принтер
- монитор
- клавиатура
- мышка
- файл
- винчестер
- защитный экран
- дискета
- программа

3. Астроном:

- экран
- телескоп
- комета
- планета
- черная дыра
- радиостанция
- Вселенная
- Солнце
- Луна
- звезды

4. Турист:

- карта
- спальник
- поход
- секстант
- котелок
- комары
- романтик
- маршрут
- ориентир
- рюкзак

5. Военный:

- автомат
- противогаз
- граната
- планшетка
- честь
- приказ
- рубеж
- марш-бросок
- горячая точка
- медаль

6. Учитель:

- урок
- ученики
- способности
- книга
- поведение
- журнал
- оценка
- указка
- шпаргалка
- доска

Начали – закончили.

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

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

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

### ***Ритуал прощания***

#### ***Комментарий и рекомендации***

Занятие, с одной стороны, способствует развитию языкового интеллекта: участники знакомятся с эффективным приемом – использованием ассоциативного ряда. С другой стороны – занятие развивает и социальный IQ: это групповая работа по генерации идей и их оценке.

Эффективность усвоения материала и эмоциональный фон предопределены заданной тематикой. Это занятие – яркий пример работы, построенной на интересе. Такая работа способствует развитию у участников навыков распознавания через понимание (отождествление).

Ведущему необходимо заготовить стимульный материал на карточках. Следует также фиксировать время выполнения упражнения «Любовное послание». В среднем, как показывает практика, необходимо 25 минут. Временные рамки – это способ настройки на работу участников занятий.

Внимание! Мы советуем приурочить это занятие ко Дню Святого Валентина.

## Занятие 15. Эмоции и мимика

### Цели:

- развитие понятийного аппарата;
- развитие навыков понимания окружающих (взаимопонимания).

### 1. Организационный момент

#### Ритуал приветствия

### 2. Основная часть

#### Вводное слово ведущего

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

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

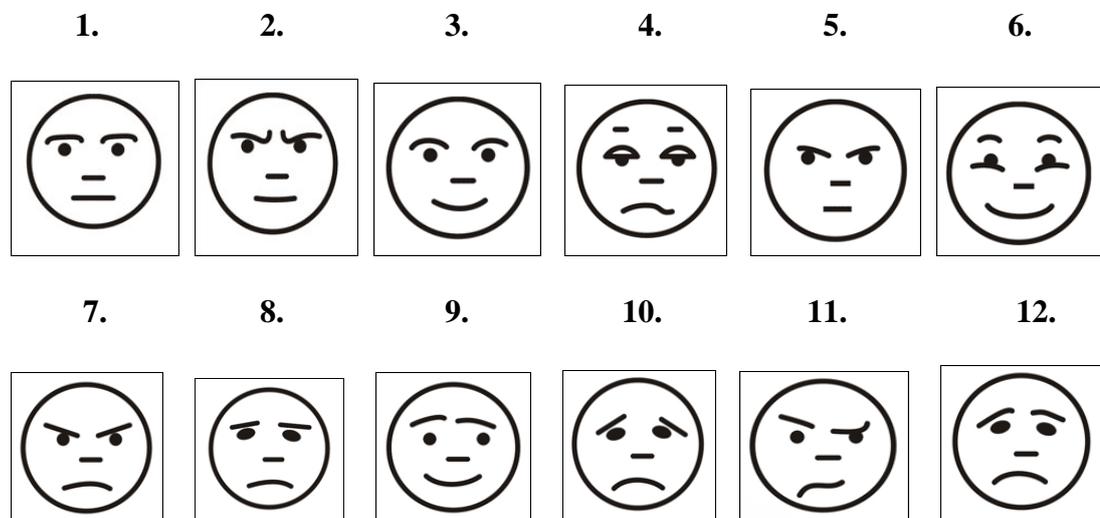
Как показывает практика, развитие интуиции, наблюдательности – это одно из необходимых условий успешности человека, ключ к его личностному росту.

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

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

### Тест «Понимаете ли вы язык мимики?»

**Ведущий.** Предлагаю проверить себя! На плакате 12 выражений лица, в которых закодировано 12 эмоциональных состояний. Попытайтесь их расшифровать, а после я открою правильные ответы, и каждый сравнит свой ответ с ключом:



Ключ

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

### ***Упражнение «Монета»***

**Ведущий.** Наблюдательность – это искусство, это работа над собой. Сейчас я предлагаю вам упражнение на развитие навыка распознавания. Нужно разделить на 2 команды с равным числом игроков и построиться в 2 шеренги лицом друг к другу (стенка на стенку).

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

Начали – закончили.

Происходит обсуждение: ваши впечатления? Чему научились?

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

### ***Ритуал прощания***

#### ***Комментарий и рекомендации***

Это занятие открывает блок, связанный с развитием наблюдательности, интуитивного распознавания людей. трудно переоценить важность данной работы. Знания, навыки и умения, связанные с пониманием окружающих, во многом определяют социальный IQ любого человека. Для участников – это не только возможность роста, но и способ лучше узнать друг друга.

По желанию ведущий может предложить участникам блок информации о паттернах движения глаз из НЛП. Но это достаточно специфическая информация и поэтому необходимо учесть уровень (общий) IQ группы.

Ведущему необходимо подготовить плакат для проведения теста «Понимаете ли вы язык мимики?». При организации обсуждения ведущему необходимо постоянно направлять участников, акцентируя их внимание на анализе признаков распознавания.

## Занятие 16. Жесты и наблюдательность

### **Цели:**

- развитие рефлексии;
- поддержание положительного эмоционального фона.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Теоретическая информация о жестах**

На прошлом занятии мы говорили о мимике. Походка, жесты – это пантомимика. И сегодня мы поговорим о невербальной коммуникации – языке жестов.

Если вербальная коммуникация – это язык слов, то невербальная коммуникация – это язык чувств. Что же человек чувствует, демонстрируя тот или иной жест? Как он относится к человеку, партнеру по взаимодействию? Насколько он искренен (честен) с вами?

Американские психологи Джерерд Ниренберг и Генри Калеро в своей книге «Читать человека – как книгу» приводят группы жестов, выражающие различные позиции человека в процессе общения

*Жесты искренности.* Среди жестов, обозначающих искренность, можно выделить следующие: раскрытые руки ладонями вверх; пожимание плечами, сопровождающиеся жестом раскрытых рук (обозначение открытой натуры); расстегивание пиджака (доброжелательно настроенные по отношению к вам люди часто расстегивают или даже снимают пиджак в вашем присутствии).

*Жесты защиты.* Это наша реакция на возможную угрозу для нас в конфликтной ситуации. Если собеседник скрестил руки, сжал кулаки, то это первый признак защитной реакции.

*Жесты оценки.* Жесты, имеющие отношение к задумчивости и мечтательности: жесты «рука у щеки» (люди, опирающиеся на руку, обычно глубоко погружены в раздумья); жесты критической оценки – подбородок опирается на ладонь, указательный палец вытягивает вдоль щеки; собеседник сидит на крае стула, локоть на крае стола, наклоненная голова – жест внимательного слушания; почесывание подбородка (при принятии решения); протирание стекол очков, манипуляция с ручкой, карандашом – жесты размышления и паузы; расхаживание, пощипывание переносицы, потирание кончика носа может свидетельствовать о размышлениях, психоэмоциональном напряжении.

*Жесты скрытности:* рука прикрывает рот, избегание прямого визуального контакта; потирание мочки уха.

*Жесты доминантности.* Превосходство может быть выражено скрещенными на груди руками и поднятым вверх подбородком, расставленными на ширине плеч ногами и заведенными за спину скрещенными руками, когда собеседник облокачивается широко расставленными руками на край стола и смотрит на нас сверху вниз.

*Жесты готовности:* руки на бедрах. Вариация этой позы в положении сидя – человек сидит на краю стула, локоть одной руки и ладонь другой опираются на колени.

*Жесты неуверенности:* манипуляции с пальцами рук, с ручками и карандашами. Другие жесты этой группы – переплетенные пальцы рук, при этом большие пальцы

нервно потирают друг друга; пощипывание кожи; трогание спинки стула перед тем, как на него сесть.

*Жесты фрустрации:* потирание рукой шеи, желание освободиться от туго затянутого галстука (потирание ворота рубашки), тесно сцепленные напряженные руки, поправление элементов одежды, прически.

*Жесты нервозности:* покашливание, прочищение горла.

*Жесты доверчивости:* пальцы соединяются наподобие купола.

*Жесты самоконтроля:* руки заведены за спину, ноги со скрещенными лодыжками, кисти рук напряженно сжимают подлокотники кресла.

*Жесты скуки:* постукивание по полу ногой или щелканье колпачком ручки; голова в руке, то есть рука служит опорой голове, «отсутствующий» взгляд; машинальное рисование на бумаге; пустой взгляд («я смотрю на вас, но не слушаю»).

*Условные оценки внешних проявлений эмоций по балльной шкале*

Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка
<i>Мимика</i>	
1. Спокоен, мимика уверенности, дыхание ровное	5
2. Слегка взволнован, нахмурен лоб, приподняты брови, уголки губ слегка приподняты, губы сжаты, дыхание учащенное, но ритмичное	4
3. Заметно взволнован, брови высоко подняты, зубы сжаты, уголки губ опущены, дыхание учащенное и неритмичное	3
4. Сильно взволнован, зубы сжаты, желваки на щеках, рот неестественно открыт, уголки рта опущены, заметная асимметрия мимики, резкое учащение дыхания	2
5. Очень напряжен, оскал зубов, губы вытянуты вперед трубочкой или сосательные движения	1
<i>Скованность</i>	
1. Координированные «легкие» движения	5
2. Координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями	4
3. Движения заметно напряженные, плечи слегка приподняты, некоторая «неуклюжесть»	3
4. Заметная скованность, отдельные движения сопровождаются всем телом, явная раскоординированность	1-2
<i>Тремор</i>	
1. Тремор отсутствует	5
2. Небольшой тремор пальцев	4
3. Заметный тремор рук	3
4. Тремор рук и ног	2
5. Тремор рук и ног и на лице	1
<i>Вазомоторные реакции</i>	
1. Обычная окраска лица	5
2. Слегка покраснел или побледнел	4
3. Заметно покраснел или побледнел	3

### ***Игра «Таможня»***

***Ведущий.*** Перейдем к практической части – игре «Таможня». Из тренинговой группы выберем 4 человека. Двое из них – таможенники, а два других – контрабандисты.

Таможенники занимают места за столом. Контрабандисты выходят за дверь и договариваются о том, у кого из них будет в кармане лист с пометкой «контрабанда».

Ведущий готовит его заранее и выдает участникам. После этого они входят в помещение и подходят к столу таможенников.

Задача – определить, у кого из контрабандистов находится помеченный листок.

Начали – закончили.

Игра повторяется с другими участниками.

Происходит обсуждение: впечатления, чему научились?

**Ведущий.** Каждому полезно подумать над словами выдающегося бизнесмена Генри Форда: «Мой секрет успеха заключается в умении понять точку зрения другого человека и смотреть на вещи и с его, и со своей точки зрения».

### ***Ритуал прощания***

#### ***Комментарий и рекомендации***

Это второе занятие из блока о невербальной коммуникации. Использование ведущим эмпирического описания жестов по Д. Ниренберг и Г. Калеро позволяет сформировать у участников представление о скрытых мотивах поведения, поступков людей. Ценность информации в том, что наблюдения о жестах систематизированы. Игра-тренинг «Таможня» способствует усвоению полученных знаний. Ведущему необходимо строго следить за временем, для того чтобы в конце занятия была возможность обсудить действия участников.

Не забудьте проинструктировать контрабандистов. У них должна быть информация о том, кто они, откуда и куда путь держат.

## Занятие 17. Навыки распознавания эмоций и чувств

### **Цели:**

- развитие рефлексии;
- развитие понятийного аппарата;
- распознавание чувств и эмоций.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Вводное слово ведущего**

Мы так часто повторяем на занятиях слово навыки! А что же оно обозначает? (Участники отвечают.)

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

#### **Игра «Мафия»**

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

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

«М» - мафиози.

«П» - полицейские.

Чистый лист – мирный житель.

Роли полицейских исполняют 3 человека.

Роли мафиози исполняют 3 человека.

Остальные – мирные жители.

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

**Ведущий.** Со словами «город спит» участники закрывают глаза. По моей команде мафиози делают свое темное дело: эти три человека открывают глаза. Они должны решить, кто является полицейским, и указать мне на этого участника, не обнаружив себя. Затем мафиози закрывают глаза. Затем по моей команде полицейские открывают глаза и определяют мафиози. Когда выбор сделан, глаза закрывают. Со словами «город просыпается» все участники открывают глаза. Я объявляю об убитых. Они имеют право на обсуждение, но не имеют право голоса.

Все участники (в круге) – это городской совет. На городском совете необходимо решить голосованием, кто же является мафиози и кого следует казнить.

Тот, кого выбрал совет, имеет право на то, чтобы оправдаться. Участники задают вопросы, а кандидат на казнь отвечает. Кто знает, возможно, его сочтут невиновным.

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

Ведущий еще раз повторяет алгоритм действий.

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

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

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

### ***Ритуал прощания***

#### ***Комментарий и рекомендации***

На данном занятии в игровой форме происходит усвоение участниками способов и приемов распознавания окружающих. вольно или невольно, но каждый проецирует распознанные поведенческие реакции на себя, задаваясь вопросом: «А как я смотрюсь со стороны?» Материалы занятия приучают подростков думать, отвечать за свои поступки. Ведь только человек думающий, который берет на себя ответственность, способен достичь успеха в любом деле.

Ведущему необходимо дать четкие инструкции участникам и контролировать выполнение всеми правил игры. Ведущий выполняет функцию координатора. Соблюдая эти требования, можно рассчитывать на эффективность работы.

## Занятие 18. Умение понимать других

### **Цели:**

- развитие рефлексии;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

#### **Упражнение «Стулья»**

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

Задача сидящих – установить с партнерами внутреннего круга визуальный контакт и одновременно занять места друг друга (успеть пересесть).

Задача стоящих (смотрящих) – распознать и успеть занять освободившееся место (места). Если стоящему удалось занять стул, то он уже является игроком внутреннего круга, а соответственно другой – внешнего.

Игра проходит интересно при быстрых многоходовых комбинациях.

Начали – закончили!

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

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

#### **Упражнение «Сходства»**

**Ведущий.** Сейчас у нас будет работа в паре. Вам необходимо найти себе пару: либо человека, которого вы знаете хуже других, либо того, с кем не находите общего языка.

Необходимо найти как можно больше сходства между участниками, составляющими пару. Это могут быть и внешние, и внутренние (личностные) признаки. Например: мы оба живем в пятиэтажках, любим рок и т.д.

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

Начали – закончили!

Участники зачитывают составленные ими списки.

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

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

#### **Ритуал прощания**

#### **Комментарий и рекомендации**

Это последнее занятие из блока о невербальной коммуникации.

Упражнение «Стулья» само по себе интересно. Именно так, в игре, происходит понимание участниками механизмов взаимодействия между людьми.

Упражнение «Сходства» - это своеобразный мостик заключительной части занятия с элементами социально-психологического тренинга. Оно позволяет и в прямом, и в переносном смысле «настроить» участников друг на друга.

Лейтмотив занятия таков: от игры к размышлению.

Ведущему на этом занятии необходимо создать соответствующий фон. Нужно напомнить участникам о целях и задачах работы в целом по всему курсу.

## **Занятие 19. Безусловно позитивное отношение к окружающим**

### ***Цели:***

- закрепление навыков позитивного восприятия себя и окружающих;
- закрепление навыков конструктивного взаимодействия (сотрудничества);
- закрепление положительной групповой динамики.

### ***1. Организационный момент***

#### ***Ритуал приветствия***

### ***2. Основная часть***

#### ***Вводное слово ведущего***

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

На этих занятиях вы взращивали и формировали уникальное, неповторимое свое *жизненное пространство* – коллектив. Стали терпимее к недостаткам друг друга, многое узнали о себе и своих возможностях. Все это есть плоды работы в рамках групповых занятий с элементами социально-психологического тренинга.

#### ***Упражнение «Подарки»***

***Ведущий.*** В левой части листа в столбик запишите имена всех участников. Представьте, что вы приглашены на день рождения. Подумайте о том, что вы подарите каждому из этого списка. Попробуйте угадать, что бы ему хотелось получить в подарок больше всего. Напротив имени запишите ответы (воображаемые подарки).

После выполнения ведущий собирает листы и зачитывает по списку...

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

#### ***Ритуал прощания***

#### ***Комментарий и рекомендации***

Основной задачей ведущего является подведение итогов работы группы в рамках групповых занятий с элементами социально-психологического тренинга. Следует говорить о существенных (видимых) достижениях и не концентрировать внимание участников на возможных проблемных (болевых) точках. Упражнение «Подарки» - это не только способ групповой оценки, это еще и возможность сближения позиций участников. Таким образом они могут выразить благодарность друг к другу за понимание и поддержку.

Нередко участников удивляет тот факт, что «лучший подарок» они получают от участника, с которым они «не контактат». Это заставляет задуматься... Невольно происходит трансформация представлений.

Если кто-либо из участников посетует на то, что ему «дарили незначительные подарки», а другим «значительные», например, цветы, квартиру, ведущему следует напомнить о ценности той или иной вещи.

Пример, в чем ценность шнурка на данный момент? А если опаздываешь, а он рвется? Удивляйте и находите аргументы.

## Занятие 20. Итоги

### **Цели:**

- закрепление позитивной установки в контексте групповой работы;
- психоэмоциональная разгрузка;
- подведение итогов.

### **1. Организационный момент**

#### **Ритуал приветствия**

### **2. Основная часть**

**Ведущий.** Все хорошее, а мы надеемся, что эти занятия были хорошими, рано или поздно заканчивается. Сегодня у нас с вами заключительное занятие. Нужно, чтобы каждый подвел итоги. Предлагаю написать эссе.

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

**Ведущий.** Спасибо, все отписали свои мысли, а теперь по кругу каждый скажет несколько слов о работе здесь на занятиях.

**Ведущий.** Я предлагаю выполнить отмеченное вами упражнение. Начали – закончили! Ведущий произносит заключительное слово, благодарит всех за участие в занятиях.

P.S. «Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других – вот залог счастья и успеха» (Г. Селье, психолог).

### **Ритуал прощания**

#### **Комментарий и рекомендации**

Это заключительное занятие, которое завершает работу. Ведущему необходимо создать соответствующий настрой у участников. Первая часть занятия – это размышление, а вторая – это эмоциональный подъем и задор.

В заключительном слове, помимо слов благодарности и признательности, ведущему следует отметить каждого участника, его индивидуальность, то, что отличает его от других. Мнение значимого взрослого для участником важно, так как затрагивает базовую человеческую потребность – чувствовать себя ценным, личностью в глазах других людей. Усиливает веру участников в себя и свои возможности.

Именно на этом занятии необходимо предложить выполнить тест.

Оцени по девятибалльной шкале:

Я знаю и разбираюсь в себе - \_\_\_\_\_ балл.

Я знаю и разбираюсь в людях - \_\_\_\_\_ балл.

Это даст дополнительную информацию для оценки эффективности курса занятий.

