
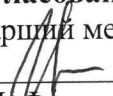


02-03

Приложение к ООП ООО
(в соответствии с ФГОС СОО)

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №54 Советского района Волгограда"

Рассмотрена
на заседании МО
учителей истории и обществознания
Протокол №1
31.08.2022
Руководитель МО
 Ленская Т.В.

Согласована
Старший методист

И.Н. Фосевич
31.08.2022



Протокол педсовета №1 от 31.08.2022
Введено в действие приказом директора
№ 1 от 31.08.2022

**Рабочая программа элективного курса
«Основы педагогики и психологии» для 10-11 классов
в 2022/2023 учебном году**

Составитель: социальный педагог
Ефимова О.В.

Волгоград, 2022

Пояснительная записка

Будущие профессиональные успехи детей в немалой степени определяются трудовыми умениями и навыками, которые активно формируются в школьные годы. Без достаточно высокого уровня общего интеллектуального развития немислимы сколько-нибудь значительные успехи в любом виде деятельности. Не менее важны и специальные способности, проявляющиеся в трудовых умениях и навыках, являющихся базой для многих различных видов профессиональной деятельности. Профессионализация обучения с одновременной его дифференциацией по способностям должна вводиться параллельно и в дополнение к общеобразовательной программе, т.к. основной направленностью личности старшеклассника является ни что иное, как выбор своего жизненного пути, который в свою очередь неразрывно связан с выбором профессии.

Преподавание курса основ педагогики и психологии в старших классах средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в современном обществе. Именно личностные, психологические факторы выступают залогом успешной социализации и творческой реализации человека.

Содержание курса будет способствовать развитию таких компонентов личности, как психологическая культура, культура общения, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, пониманию интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей. Изучение курса будет способствовать развитию умения строить свои отношения с окружающими, конструктивному повседневному и деловому.

Слушатели курса увидят, что проблема воспитания рассматривалась писателями по-разному, но всех очень волновала в контексте своего времени. Произведения художественной литературы бережно сохраняют для нас основы народного, духовного, нравственного и эстетического образования.

Основным элементом программы является решение обучающимися практических психолого-педагогических задач, анализ образцов литературы в данном направлении. В процессе этого они учатся наблюдать, сравнивать, классифицировать, группировать, выяснять закономерности, делать выводы.

Основными ценностями, на осуществление которых направлена реализация настоящей программы, являются доброта, любовь, нравственная ответственность за судьбу окружающих, свободное самоопределение личности в ценностном пространстве педагогической деятельности, личная ответственность обучающихся за построение собственной жизни.

Основанием для выбора обучающимися данного курса будут являться их жизненные планы, склонности и интересы к работе с детьми. Реализация программы курса предполагается в виде теоретических и практических занятий, ролевых игр, тренингов общения.

Итоговая зачётная работа может быть представлена в виде проекта.

Исходя из этих положений, определены цели и задачи курса.

Цели курса:

- углубление понятий и знаний учащихся в области педагогики и психологии общения;
- ознакомление школьников с вариантами рассматривания проблем воспитания в русской классической литературе и в современной педагогической практике;
- формирование психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь;
- формирование у обучающихся положительной установки на педагогическую деятельность;
- раскрытие возможностей педагогической деятельности для творческой самореализации личности молодого человека.

Задачи курса:

- дать школьнику знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- побуждать к осмыслению общечеловеческих ценностей и выработке личного отношения к ним, выработке внутренней позиции;
- формирование и развитие навыков рефлексии и самопознания личностных качеств;
- создание условий для становления базовой культуры личности, т.е. культуры жизненного (личностного и профессионального) самоопределения обучающихся;
- помощь обучающимся в становлении личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу;
- определение социально значимых компетенций, необходимых будущему педагогу;
- развитие интереса к педагогическому труду;
- развитие навыков индивидуальной и групповой работы.

Предполагаемые результаты освоения программы:

- Развитие самостоятельности мышления обучающихся, приобретение новых коммуникативных качеств, повышение мотивации к самообразованию и творчеству.
- Профессиональное самоопределение школьников, т.е. готовность к осознанному выбору профиля и ориентация в выбранной профессиональной области.
- Социально-педагогическое самоопределение в будущем.

Результатом обучения можно считать формирование у учащихся таких качеств личности как:

- Уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка.
- Эмоциональная устойчивость, эмпатия, доброжелательное отношение к многообразию жизни.
- Овладение приёмами саморегуляции в стрессовых ситуациях.
- Умение решать проблемы, выбирая и используя различные конструктивные способы их решения.
- Умение понимать чувства и мотивы поведения других людей.

Основной способ оценивания результативности обучающихся:

- Педагогический анализ наблюдений деятельности обучающихся;
- Выполнение и защита обучающимися заданий и проектов.
- Работа обучающихся на занятиях, решение ими проблемных ситуаций, проведение открытых мероприятий.
- Итоговый проект.

Календарно-тематическое планирование занятий

| № п\п | Тема урока | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|------------|------------------|---------------|---------------|
| 1. | | 1ч | | |
| 2. | | 1ч | | |
| 3. | | 1ч | | |
| 4. | | 1ч | | |
| 5. | | 1ч | | |
| 6. | | 1ч | | |
| 7. | | 1ч | | |
| 8. | | 1ч | | |
| 9. | | 1ч | | |
| 10. | | 1ч | | |
| 11. | | 1ч | | |
| 12. | | 1ч | | |
| 13. | | 1ч | | |

| | | | | |
|-----|--|----|--|--|
| 14. | | 1၄ | | |
| 15. | | 1၄ | | |
| 16. | | 1၄ | | |
| 17. | | 1၄ | | |
| 18. | | 1၄ | | |
| 19. | | 1၄ | | |
| 20. | | 1၄ | | |
| 21. | | 1၄ | | |
| 22. | | 1၄ | | |
| 23. | | 1၄ | | |
| 24. | | 1၄ | | |
| 25. | | 1၄ | | |
| 26. | | 1၄ | | |
| 27. | | 1၄ | | |
| 28. | | 1၄ | | |
| 29. | | 1၄ | | |
| 30. | | 1၄ | | |

| | | | | |
|-----|--------------|----------------|--|--|
| 31. | | 1ч | | |
| 32. | | 1ч | | |
| 33. | | 1ч | | |
| 34. | | 1ч | | |
| | Итого | 34 часа | | |

Практическое задание:

Определение типов темперамента.

Задания для самостоятельной работы:

Определить тип темперамента 3 человек из ближайшего своего окружения.

Написать мини-сочинение «Особенности моей личности: характер, воля, темперамент, моё отношение к окружающим, умение управлять собой»

Тема 3. Учитель школы (3 часа)

Профессия и специальность. Профессии типа «Человек – Человек». Возникновение и становление педагогической профессии. Содержание педагогического труда. Условия труда учителя. Творческий характер учительской деятельности. Компоненты профессиональной деятельности учителя-предметника. Карьера в рамках образования. Знакомство с опытом работы учителей-мастеров.

Практическое задание:

Мини-размышление:

- Профессия учителя – талант или квалификация.
- «Учителем надо родиться» (М.И. Калинин)
- А.С. Макаренко утверждал: «Успех педагогического дела решает не талант учителя, а мастерство, основанное на умении, на квалификации», т.е. учителем можно стать?

Задание для самостоятельной работы:

Собрать материал и подготовить сообщение о педагогической деятельности своего учителя-предметника (по выбору)

Тема 4. Личность учителя и требования к ней (3 часа)

Основные признаки психолого-педагогической культуры педагога: психолого-педагогическая грамотность, уровень педагогического мастерства, степень развития педагогических способностей, нравственно-профессиональная воспитанность.

Требования, предъявляемые к учителю, работающему в учебных заведениях. Этические и психологические установки педагога: отношение к обучающимся, отношение к организации коллективной деятельности, отношение к самому себе.

Практическое задание:

Решение педагогических задач:

- Анализ изречения: «В школе должна царствовать серьёзность, допускающая шутку, но не превращающая всего дела в шутку, ласковость без приторности, справедливость без придирчивости, доброта без слабости, порядок без педантизма... носитель этих качеств учитель». (К.Д. Ушинский)
- Анализ педагогических ситуаций из произведений литературы

Задания для самостоятельной работы:

- ✓ Написать эссе «Мой идеал учителя» или «Портрет современного педагога»
- ✓ Взять интервью у учителей школ, преподавателей института на одну из тем:
- «Какие трудности (проблемы) существуют у учителя, школы, системы образования на современном этапе развития общества»;
- «Каковы перспективы (возможности) учительской профессии».

Сделать записи по результатам интервью – к занятию.

- ✓ Подготовить сообщения (на 3 мин) о проблемах, трудностях учителя, классного руководителя, школы в целом, всей системы образования на современном этапе развития общества, используя периодическую печать: газеты «Педагогический вестник», «Педагогический калейдоскоп», «Учительская газета» и др. – к занятию.

- ✓ Законспектировать совет № 1, «Что такое призвание к труду учителя и как оно формируется», из книги В.А. Сухомлинского «Сто советов учителю», т. 2 – к занятию.

Тема 5. Педагогические способности. (7 часов)

Понятие о структуре педагогических способностей. Интерес и склонность к педагогической работе – условие развития педагогических способностей. Трудолюбие как фактор, способствующий развитию способностей. Психологические основы самовоспитания при подготовке к педагогической деятельности. Методы оптимизации эмоционального состояния педагога: дыхательные упражнения, техники самовнушения и аутотренинга. Образ педагога в произведениях литературы.

Практические задания:

- Изучение рекомендаций по формированию способностей к педагогическому общению, организаторских способностей.
- Освоение одной из методик регулирования эмоций.

Задание для самостоятельной работы:

Презентация «Образ учителя в...» (одном из произведений литературы)

Имеются ли, с Вашей точки зрения, противопоказания к профессии учителя (если да, то обоснуйте свой ответ).

Тема 6. Основы педагогического общения (10 часов)

Общение. Стороны общения. Средства общения. Каналы общения: вербальный, невербальный. Невербальное общение. Межличностное пространство -интимная зона, личная, социальная, публичная. Речевые средства общения. Интонация, темп и громкость речи. Форма изложения мыслей. Позиции в общении. Роль эмоций в общении. Управление эмоциями. Эмоции. Разрушительные и сострадательные эмоции. Причины их возникновения. Правила управления собственными эмоциями других людей. Содержание общения. Приёмы расположения к себе. Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача

привлекательности и демонстрация отношения. Практические навыки общения. Эмпатия: приёмы общения, ведущие к сближению. Определение уровня эмпатии. Оценивание своей социально-коммуникативной компетентности. Стили общения. Виды общения: духовное, межличностное, примитивное, формально-ролевое, светское. Этикет и его правила. Манипулирование. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте. Этикет беседы. Умение слушать и слышать.

Практические задания:

- Подготовиться к участию в дискуссии «Что значит правильно общаться?»
- Исследование «Речевые средства общения в...» (одном из произведений литературы)
- Позиции общения в... (одном из произведений литературы)
- Самоподача привлекательности.
- Оценивание своей социально-коммуникативной компетентности.

Задания для самостоятельной работы:

- Мини-проект «Роль эмоций в общении» (на примере уроков)
- Наблюдение «Причины возникновения эмоций на уроке...»
- Наблюдение «Способы устранения разрушительных эмоций на уроке...»

Тема 7. Педагогические мастерские (3 часа)

Посещение уроков учителей- мастеров и обсуждение увиденного.

Тема 8. Диспут «Готов ли я стать учителем?» (1 час)

Тема 9. Организация и проведение аттестации обучающихся (2 часа)

Защита творческих проектов.

Цели:

1. Проверка уровня развития дидактических, коммуникативных и других специальных педагогических способностей у подростков.
2. Стимулировать обучающихся к овладению азами педагогического труда.
3. Способствовать формированию у обучающихся устойчивого интереса к учительской профессии.
4. Проверить уровень освоения учеником представленным им учебным материалом.

Список литературы:

1. Мудрик А.В. «Учитель: мастерство и вдохновение» / Книга для старшеклассников. – М.: Просвещение, 1986.
2. Канн-Калик В.А. «Учителю о педагогическом общении» / Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1987.
3. Шабаева М.Ф. «История педагогики» / Учебное пособие для студентов педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1981.
4. Балакирева Э.В. «Старшеклассники в поле профессионального выбора: педагогический профиль» / Учебно-методическое пособие для учителей. – С-П.: КАРО, 2005.
5. Болдина Е., Ащеулова К. «Педагогические ситуации». – М.: Школьная пресса, 2000.
6. Лукьянова М.И. «Психолого-педагогическая компетентность учителя: Диагностика и развитие». - М., 2004. - С. 51
7. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения». – М., 1997.
8. Кортаева Е.А., Кочкина Т.П., Сутырина А.Т. «Игровые модули общения: учебные материалы к тренингу» - УГПУ, Екатеринбург, 1995.
9. Рогов Е.И. «Психология общения». – М., 2003.
10. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения». Ч.ч. 1 - 4. – М.: Генезис, 2000.
11. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова // Психология индивидуальных различий. - М.: Изд-во МГУ, 1982.
12. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1985
13. В.А. Бейзеров «105 кейсов по педагогике. Педагогические задачи и ситуации». - Издательство «ФЛИНТА», 2014

Приложение 1

Учитель на страницах книг

ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ – ПЕРВЫЕ УРОКИ

Айтматов Ч. Первый учитель.

Воронкова Л. Подружки идут в школу.

Гарин-Михайловский Н.Г. Детство Тёмы.

Коваль Ю. Полынные сказки. Нулевой класс. Нюрка.

Лиханов А. Крёсна. Крутые горы.

Метгер И. Первый урок (в сб. «Учитель, перед именем твоим...» - М., 1985).

Платонов А. Ещё мама.

Раскин А. Как папа учился в школе.

Соломко Н. Белая лошадь – горе не моё.

Толстой Л.Н. Детство. Филиппок.

Ян В. Никита и Микитка и др.

ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ

Астафьев В. Фотография, на которой меня нет.

Белых Г., Пантелеев Л. Республика Шкид.

Драгунский В. Главные реки. Что любит Мишка. «Тиха украинская ночь». Пожар во флигеле или подвиг во льдах.

Фантомас и др.

Искандер Ф. Тринадцатый подвиг Геракла.

Нагибин Ю. Зимний дуб.

Платонов А. Песчаная учительница.

Распутин В. Уроки французского.

Сотник Ю. Эликсир Купрума Эса и др. Списки книг о школе, учителях и учениках

КАК УЧИЛИСЬ В ДРЕВНОСТИ

Колпакова О. Как учились на Руси.

Кончаловская Н. Наша древняя столица (глава "Как в Москве учились, чем в Москве лечились").

Лурье С. Письмо греческого мальчика.

Матье М. День египетского мальчика.

Ян М. Никита и Микитка.

ШКОЛА - ОСНОВА ВСЕХ ИСКУССТВ И НАУК

Бруштейн А. Дорога уходит в даль.

Гарин-Михайловский Н. Детство Тёмы. Гимназисты.

Гессен А. Жизнь поэта (главы "Лицейская республика" и "Лицейский Парнас"). Маршак С. В начале жизни.

Помяловский Н. Очерки бурсы.
Толстой Л.Н. Детство. Отрочество. Ч
арская Л. Записки гимназистки. Записки институтки.
Чуковский К. Серебряный герб.
Эйдельман Н. "Прекрасен наш союз".

ЧАС УЧЕНИЧЕСТВА: УЧИТЕЛЬ И УЧЕНИКИ

Белых Г., Пантелеев Л. Республика Шкид.
Драгунский В. Главные реки. "Тиха украинская ночь...". Фантомас.
Железников В. Жизнь и приключения Чудака. Чучело.
Кассиль Л. Кондуит и Швамбрания.
Коршунов М. Сентябрь + сентябрь. Трагический иероглиф.
Кузнецова А. Земной поклон.
Макаренко А.С. Педагогическая поэма.
Носов Н. Витя Малеев в школе и дома.
Соломко Н. Белая лошадь - горе не моё. Если бы я был учителем.
Сотник Ю. Эликсир Купрума Эса.

ВЕСЁЛЫЕ ШКОЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

Бородицкая М. Прогульщик и прогульщица.
Гиваргизов А. Хитрый Зубов. Записки выдающегося двоечника.
Голявкин А. Тетрадки под дождём.
Давыдычев Л. Жизнь Ивана Семёнова, второклассника и второгодника.
Дружинина М. Лекарство от контрольной. Что такое пер-пен-ди-ку-ляр, или Весёлые школьные истории. Мой весёлый выходной.
Заходер Б. На задней парте.
Лукашина М. Стойка на руках на уроках ботаники.
Пивоварова И. Рассказы Люси Синицыной. Превращение фарфоровой свинки. Тройка с минусом, или Происшествие в 5 "А".

Поляков В. Олух царя небесного (рассказы "Неведомая страна", "Лев Львович и зайцы").
Рик Т. Чудеса в 5 а: русский язык в играх.
Силин С. "Прекратите грызть перила!"
Сочинская М. Школьная жизнь.

Приложение 2

Кто он - настоящий учитель, педагог? Каким он должен быть, чтобы в сердцах своих учеников остаться на всю жизнь? Чтобы, став взрослыми, они были благодарны ему не только за знания, но и за понимание, чуткость, воспитание?

Г. Северина «Легенда об учителе»

Повесть о школе 30-х годов, о старшеклассниках, о любви, о молодой семье. В центре повести - учитель, мужественный, благородный человек, оказавший огромное влияние на своих учеников и жизнью своей подтвердивший высоту своих нравственных принципов. Прообразом его был учитель московской школы, ушедший в первые дни Великой Отечественной войны на фронт вместе со своими учениками.

Г. Полонский «Ключ без права передачи»

Только тот, кто имеет заветный ключ к душам ребят - может быть настоящим педагогом в школе, где в сумятице школьных будней растут и взрослеют наши дети. О подростках и педагогах, где все до боли привычно - и девочка, чувствующая себя "старой" в 17 лет, и мальчик, влюбленный в нее с пылким косноязычием юности, и коллектив педагогов, ревниво следящий за тем, кому ребята дарят свою преданность, и дети, дарящие эту преданность самым достойным...

"Репетитор" - история о курортном романе, а точнее - о серьезной любви выпускника философского факультета МГУ и девчонки со спасательной станции, между которыми, казалось бы, не могло быть ничего общего.

Г. Полонский «Доживём до понедельника»

Три дня из жизни 9-го класса обычной советской средней школы — четверг, пятница, суббота.

Учитель-историк, классный руководитель 9 "В" — человек, знающий свой предмет и любящий своих учеников. Он не ортодокс, и готов учить и учиться сам, понимая главное: в школе нужно не только увлечь своим предметом, но и воспитывать подопечных, сделать их не только знатоками, но и людьми. А в школе, как и в любом человеческом сообществе, происходит много неординарных событий. Только здесь они приобретают особую напряженность, становятся источниками драм, способных сломать человеческую судьбу. ...Все началось с анекдота: ученик принес в класс ворону, а учительница Наталья Сергеевна выбросила ее в окно. Месть учащихся не заставила себя ждать — ребята не явились на занятия. Следующий акт драмы — сочинение на тему "Мое представление о счастье". Искренне рассказанные "представления" шокируют преподавательницу литературы. В отместку ей Генка Шестопап сжигает сочинения, пробравшись в учительскую. Теперь предстоит разбирательство инцидента, которое грозит школьнику страшными карами, — ведь в педсовете будут участвовать очень разные учителя. И обиженные судьбой, и те, кого тешит абсолютная власть над другими, и обуянные административным восторгом, и умные, тонкие преподаватели, для которых учительство — призвание, молодые и пожилые. Да и сам Мельников попал в трудную ситуацию. Он полюбил молодую учительницу, свою бывшую ученицу, с которой теперь должен вместе работать и с которой вынужден вступить в конфликт...

"Доживем до понедельника" - повесть о творческом кризисе, переживаемом учителем истории, о его поздней любви, о его заступничестве за девятиклассника, чья дерзость сулила изгнание из школы. "Ключ без права передачи" - о слишком тесной дружбе молодой учительницы со своими учениками-старшеклассниками, о вероломном вторжении родителей в эти отношения, о сомнениях нового директора школы: на чьей стороне ему быть?

Г.Н. Щербакова «Вам и не снилось»

«Первое сентября полагается считать праздником. За годы работы в школе Татьяна Николаевна научилась понимать и ценить многое в школе, но первосентябрьское ликование ее всегда выводило из себя. Цветы, фотоаппараты, шефы с завода с тоскующими глазами, представители вышестоящих организаций, прячущие за приветливостью тайный инспекторский взор, суতোлка, нервы, а в результате обязательно пустые уроки, потому что после всего на «отдать» и «получить» уже просто ни у кого не хватает сил.

И в этот раз она до последней минуты не выходила на школьный двор, наблюдала суету из окна»

Г. Садовников «Большая перемена»

Трудно всему научить и вырастить человека из ребенка, но еще труднее научить новому и сделать настоящими людьми взрослых! Как приучить к дисциплине, заставить учить уроки, да даже просто их не пропускать учеников, если они... старше их учителя? Как добиться от них уважения, понимания, доверия? Ответы на все эти вопросы есть в телевизионном фильме "Большая перемена", фильме о вечерней школе для взрослых.

Аромштам М. С. «Как дневник. Рассказы учительницы»

Книга показывает настоящую миссию учителя: не только обучить, но научить и воспитать.

Написана очень понятным и живым языком. Читая, вы проживаете вместе с автором и её детьми (тут даже невозможно написать "подопечными") все приключения, что сваливаются им на голову. Вас будто бы ставят сразу на 2 главные роли: теперь вы и учитель, и ребёнок. Получаете опыт, который, возможно, еще не дополучили. Вас воспитывают заново смотреть на некоторые вещи (не учат, а ненавязчиво показывают, как это можно делать).

Здесь - заметки, которые пропитаны юмором и прожиты душой. Заметки эти будут полезны как практические советы молодому учителю, не очень молодому учителю, молодым родителям, которые часто пропадая на работе, не знают, как же учить своих отпрысков игрой. Возможно, даже поможет научить детей играть

Иванов А. В. «Географ глобус пропил»

Молодой биолог Виктор Служкин от безденежья идет работать учителем географии в обычную пермскую школу. Служкину достаются девятые классы, учеников которых Виктор Сергеевич разделяет по категориям: 9а — это «красная профессура», 9б — «отцы», 9в — «зондеркоманда», возглавляемая дерзким и неуправляемым подростком Градусовым.

Он борется, а потом и дружит с учениками, конфликтует с завучем, ведет десятиклассников в поход — сплавливаясь по реке.

Приложение 3.

Образ настоящего учителя в кино



Кто он - настоящий учитель, педагог? Каким он должен быть, чтобы в сердцах своих учеников остаться на всю жизнь? Чтобы, став взрослыми, они были благодарны ему не только за знания, но и за понимание, чуткость, воспитание? Вспомним старые фильмы о школе, на которых выросли целые поколения. Это наше детство, ошибки и уроки юности, первые огорчения и первая любовь. От фильма к фильму мы видим, как менялись учителя и ученики вместе с эпохой, какими были, какими стали...

Были ли в нашей жизни те настоящие педагоги, которых мы видели на экране?

Сельская учительница (1947)

Другое название: Воспитание чувств

Режиссер: Марк Донской

Сценарист: Мария Смирнова

Учительница: Вера Марецкая



Бывшая гимназистка Варенька перед Первой мировой войной едет учить крестьянских детей, как тогда говорили - "идет в народ". Сурово встречает российская деревня юную учительницу. Кто она для них? Девчонка городская! А скольких детей она вырастила, сделала настоящими людьми, воспитала. Это ее ученики ушли на фронт в 1941 году, и следующее поколение - их детей - она вновь приняла в свой класс в послевоенные годы...

Сельская учительница, стала для своих учеников второй матерью, настоящей, искренней, любящей и понимающей, верящей в них.

Республика ШКИД (1966)

Режиссер: Геннадий Полока

Сценарист: Леонид Пантелеев

Учителя: Сергей Юрский, Юлия Бурыгина, Павел Луспекаев, Александр Мельников, Анатолий Столбов



Экранизация одноименной повести Г.Белых и Л.Пантелеева. Фильм о новой школе – школе нового мира, открывшей свои двери для беспризорников. Республикой ШКИД назвали они свой новый дом. Доверие педагогов и их вера в этих заброшенных мальчишек и девчонок, полностью обезоружили тех, кто на улицах голодной страны был приучен к воровству и жестокому закону "человек человеку волк". В стенах ШКИДА им суждено было стать настоящими людьми, верными, бесстрашными; теми, кому суждено было поднимать страну из руин и защищать ее в годы Великой Отечественной. Такими их сделали настоящие учителя....

Первоклассница (1948)

Режиссер: Илья Фрэн

Сценарист: Евгений Шварц

Учительница: Тамара Макарова



Добрый и оптимистичный фильм о том, как домашняя и немного капризная девочка становится Ученицей. А сделали ее такой героиня Тамары Макаровой – красивая, статная учительница - воплощение спокойствия и справедливости, и отзывчивые одноклассницы. Ради своей первой учительницы, ставшей абсолютным авторитетом для нее, Маруся готова была на все: приходить в школу раньше всех, дежурить каждый день, часами сидеть над тетрадями, выводя буквы. Лишь бы учительница ее заметила, лишь бы похвалила!

Первая учительница – она должна не только научить читать, писать, считать. Ей предстоит настроить на серьезное отношение к учебе на все школьные годы, дать первые понятия о справедливости и чувстве долга, стать образцом для маленьких учеников. Именно она должна внушить первоклашкам, что учиться – это хотя и кропотливый труд, но это так здорово! Есть ли сейчас такие Первые учительницы...

Доживем до понедельника (1968)

Режиссер: Станислав Ростоцкий

Сценарист: Георгий Полонский (дипломная работа)

Учителя: Вячеслав Тихонов, Ирина Печерникова, Нина Меньшикова, Михаил Зимин



Учитель - педагог, но учитель и старший друг. Он строг и справедлив, но ему тоже знакомы сомнения, усталость, неудовлетворенность своей работой. Изменилась школа, изменились и ученики – они более сложные и наладить с ними контакт все труднее. Но настоящий Учитель ищет, борется за них, достучится до сердца каждого – ведь именно он может сделать их настоящими людьми или упустить...

Как важно встретить в своей жизни настоящего Учителя.

Большая перемена (1973)

Режиссер: Алексей Коренев

Сценаристы: Алексей Коренев, Георгий Садовников

Учителя: Михаил Кононов, Наталия Богунова, Людмила Касаткина, Анастасия Георгиевская, Валентина Талызина



Трудно всему научить и вырастить человека из ребенка, но еще труднее научить новому и сделать настоящими людьми взрослых! Как приучить к дисциплине, заставить учить уроки, да даже просто их не пропускать учеников, если они... старше их учителя? Как добиться от них уважения, понимания, доверия? Ответы на все эти вопросы есть в телевизионном фильме "Большая перемена", фильме о вечерней школе для взрослых. По паспорту все они взрослые, ученики Нестора Петровича, но все еще как дети сбегают с уроков, пропускают занятия... Но у них есть тот жизненный опыт, которого так не хватает их новому учителю, и кто тут кого учит? Фильм наполнен добротой, обаянием, юмором и буквально "расташен на цитаты".

Учиться никогда не поздно, главное найти у кого и чему...

Учитель дореволюционной школы, учитель во времена гражданской войны, довоенные учителя и педагоги первых послевоенных лет, учителя времен "оттепели" и "застоя" - в каждой черты той эпохи, особенности своего времени. И только у настоящих Педагогов, несмотря на веяния времени, всегда был особенный стержень – особая мораль и этика, особые требования к себе и другим. Именно они остались в памяти воспитанных ими поколений.

Фильмы о школе - может быть, они немного наивные и в школе, на самом деле, было все не совсем так. Только есть одно "но": снимали их бывшие ученики, в памяти которых школа осталась лучшим временем в их жизни. А то, что эти фильмы стали такими добрыми, с верой в настоящего Учителя, - это заслуга тех педагогов, которые когда-то учили читать и писать, учили жить тех режиссеров, сценаристов и актеров, которые написали о них, сняли фильмы, сыграли их на экране.

К сожалению, в последние годы таких фильмов нет. Почему?

Приложение 4

Тест «Мой характер и темперамент»

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, пережить сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела неспешно, предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это не выгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. На «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств не большим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. Когда дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя не спокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге, но не спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравиться ли вам работа, требующая сосредоточенности?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстроты действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые вам явно не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас подростков задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Могли бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка результатов.

Для ответа на вопрос, к какому лагерю - экстравертов или интровертов - вы относитесь, нужно подсчитать сумму ответов "да" в вопросах 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов "нет" в вопросах 5, 15, 20, 29, 37, 41, 51.

Если сумма баллов

от 0 до 10, то вы интроверт – замкнуты внутри себя;

От 15 до 24 – вы экстраверт – общителны, обращены к внешнему миру;

От 11 до 14 – вы амбиверт – общаетесь, когда вам это нужно.

Для определения коэффициента эмоциональной устойчивости следует подсчитать сумму ответов "да" в вопросах 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 2, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 (см. график).

Если количество ответов «да»

От 0 до 10, то вы эмоционально устойчивы;

От 11 до 16 – вы эмоциональны впечатлительны;

От 17 до 22 – появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы;

От 23 до 24 – вам грозит нервный срыв, невроз.

Экстраверты

Экстраверты — это тип личности (или поведения), который ориентирован в своих проявлениях вовне, на окружающих.

Для экстравертов характерно поведение, при котором человек стремится к:

- общению с людьми,
- вниманию со стороны окружающих,
- участию в публичных выступлениях,
- участию в многолюдных мероприятиях и вечеринках.

Экстраверты "заряжаются" энергией от внешнего мира — от действий, людей, мест и вещей. Они — расточители энергии. Длительные периоды бездействия, внутреннего созерцания, или одиночества, или общения только с одним человеком лишают их ощущения смысла жизни. Тем не менее экстравертам необходимо дополнять время, которое они проводят в действии, интервалами просто бытия, иначе они потеряются в круговерти лихорадочной деятельности.

Экстраверты могут многое предложить нашему обществу: они легко самовыражаются, сконцентрированы на результатах, обожают толпу и действие.

Экстраверты подобны солнечным батареям. Для них состояние одиночества или нахождение внутри подобно пребыванию под тяжелыми, плотными облаками. Солнечным батареям для подзарядки нужно солнце — экстравертам для этого нужно быть на людях. Как и интровертность, экстравертность — темперамент с постоянной схемой действия. Ее нельзя изменить. Вы можете работать с ней, но не против нее.

Экстраверт может быть превосходным тамадой, организатором (часто на общественных началах), чиновником, управляющим людьми, артистом или конферансье.

Интроверты — тип личности (или поведения), ориентированный внутрь или на себя.

В своей основе интровертность — тип темперамента. Это совсем не то, что застенчивость или отчужденность, это не патология. Кроме того, это свойство личности не подлежит изменению, даже если вы очень сильно захотите. Но вы можете научить работать с ним, а не против него.

Для интровертов характерно поведение, больше связанное с комфортным одиночеством, внутренними размышлениями и переживаниями, творчеством или наблюдением за процессом.

Самая важная отличительная черта интровертов заключается в источнике энергии: интроверты черпают энергию из своего внутреннего мира идей, эмоций и впечатлений. Они консервируют энергию. Внешний мир быстро вводит их в состояние перевозбуждения, и у них появляется неприятное ощущение, когда чего-то «чересчур много». Это может проявляться в издерганности или, наоборот, в апатии. В любом случае им необходимо ограничивать социальные контакты, чтобы не оказаться полностью опустошенными. Тем не менее интровертам нужно дополнить время, проведенное в одиночестве, временем, когда они выходят во внешний мир, иначе они могут потерять ощущение перспективы и взаимосвязи с другими людьми. Интроверты, способные уравновесить энергетические потребности, обладают стойкостью и упорством, могут смотреть на вещи независимо, глубоко сосредоточиваться и творчески работать.

Интроверты подобны электрической батарее с подзарядкой. Им необходимо периодически останавливаться, переставать тратить энергию и отдыхать, чтобы зарядиться снова. Именно возможность зарядиться и обеспечивает интровертам менее возбуждающая обстановка. В ней они восстанавливают энергию. Такова их естественная экологическая ниша.

Интроверт может быть превосходным учёным, исследователем, наблюдателем, писателем или индивидуальным предпринимателем. Если экстраверту для комфорта необходимо присутствие других людей, то интроверту комфортно трудиться и в одиночестве.

Амбиверт

Амбивёрт (в психологии) – личность, имеющая средние показатели по шкале интроверсии — экстраверсии. Экстраверсия означает обращённость ...

Пояснение к тесту для подростков.

Определение типа темперамента.

Если в вашем окружении есть человек, вокруг которого все валится, рушится, летает, звенит и ломается, а голос его раздаётся с такой громкостью, что слышно в самых дальних закоулках, то вероятно он относится к холерикам. На напор не поддается, скорее сам заведется так, что мало не покажется. Напирать на него или заводить вообще нет необходимости - он взорвется без дополнительной помощи с вашей стороны. А когда «Остапа понесет», то только держись! «Легкий танк» как охарактеризовала своего парня - холерика одна из девушек. А.П. Чехов точно заметил, что холерик шуток не понимает и все терпеть не может. Имеет ужасное свойство, делающее его малопригодным для семейных скандалов: ты повышаешь на него голос, а он повышает еще больше. Ты бьешь чашечку – он бьет обеденную тарелку, ты швыряешь в него подушкой, он... , впрочем, лучше не надо швырять в него подушку... Вы должны быть готовы, что муж-холерик может с чистым, но гневным сердцем запулить в вашу сторону башмак, утюг, ухват, гитару, музыкальный центр, стул – все, что попадет ему под руку. Потом он будет рыдать и просить прощения. Лучше, конечно, не в приемном покое...

Холерик подвижен, не заставляет себя ждать, когда требуется что-то придумать, предложить, выступить с инициативой. Известный психиатр В. Гарбузов утверждает, что древняя природно-биологическая функция холериков – завоевание новых пространств для стаи (племени, государства, семьи). Вот и держите такого в мирных домашних стенах! Неудивительно, что он норовит все время куда-то убежать. Не от вас, конечно, бегаёт. А к новым, неизведанным битвам

В большинстве случаев скромность не является заметной чертой холерика. Уверенность у многих холериков переходит в самоуверенность. Доделывать, додумывать, отшлифовывать не очень любит, хотя, если серьезно увлечется, остановить его трудно. В ухаживании это тоже проявляется весьма заметно.

Ждать не любит. Неудачи воспринимает как вызов судьбы - или лихорадочно действует, или впадает в апатию. Вообще, спутнице такого мужчины стоит привыкать к его перепадам настроения, вспыльчивости, периодическому

многословию. Если он говорит, перебить его проблематично, если надуется в уголке, расшевелить тоже трудно. Хорошо, хоть объяснит, в чем дело (меланхолики редко на такое способны). Предсказать его реакцию на что-то новое практически невозможно - он не предсказуем!

Двигается такой «подарочек» специфически: быстро, порывисто, складывается впечатление, что у него слишком много рук, локтей и коленей. Обычно он хватается, дергает и бросает. Объятия соответствуют темпераменту (осторожно с позвоночником и ребрами!). Ему трудно широко и комфортно усестся в кресло или на стул – скорее присядет на край, как орел на обрыве - вот-вот взлетит! Всё-то ему надо сразу. И много... Не пытайтесь надеть на него «намордник» благочинности, это перерастет в неврастению, невроз. Вам нужен психически поврежденный муж? Тогда дайте ему поле для маневров, полку с вещами, которыми вы не очень дорожите, парочку врагов, цель для завоевания и реже запирайте его в четырех стенах. Дайте ему счастье побегать за собой, изредка награждайте пылкими свиданиями. В конце концов, от него есть и большая польза: если кто-нибудь к вам начнет приставать, холерик врежет ему раньше, чем вы отреагируете. Так что вокруг вас вскоре образуется табуированное свободное пространство, как вокруг царской персоны.

Сангвиник кое в чем похож на холерика, но в разведчики годится больше - хорошо владеет собой, уравновешен, на рожон не лезет. Если и есть какая-то яркая черта, то это ровная оптимистичность и работоспособность. Уверенность сангвиника - адекватная, подвижность не угрожает интерьеру, решительность от настроения мало зависит. Если у сангвиника рождаются идеи, считает естественным довести их реализацию до логического конца. Если ситуация накаляется, он в отличие от холерика не просто становится собранным, но и чувства юмора не теряет. Может шутками-прибаутками разрядить атмосферу. Из сангвиника может получиться не только характерный актер, но и актер-универсал – эмоциями владеет хорошо, речь громкая, интонации живые, мимика разнообразная. Сангвинику легче прослыть душой компании, заводилой и любимцем - он общителен, но не навязчив; уверенный, но не агрессивный лидер, активный, но не суетливый. Любит компании, легко знакомиться, в домашнем общении приятен. Легко переключается, на проблемах не заикливается, отсюда то, что называется легкостью характера. Ссориться по пустякам не склонен, да и вообще отходчивый - одним словом, милашка! Природная роль сангвиника - обустройство «инфраструктуры» - связи между соплеменниками, управление, общественное самочувствие. Поэтому сангвиник вполне удобен в качестве мужа, но пару недостатков все-таки имеет. Например, его вкусы, интересы и склонности особым постоянством не отличаются. Может быть весьма влюбчивым. Вокруг сангвиника, как планеты вокруг солнышка, обычно крутятся поклонницы. Сангвиник наслаждается обществом противоположного пола - он буквально купается в лучах собственного красноречия и обаяния. «Ну как же я прогоню их, дорогая, я же не могу лишиться этих милых

девушек СЕБЯ! Это будет слишком тяжело для них»- такие рассуждения с большей или меньшей долей самоуверенности характерны для сангвиников.

Работа для подростков сангвиников нужна такая, где были бы разнообразные занятия, командировки смена деятельности. Может менять места работы в поисках такой, где было бы интересно. Если такой не находит - откровенно скучает и жалуется. Если уж увлечется - тогда другое дело. Трудоспособен, но способность эта не всегда реализуется. Любит командовать больше, чем подчиняться, предпочитает решать за других, расставлять людей по местам. Поэтому, если жизнь не корректирует сангвиника, оптимизм превращается в зубоскальство, прожигание жизни; лидерство - в тиранию, желание подавить тех, кто слабее и от него зависит.

Флегматика вычислить тоже довольно просто. Он – противоположность холерику. В классе – «не нарушает», среди женщин гоголем не ходит, в споре - незаметный, в драку вступает последним. Правда, если вступит, то остановить его будет труднее, чем холерика. Потому что основная черта флегматика – инерционность, то есть раскачивается долго, а когда раскачается, сам остановиться не может.

Вы видели на вокзале, как трогается с места груженный состав? Если сравнить с легковушкой – есть разница? А можете мысленно представить, как остановить этот самый груженный состав на полном ходу? А остановить при тех же условиях легковушку? Инерционность у товарняка во много раз больше, чем у легкового авто. Теперь вы понимаете, что такое флегматик, только начинающий что-то делать, и флегматик, уже серьезно увлекшийся чем-либо. Это две большие разницы. И вы собственного мужа можете не узнать в этих двух состояниях. Вчера это был ленивый толстячок, лежавший на диване и не торопясь набрасывающий на бумажке план переоборудования кухни, сегодня – это деревообрабатывающий станок, не знающий отдыха, монотонно и размеренно выдающий «на-гора» обструганные доски, детали и предметы интерьера. Порой и на обед не дозовешься – вот как втягивается в работу! Но степень трудолюбия флегматика зависит от воспитания: и тружеником может стать, и лентяем (достаточно вспомнить Обломова)!

Еще флегматик удобен тем, что с ним в квартире тихо. Лишних слов он говорить не любит, да и голос часто не громкий. Речь спокойная без, эмоций. По наблюдениям А. П. Чехова, «вечно серьезен, потому что лень смеяться». Из себя его вывести трудно, обижаться не торопится. Вещи вокруг него в порядке, в своих знаниях и возможностях он уверен – и на голом месте такая уверенность строится, а на трудом приобретенном опыте и грамотных, неторопливых расчетах. В спор себя втягивать обычно не дает – если уж так спор интересен или если спорщики пристали – нате вам, пожалуйста, пару веских суждений. И опять – молчок. Природно–биологическая роль флегматика (по В. Гарбузову) – обустройство «свежезавоеванной» холериками территории. Поэтому для мужа флегматика важны следующие пункты:

территория, на которую он пришел, - это его территория, и без всяких военных действий; обживать и обустраивать ее по своему вкусу ему никто не мешает; на этой территории его никто не торопит – всему свое время, а с бухты-барахты флегматик практически ничего не делает.

Флегматик хорошо чувствует ритмы и циклы, и его не напрягает монотонная работа – он знает, что лето сменяется осенью, а осень – зимой, и пахать по весне все равно придется. Даже если это управленец или бизнесмен, со стороны он смотрится «пахарем» - упрямый, неторопливый, размеренный и терпеливый, «сеет» он свой скромный или крупный бизнес и умело возвращает. Хоть и град, и снег – у природы нет плохой погоды. Обладая тонкой и ранимой душевной организацией, регулярные природные катаклизмы не переживешь. А руки опускать – только свой прежний труд губить. Поэтому за поэтическими тонкостями – это не к флегматику. Жизненные трудности его из седла не выбивают, воспринимаются им просто обычными житейскими неурядицами. Если вокруг шум и гам, качка и канонада – флегматик в состоянии работать практически без ущерба качеству. Иногда флегматики даже грубоватыми кажутся из-за своей неэмоциональности и толстокожести.

Да и в самом деле, они – самые «толстокожие» из всех темпераментов. На «слабо» их не возьмешь, ненужный товар не всучишь, к сомнительной сделке не склонишь. В загс тоже затащить флегматика под влиянием порыва трудно – это вам не страстный холерик или увлекающийся сангвиник! Зато... ах! Никто не умеет так преданно и долго ждать возлюбленную, как флегматик. Он из тех однолюбов, которые, встретив юношескую любовь через 10-20 лет, как ни в чем не бывало идет с ней под венец – знал ведь, что никуда от него не денется! А то, что возлюбленная не так свежа, далеко уже не утренняя роза, - так с лица воды не пить, главное, что человек тот же.

Меланхолик внешне «маскируется» под флегматика – тихий, негромкий, лишней активности избегает, экспрессивностью не отличается. Но имеет как минимум два принципиальных отличия. Его тихость и невозмутимость – чисто внешние, а внутри – нервы, как оголенные провода, скрытые обиды и сомнения. Малейшие колебания человеческого поля фиксируются: он замечает полувзгляды, полуулыбки, вдохи и движения бровей. Слышит, как трава растет. Что же удивляться тому, что крики, скандалы, слезы и, не дай бог, жизненные драмы выводят его из равновесия. И поэтому, когда меланхолик попадает в критическую ситуацию, он иногда даже теряет способность здраво соображать, а иногда просто «прячет голову в песок», как страус. Не потому, что он глупый или безответственный, а потому, что нагрузка для его чувствительной нервной системы запредельная. Просто «сгорают предохранители» и человек на некоторое время отключается. Если бы не отключался, то быстро попал бы на прием к психиатру. Так что старый трюк с «хулиганами» в подворотне с меланхоликом не проходит. В драку он, может быть, и полезет (мужчина все-таки!), но

потом... Вы будете вынуждены много часов проводить успокоительные беседы, поить валерьянкой, ласкать и утешать меланхолика. Возможен вариант, что он сам сбежит от вас – если не захочет предстать перед Дамой сердца в столь немужественном виде. А сделать с собой он ничего не может – он не боец по натуре!

Кроме того, он нерешителен, неуверен, сделать выбор для него – сущее мучение! А познакомиться с дамой сердца для меланхолика – настоящая проблема. Какие дикие психологические выкрутасы должен провести над собой влюбленный меланхолик, чтобы просто подойти и узнать имя и контактные телефоны своей пассии! Да он самостоятельно и редко знакомится. Большие шумные компании меланхолик ре очень жалует, многочисленных контактов избегает. В быту может изрядно доставать его способность обижаться по мелочам и реагировать на незначительные неприятности. Тепла и утешения требует больше, чем представители прочих темпераментов. Радует лишь, что и в ответ от него можно ожидать того же. Меланхолик – верный друг, поэтическая, тонкая натура, легко чувствующая ваше настроение. Хотите цветов, серенад, вздохов при луне? Пожалуйста! Только не очень часто приставайте с просьбами:

- решить тот или иной принципиальный вопрос;
- выбрать вид вклада в банке;
- сменить работу, к которой он привык;
- договориться о ремонте крыши (капремонте, перевозке багажа и т.п.)

Воспитанный меланхолик, конечно, будет пытаться взваливать на свои плечи сей тяжелый груз, но слишком частое злоупотребление его мужественностью может нарушить гармонию ваших отношений. Природная функция меланхоликов – диагностика. Меланхолик в обществе – аналог болевых клеток в организме. Начались неприятности в каком-то месте – там заболело. Так же и меланхолик: пока в обществе все относительно ровно, привычно, спокойно – спокоен и меланхолик. Как только появились малейшие признаки нарушения – меланхолик в напряжении. Его чувствительность позволяет ему хорошо реализоваться практически в любой диагностической деятельности, будь то проверка компьютеров, медицинская диагностика, психология, педагогика, экономика, менеджмент, и даже политика. Меланхолик активно забеспокоился - в будущем жди неприятностей. Кстати, несмотря на столь хрупкую структуру, спиваются меланхолики не чаще представителей других темпераментов – здоровье берегут! Естественно, что каждый из четырех представленных темпераментов в чистом виде встречается редко. Чаще можно наблюдать переходные формы –

холерик-меланхолик, флегматик-сангвиник и т.д. Само собой, к женщинам это тоже относится. Не бывает только сочетаний меланхолика и сангвиника, холерика и флегматика – слишком уж они разные.

Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих»

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам. Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение «Афоризмы»

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

* Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).

* Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).

- * Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).
- * Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).
- * Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).
- * И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).
- * Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).
- * Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).
- * Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).
- * Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э Хови).
- * Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).
- * Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).
- * Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Продолжительность упражнения 50 минут.

Приложение 5

Педагогические задачи

Задача на оказание помощи в разрешении конфликта

Идя на урок, педагог видит у кабинета толпу ребят и двоих дерущихся подростков. Педагог попросил всех зайти в кабинет, а драчунов остаться в коридоре. Закрыв двери и оставшись наедине с мальчиками, педагог спрашивает:

— Можете объяснить, почему вы поссорились, из-за чего возникла драка? Мальчики молчат, они угрожающе смотрят друг на друга.

— Это секрет? — серьезно спрашивает педагог. Они кивают головой.

— Тогда сделаем так, даю вам 5 минут — поговорите как мужчина с женщиной, только без кулаков и оскорблений, тихо, мирно выясните свои отношения. И помните, вы должны войти в класс более крепкими друзьями, чем были прежде, покажите всем, как вы можете цивилизованно решать сложные жизненные проблемы.

Вопросы и задания

1. Прав ли учитель? Чем он руководствовался?
2. Согласны ли вы с мнением, что на практике должно реализовываться некое представление о «мужском» и «женском» воспитании?
3. Какое решение приняли бы вы в подобном случае?

Задача на проявление и развитие творчества

Урок рисования.

— Кто нарисует весенний ветер? — спрашивает учитель. К доске выходят двое. На одном рисунке дома и дым уносит ветром вместе с трубой, на другом — ветки верб хлещут по разорванным облакам...

— Чудесные рисунки, — поощряет учитель смельчаков. — Но что еще можно добавить? Какую деталь? Посмотрите в окно.

Затем учитель рисует на доске завиток. Его надо продолжить так, чтобы из него получился предмет. У одного получилась машина, у другого — крокодил, у третьего — человечек, у четвертого — ботинок и т.д.

В классе хохот, но каждому хочется добавить свое.

— Вот видите, как много выражает одна только линия. И как по-разному видит мир каждый из вас.

Вопросы и задания

1. Каков стиль деятельности и поведения учителя?
2. Оцените, обосновав, каждый прием взаимодействия педагога с детьми.
3. В чем ценность выхода педагога за пределы традиционной классно-урочной формы организации обучения?

Задача на педагогическое стимулирование

В начале второй четверти учитель предлагает ученикам начального класса:

— Давайте я вас расскажу так, чтобы мне было удобно с вами работать. Те, кто получил 3 или более низкую оценку, сядьте, пожалуйста, в ряд справа от меня.

А те, кто получил другие отметки, сядьте, пожалуйста, слева от меня. Для чего? Дело в том, что как только ты получишь уже не 3, а 5, я тебя пересаживаю в другой ряд, а как только станешь снова получать оценки ниже 4, я пересаживаю тебя обратно. Это игра в движение будет наглядно показывать ваши успехи и неудачи в учебе! Те ребята, кто сидит справа, больше нуждаются в моей помощи и помощи одноклассников. Они должны заниматься прилежнее, изменить отношение к своей работе в школе и дома.

Вопросы и задания

1. Какие закономерности учитывает педагог при стимулировании к учебе?
2. Можно ли перенести этот прием на подростков?

3. В чем образовательная и воспитательная ценность такой педагогической стратегии?

Ситуации создания успеха и обеспечения роста достижений

Ситуация 1

Первоклашке (в 1998 г.) дали нестандартное задание:

— В каком году твоя бабушка пошла в первый класс? «Это непростая задача, но я уверен», — сказал учитель, — что ты сможешь сам ее решить.

— Моей бабушке сейчас 50 лет.

— Сколько ей было лет, когда она пошла в первый класс?

— Столько же, сколько и мне, 7 лет.

— Хорошо, как узнать, сколько лет прошло с тех пор, как твоя бабушка пошла в школу, если ей сейчас 50 лет, а пошла она в школу с 7 лет?

— В школу она пошла в 7 лет, значит, — рассуждает малыш, — она пошла в первый класс — от 50 отнять 7 — 43 года назад. От 1998 отнять 43, получится 1955. Ура! Я знаю, в каком году моя бабушка пошла в первый класс — в 1955 году.

— Молодец! Ты правильно рассуждал и успешно справился с такой сложной задачей.

Вопросы и задания

1. Когда приобретенные знания становятся личностно значимыми и личностно воспринятыми?
2. Как связаны отношения первоклассника к учебе, к себе и к бабушке?
3. Какими принципами руководствовался учитель?
4. Что можно сказать об атмосфере на уроке?
5. На какой тип взаимоотношений с учениками ориентирован учитель? Обоснуйте свой ответ.

Ситуация 2

Однажды из всех желающих пойти ответить по карте географ Олег Иванович выбрал Кузина Мишу. Ученик был мальчиком старательным, но не всегда успевал хорошо подготовиться к уроку. К тому же был неповоротлив, неуклюж и мешковат...

Вопрос ему учитель задал нетрудный: найти на карте Австралию.

Услышав, что его вызывают, Миша так растерялся, что еле-еле встал из-за стола. Робко подойдя к столу учителя, он виновато поглядел на него и повернулся к карте.

Учитель, видя его состояние, подошел к нему, положил руку на плечо и ласково произнес:

— Не волнуйся, все будет хорошо. Вот указка, начинай смелее! Ты же знаешь... — Олег Иванович старался внушить подростку уверенность.

Кузин... медленно направился к карте. Но вместо Восточного полушария... он оказался у Западного. В классе нарастал шум.

— Минуточку, друзья, не будем мешать человеку», — сказал учитель. — Миша сейчас сам разберется. Только, пожалуйста, спокойнее...

Но Кузин стоял на прежнем месте. С ним явно происходило что-то неладное. Потом мальчик будет клясться и божиться, что он видел на карте не два, а одно полушарие...

Между тем Олег Иванович вел себя выдержанно. Другой бы на его месте сделал бы за время этой нелепой сцены не одно замечание, кое на кого прикрикнул бы и посадил Мишу на место. Но лицо учителя было по-прежнему спокойным, взгляд внимательным, но не строгим.

Успокоив класс жестом, он подозвал к себе Мишу и сказал:

— Такие случаи бывают, Миша. Человек хочет рассказать очень важное и хорошо подготовлен, но ему что-то мешает, скорее всего, волнение. Такое случалось даже со знаменитыми артистами: зная наизусть роль, они, едва выйдя на сцену, почему-то ее забывали, и положение спасал только суфлер... Пойдем к карте и хорошо подумаем...

Взяв мальчика за руку, Олег Иванович подвел его к карте полушарий и сказал:

— Ответь-ка сначала, сколько полушарий? Ты же это наверняка знаешь...

— Два — Западное и Восточное, — ответил Кузин.

— Вот видишь, хорошо! Я не сомневался, что ты ответишь. А теперь вспомни, в каком полушарии больше частей света?

— В Восточном полушарии», — сказал Миша.

— Правильно. Подумай теперь, где нам искать Австралию? К какому из полушарий нужно подойти?

Как впоследствии признавался Миша, только после этих слов перед глазами у него появились два круга, раскрашенных разными цветами, выплыла зеленая Австралия, которую он безуспешно искал в Западном полушарии.

И тут Кузин заговорил, заговорил как никогда бойко и уверенно...

Олег Иванович, не двигаясь с места до конца ответа, чтобы не отвлек его и не помешать, слушал Мишу с большим вниманием. Он не скрывал своей радости за успех Миши. Когда ученик закончил свой рассказ, Олег Иванович громко сказал:

— Молодец! Вот умница! Ты же все отлично знаешь, даже больше, чем написано в учебнике. Спасибо за ответ!

Миша, раскрасневшийся, счастливый, смущенно глядел на носки своих ботинок. На перемене он ходил по коридору настоящим героем.

Вопросы и задания

1. Опишите состояние школьника в данной ситуации.
2. Дайте мотивированную оценку характера взаимодействия педагога со школьником.
3. Зависит ли манера поведения и стиль отношений педагога от его возраста и стажа работы? Дайте аргументированный ответ.
4. Какое влияние на учеников класса может оказать такой стиль деятельности педагога?

Ситуация 3

Зная застенчивость Наташи, учительница предупреждает:

— Скоро спрошу. Приготовься. Вот текст, с которым ты справишься самостоятельно.

Она дает девочке карточку с текстом, который та должна прочитать. У Наташи есть время побороть смущение, собраться с мыслями. Многим учительница уже выставила поощрительные оценки по данной теме, а у Наташи отметки пока нет. Девочка очень возбудимая, учеба дается ей нелегко.

Вопросы и задания

1. В чем педагогическая ценность такой организации проверки знаний?
2. Какие установки дает педагог?
3. Какой подход к организации образования реализован в данной ситуации?

Ситуация стимулирования к самостоятельности принятия решений и действий

Идет урок. Решая задачу, восемь учеников класса прибегли к одному способу, пятнадцать учеников выбрали другой, четверо пошли оптимальным путем. Учитель, однако, не спешит ставить точки над «і». Он предлагает преобразовать задачу на новый лад, при этом поощряя активность каждого ученика. Учитель и с оценками не торопится, как это бывает, — он больше всего озабочен работой мысли учеников, занят доброжелательным разбором не только всех способов решения задачи, но и ошибок отдельных учеников, поощрением все новых и новых самостоятельных поисков. Для него и его учеников (он их к этому приучает) самая большая радость и награда — радостный вскрик: «Я понял! Можно еще и так решить...»

Вопросы и задания

1. Каков стиль обучения на уроке?
2. Что служит критерием успеха на уроке?
3. Какие педагогические задачи ставились и решались на уроке?
4. Что больше всего беспокоит учителя? Что радует?
5. Что делает педагог, чтобы обучение обеспечивало развитие учащихся?

Ситуация стимулирования к самовоспитанию

У Вадика был трудный характер, подросток отличался строптивостью, непомерной гордостью, озорством. Курение, прогулы уроков — все это повторялось чуть ли не ежедневно. Традиционные меры воздействия были исчерпаны: просьбы, требования, принуждение, предложения, наказания, установка шефства, попытка отвлечь, перевод в параллельный класс и др. Исключить Вадика из школы или переводить в школу-интернат у педагогов не поднималась рука: у парня была светлая голова. Невзирая на воинствующее безделье, он успевал почти по всем предметам. И в вопросах жизни класса он был, как правило, справедлив, обладал чувством юмора, мог метко и иронично высмеять любого. Но его дерзость приводила к конфликтам и с педагогами, и с одноклассниками. Директор школы, который вел уроки истории у Вадика и поэтому хорошо его знал, в начале второй четверти вызвал мальчика к себе в кабинет и положил перед ним путевку в знаменитый «Артек»:

— Путевка нынче стоит больших денег. Однако ты получишь эту путевку бесплатно. Даю тебе два дня на сборы. По правде говоря, я обязан отдать эту путевку самому лучшему ученику школы, но сейчас ее получишь ты. Вот характеристика на тебя. Читай.

Вадик стал внимательно читать, но с каждой фразой уши его все больше и больше наливались кровью.

— Ты согласен с такой характеристикой? Мальчик, опустил голову и пробормотал «нет».

— Да, ты прав, в ней сказано, каким ты должен стать. Зачем я это делаю? Сейчас объясню. Ты мне очень нравишься, ты умный и сильный парень. Но мне нужно дать тебе именно сейчас возможность самому изменить себя, пока не поздно, а в новой обстановке это несколько проще. Там тебя никто не знает, и ты сможешь проявить свои самые лучшие способности. Конечно, я рискую своей честью, своим достоинством, может быть, даже должностью и местом работы, веря в тебя. Поэтому, если ты сорвешься, совершишь дурной поступок — это будет предательство. И еще помни: пока в школе об этом никто не должен знать, это твоя и моя тайна. А с учителями я сам поговорю.

Вадик стоял перед этим седеющим мужчиной, ошарашенный и изумленный.

Провожая подростка на вокзал, директор обнял мальчика и сказал:

— Я верю в тебя и надеюсь, что предательства ты не совершишь.

Через десять дней от Вадика пришло первое письмо на имя директора школы: «...прошла уже неделя. Я ничего ни разу не украл и ни разу не курил — держусь... Так что спите спокойно (пока!). Я потом в школе все компенсирую».

Буквально перед приездом директор получил еще одно письмо от Вадика. Он принес извинение за последние слова своего письма, которые были скорее «данью прошлому». Были там и такие строки: «Василий Петрович, я каждый день борюсь с собой и повторяю себе: "Я предательства не совершу"».

Было бы преувеличением утверждать, что по приезде Вадик в школе стал совсем другим человеком. Безусловно, он изменился, как-то возмужал и стал более сдержанным. Было видно, что у него появился опыт самовоспитания, ценный нравственный опыт хорошего поведения, опыт терпения и выдержки, опыт доверия и дружбы с мудрым человеком.

Вопросы и задания

1. Дайте оценку педагогической находке директора.
2. Назовите методы, используемые в воспитательной работе с Вадиком.
3. Что помогло педагогу выбрать правильное решение в отношении Вадика?
4. Какова роль педагога в процессе самовоспитания подростка?
5. Как самовоспитание влияет на развитие личности?

Ситуация соперничества

Третьеклассники активны: каждый стремится заметить ошибку товарища и исправить ее. В своем усердии кое-кто даже начинает фантазировать: видеть ошибку там, где ее и не было вовсе. Одна из девочек придирчиво следит за Ирой,

которая читает у доски, и настойчиво машет рукой, желая исправить ошибку. Ее не заботит, чтобы Ира лучше читала, — есть лишь желание заявить о себе, продемонстрировать, что она может читать лучше, чем Ира, и заслужить похвалу учительницы.

Вопросы и задания

1. Чем объяснить подобное отношение учащихся к своим одноклассникам?
2. Какой стиль отношений между учащимися формируется в таких условиях?
3. Какие выводы должен сделать учитель?
4. Что может чувствовать Ира в такой атмосфере?

Ситуация выбора, приводящего к неудаче

На уроке рисования учитель предложил нарисовать круглую чашку, которую поставил на стол в качестве модели. Сидящий впереди мальчик долго смотрел на чашку и наконец поднял руку.

— Можно я нарисую не чашку, а то, чего я никогда не видел? — спросил он.

— Что ж ты хочешь нарисовать? — удивился учитель.

— Дерево эвкалипт», — сказал мальчик задумчиво.

— Нарисуй, — согласился учитель.

Мальчик некоторое время молча сидел и смотрел перед собой. Потом опять поднял руку.

— Можно, я нарисую то, что видели только некоторые? — снова он обратился к учителю.

— Объясни, пожалуйста, что это такое», — сказал учитель с интересом.

— Синяя птица», — сказал мальчик очень серьезно.

Весь класс скрипел старательно карандашами. Но мальчик спустя некоторое время снова поднял руку.

— Я хотел бы нарисовать то, чего никто никогда не видел», — сказал он тихо. — Можно?

— Например?

— Мамонта, когда он просыпается», — сказал виновато мальчик.

— Мамонта? — переспросил учитель, внимательно глядя на него.

— Мамонта, — вздохнул мальчик.

— Ну что ж», — сказал учитель. — В конце концов можно и мамонта. Надо тебе, Саша, быстрее определяться, а то урок скоро закончится.

И действительно, через пять минут закончился урок, а у Саши так и остался чистым лист бумаги красивого альбома. Как поступит учитель дальше с этим мальчиком?

Ситуация предъявления требований

Предъявление требования в ущерб делу и другим людям.

Урок шел как обычно. Виктория Кирилловна проверила выполнение домашнего задания и приступила к объяснению. И вдруг она услышала слева от себя отчетливый скрип. По выражению лица она сразу определила — скрипел Андреев и, не задумываясь, строго сказала:

— Андреев, прекрати скрипеть, иначе я тебя удалю с урока! Она и не подозревала, что провал ее тщательно подготовленного урока начался, потому что она поддалась на провокацию.

— Что Андреев-то, что Андреев-то?! — громко зашумел подросток. — Вы сначала разберитесь, кто скрипит, а потом говорите. А то: «Андреев, Андреев!» Учительница продолжала объяснение, и скрип тут же возобновился.

— Андреев, я последний раз предупреждаю, если ты сейчас же не прекратишь скрипеть, я удалю тебя с урока!

Андреев не прекратил скрип, и Виктория Кирилловна громко произнесла:

— Немедленно выйди из класса!

Андреев не вышел и пустился в длинные пререкания:

— А почему это я должен выходить? Вы сначала докажите, что это я скрипел. А то: «Уходи!»

— Пока ты, Андреев, не выйдешь из класса, я урок вести не буду!

При этих словах учительница захлопнула журнал и села за стол. Но это не возымело никакого действия ни на Андреева, ни на класс.

Время шло. Андреев не выходил из класса. Класс тем временем как бы разделился на три группы: первая — это те, кому совершенно было безразлично происходящее; вторая — те, кто ехидно наблюдал, чем же кончится конфликт, выйдет Андреев или нет; третья — это преимущественно активные девочки, которые шипели на виновника срыва урока:

— Витька, выйди же, тебе говорят. Ты урок срываешь!

Прозвенел звонок. Учитель написала на доске домашнее задание и быстро вышла из класса.

Ситуация приведения примера

Алексей, восьмиклассник, связавшись с дворовой компанией парней старше себя, оказался участником группового нападения и избиения прохожего. Ребята находились в нетрезвом состоянии.

Учитывая несовершеннолетие Алексея и его состояние здоровья (болезнь сердца), а также то обстоятельство, что он не проявлял при драке активности, а лишь присутствовал при этом, школе предоставлялась возможность взять его на поруки. Для этого необходимо было положительное решение педагогического совета школы. При отрицательном решении мальчика ждал суд и лишение свободы.

После бурного обсуждения педсовет большинством всего в два голоса все же принял решение — взять Алексея на поруки и разрешить посещать школу.

На завтра он впервые в жизни принял участие в дежурстве по школе и, надев повязку, добросовестно стоял на переходе у лестницы и следил за порядком.

В это время Валентина Ивановна провожала свой второй класс в гардероб. Проходя мимо Алексея, она сказала малышам громко:

— Дети, посмотрите — это тот самый хулиган (и она показала на Алексея, взяв его за рукав), которого вчера чуть не выгнали из школы. Помните, я вам утром рассказывала о нем.

В доли секунды Алексей сорвался с места и, бросив на ходу повязку дежурного, с искаженным лицом выбежал из школы.

Вопросы и задания

1. Каковы секреты воспитания?
2. О каких результатах воспитания могут говорить данные факты?

Ситуация риска

Юрий Сергеевич получил очень озорной, беспокойный класс, который с первого же урока решил, по словам школьников, «испытать химика на герметичность». Когда Юрий Сергеевич вошел в кабинет, то из одного угла слышалось:

— Ку-ку.

Когда учитель повернулся туда, то из другого угла раздалось:

— Ку-ку.

Потом, как только он начинал говорить, «ку-ку» звучало откуда-нибудь вновь.

В ответ Юрий Сергеевич сказал всему классу:

— Ку-ку, ку-ку!

И все рассмеялись, учитель смеялся вместе с ребятами. После этого урок продолжался спокойно.

Ситуация выражения своего отношения к человеку

В седьмом классе пропал журнал. Начались поиски. Все это было очень тревожно, потому что случилось это перед окончанием учебного года и журнал был необходим для подведения итогов успеваемости по всем дисциплинам. Казалось, всякая надежда была потеряна, и оставалось подумать, как восстанавливать оценки за год каждому ученику. Но тут после уроков к воспитателю подошел юноша и заявил, что может назвать того, кто взял журнал. Педагог, подумав, ответил:

— Знаете, пожалуй, такой ценой мне журнал не нужен.

— Какой ценой? — остолбенел юноша.

— Ценой вашего падения.

Вопросы и задания

1. Что больше всего ценил учитель в своих учениках?

2. Оцените позицию и поведение учителя, определите мотивы его поступка в отношении юноши.

Ситуация 2.

Ситуация расхолаживания и дезорганизации

В классе шум, грязь, школьники к уроку не готовы.

— Садитесь, садитесь. Сходите кто-нибудь в учительскую, возьмите там карты на шкафу, — обращается учитель к классу.

Бросятся к выходу несколько мальчишек.

— Куда, куда! Пойдет один кто-нибудь, да поскорей.

— Можно мы вдвоем? — выкрикивает ученик с места.

— Ну, хорошо, только быстрее.

— И я с ними? — еще один ученик с места.

— Нет! Я сказал: пойдут двое!

— Вы же сказали, пойдет один? — сказал обиженно мальчик, вставший третьим.

— Что? Ах, да... Что у вас там? Прекратите шум.

Шум продолжаясь, нарастает.

— И почему у вас всегда учебники открыты? Что это за мода такая? Вопрос такой: когда и как образовалось Древнерусское государство и причины его возникновения. Борисов! Сейчас же оставь его! — ученику, затеявшему возню с соседом по парте.

— Это не я! — с места кричит Борисов.

— Сейчас посмотрим, кто у нас пойдет отвечать. — Долго ищет по журналу нужную фамилию, в классе все притихли в ожидании.

Приложение 6

Примеры решения педагогических ситуаций

Итак, как говорится, налицо педагогическая ситуация. Примеры решения как этого, так и подобных случаев, рассмотрим ниже. В чем особенности психики и поведения детей, в частности подростков?

- ✓ Детям подросткового возраста свойственна конфликтность, выражаемая как вызов обществу, упрямство. Для них мнение ровесников имеет большое значение и выше мнения взрослых. Самый лучший вариант выхода из этих ситуаций – попытаться понять их и причину такого поведения, учитывать их мнение, предоставить больше подконтрольной самостоятельности, сотрудничество.
- ✓ Проявление тревожности, нестабильного эмоционального состояния, страха, застенчивости или неумения общаться со сверстниками. Что делать? Стараться не сравнивать с окружающими, больше использовать телесный контакт, способствовать повышению самооценки, меньше делать замечаний в адрес ребенка (только в крайних

случаях), быть во всем примером. Также в этом случае лучше не заставлять подростка участвовать в каких-либо соревнованиях и работах, учитывающих скорость.

- ✓ Воровство, кража чужих вещей. При выявлении подобного поступка педагогу следует поговорить с подростком, попытаться его убедить в необходимости возврата вещи владельцу с извинениями. Чтобы его поддержать, можно отправиться вместе с ним, но только в роли молчаливого сопровождающего. Если в классе знают о случившемся, то необходимо с детьми обсудить этот неприятный поступок. При этом следует выслушать мнение каждого и совместно сделать вывод. Дети должны понять, что такие действия противоправны.
- ✓ Ложь, обман. При обнаружении факта обмана обсудить с ребенком ситуацию и объяснить дальнейшие негативные последствия для него и для других. Главное, чтобы он понял, что ложь ведет к потере доверия окружающих людей.
- ✓ Одиночество, замкнутость, сильная ранимость, вспыльчивость и раздражительность. С помощью индивидуальных бесед помочь ребенку избавиться от этих эмоционально-психологических проблем, объяснить, как их сгладить и преодолеть. В коллективе стараться хвалить подростка и подчеркивать его положительные качества.
- ✓ Отрицательное лидерство. С таким ребенком лучше не спорить и не конфликтовать, не делать замечаний в присутствии других. Надо постараться найти с ним контакт и подружиться, подсказать, как стать настоящим лидером, имеющим авторитет.
- ✓ Проявление школьного «буллинга» - социального явления, выраженного в агрессивном настрое с преднамеренным преследованием, жестокостью, оскорблениями и унижениями других детей в присутствии сверстников. Важно помнить, что педагог, заметив такое явление, не должен акцентировать на этом внимание и выносить на всеобщее рассмотрение. Это может настроить зачинщиков еще более агрессивно против своей жертвы, что, в свою очередь, заставит пострадавшего испытывать еще большую неуверенность в себе и стыд. Особое внимание необходимо уделять развитию способностей к творчеству, умственным преобразованиям и креативному мышлению. В основу воспитания также должно входить развитие эмпатии – чувства сопереживания эмоциональному состоянию другого человека.

Приложение 7

Тест «Какой вы учитель?»

Представьте себе, что вы пришли работать учителем в школу. Что вы думаете о своей работе?

- Я так люблю детишек, они такие милые создания. Наверняка, мы найдем с ними общий язык, ведь я не буду на них кричать, двойки ставить тоже не буду. Хочу стать для своих учеников второй мамой/папой
- Быть учителем, наставником... Это так здорово. Я уверен, что смогу зажечь в юных сердцах моих учеников искорку знания. Я буду стараться, чтобы на моих уроках было интересно, буду рассказывать множество увлекательных историй. Тогда все пойдет как по маслу
- Дети – скверные и распушенные, настоящие спиногрызы. Но я знаю, что нужно делать с этим стадом. Отомщу за мои школьные годы! Они у меня попляшут!
- Профессия педагога позволяет мне полностью реализовать свои жизненные цели. Это именно то, чего я хочу. Главный принцип: сочетать высокую требовательность к ученику с уважением к его личности

Вы поднимаетесь по ступенькам и приближаетесь к кабинету, в котором вам предстоит провести первый урок. Еще из-за угла вы слышали крики, смех, нецензурные выражения, звук передвигающихся парт. “Что за ужас меня ожидает за этой дверью,” – думаете Вы. Открыв дверь, Вы перешагиваете через порог и погружаетесь в Хаос: ученики бегают между рядов, кричат, дерутся, рисуют мелом непонятные знаки на доске и стенах. Кажется, вас никто не замечает! Что будете делать?

- Встану в сторонке с равнодушным видом и буду наблюдать за всем этим безобразием. Подожду, пока обратят на меня внимание
- Постучу по столу, повышу голос. Если не поможет, буду растаскивать их за шиворот, ставить двойки в дневник за поведение. В конце концов, обращусь за помощью завуча. Кто-то же должен найти управу на этот зверинец!
- Если я вошел/вошла в класс, то весь этот беспорядок прекратится сам собой. Примитивный прием, но всегда срабатывает: хлопну дверью и поздоровуюсь “учительским тоном”. Я привнесу в класс атмосферу порядка, рабочую обстановку. И это не только голос, манера одеваться. От меня просто веет человеком, которого следует уважать
- Я в растерянности! Не ожидала/ожидал с таким столкнуться! Наверное, у детишек какие-то проблемы. А может мне подсунули коррекционный класс? Но я знаю что делать! Возьму цветные мелки и напишу на доске: “Давайте жить дружно!”

С горем пополам дети успокоились и расселись по своим местам. Вы начинаете вести урок. Как же вы будете это делать?

- Почему вы меня об этом спрашиваете? Изложу все, что требует программа. Все уже давно придумано за нас! Главное, чтобы была дисциплина, чтобы все слушали и записывали. Не позволю устроить балаган на моем уроке!

- Мне важно, чтобы ученики не просто пассивно слушали, а сами добывали знания. Я использую различные типы развивающих заданий, проблемных вопросов. Попытаюсь вовлечь в работу на уроке всех учеников
- Я буду рассказывать совсем не то, что написано в учебнике. Его дети и сами дома почитают. А я лучше расскажу им что-нибудь о своей жизни, перескажу прочитанные книги. Это должно быть это интересно!
- Я поинтересуюсь у детишек, нравиться ли им мой предмет и почему. Скажу, что я их друг, что меня не нужно бояться. На первом уроке, я думаю, мы лучше обсудим готовящийся в школе концерт или нарисуем стенгазету. Мне очень важно понравиться своим ученикам

Этот урок Вы провели, прозвенел звонок. Но за ним последуют все новые и новые уроки. Прошло 2 месяца. Вы ведете урок за уроком, совершенствуя свое педагогическое мастерство. А как на Вас реагируют дети?

- Детям понятны мои требования, поэтому они вполне адекватно реагируют на меня. С учениками у меня установились отношения взаимовыгодного сотрудничества
- Детишки меня любят! На день учителя столько подарков надарили, стихов рассказали, открыток нарисовали. Просто прелесть! Есть, конечно, хулиганы. Хотелось бы поговорить с их родителями, но на собраниях они не появляются!
- Большинство учеников совершеннейшие лентяи. Конечно, они недовольны моими требованиями. Но на уроках сидят тихо. Пусть только попробуют у меня! Сразу два в дневник, родителей в школу! Некоторые ученики более ответственные. Они ходят ко мне на дополнительные занятия, мой предмет им нужен для поступления
- Ну, всех учеников я запомнить не успел/успела. Некоторые задают интересные вопросы, но таких мало. В основном – сплошная серая масса. Начинаю понимать, что им абсолютно безразлично все то, что я им рассказываю

Итак, прошла первая четверть. Как вы будете выставять оценки?

- Что за глупый вопрос? У меня разработана целая система оценки учащихся (устные ответы, тесты, проверка домашнего задания). Причем все задания разноуровневые и каждый ученик сам определяет, на какую оценку он будет работать в течение четверти. Так что неуспевающих к концу четверти быть не должно!
- Ну, Машеньке, Лидочке и Вовочке я, конечно, поставлю пятерки – очень милые детки. И родители у них замечательные люди: такой букетик мне подарили к профессиональному празднику, кстати говоря. А вот Иванову и Петрову больше тройки не получить! Я для них стараюсь, а они даже не захотели играть в пьесе ко дню учителя!
- Вот это проблема, так проблема! Оценок в журнале почти нет, учеников половину не помню. Варианта два. Либо срисую оценки с какого-нибудь другого предмета (отличник, он и в Африке отличник), либо проведу итоговую контрольную. И пусть мне не жалуются, что ничего не знают! Разве им домашнее задание не задавалось?!
- Уж не беспокойтесь, все получают по заслугам! Допрыгались, обезьяны неотесанные! Кому говорила, записывай и зубри, зубри и записывай! Нечего в аське на уроках

сидеть! Вот проведу контрольную и узнаем, кто там чего достоин. Ну конечно, в Иванове и Петрове я уверена. Ребята собранные, всегда к уроку готовы. А вот Сидоров и Иванова после школы точно пополнят ряды дворников!

С учениками разобрались, а какие у вас взаимоотношения с педагогическим составом?

- С некоторыми учителями вполне получается сотрудничать, например проводить совместные уроки, разрабатывать внеклассные мероприятия. В целом, рабочая атмосфера в коллективе меня устраивает, конфликтов удается избежать
- Против меня плетут интриги! Некоторые классные руководители встают на сторону своих неуспевающих учеников, требуют, чтобы я им тройки поставила. Я считаю, что мои коллеги слишком либеральны. Все позволяют этим извергам. Из них же несовершеннолетние правонарушители вырастут!
- Среди учителей я нашел/нашла немало друзей и единомышленников. Любим попить чай с плюшками в учительской и поговорить. Так я узнал/узнала много полезной информации об учениках и их родителях
- Я стараюсь особо в учительской не появляться, с коллегами мне говорить не о чем. Если есть окно – сижу и читаю в препараторской

Ну и последний вопрос: Каковы Выши впечатления о работе педагога?

- Работа интересная, много общаюсь с людьми, дети меня любят. Все хорошо, только платят мало
- Я считаю, что профессия педагога позволяет мне самореализоваться
- Я чувствую себя непонятым, как будто бьешься головой об стену или речь в пустыне толкаешь. Дети неподготовлены для того, чтобы работать на нужном мне уровне. Может пойти в университет? Там куда больше заинтересованных людей
- Эта работа не для слабонервных! Иногда у меня голос садиться к концу учебного дня! Сколько на них не кричи – все без толку

Приложение 8

Упражнение "Зеркало"

Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

- 1) пришиваем пуговицу;
- 2) собираемся в дорогу;

- 3) печем пирог;
- 4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление. Пожалуйста. Спасибо. Подведем итоги. Каждый участник вычисляет для себя суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала. Итак, подводим итоги. Спасибо. Наш зеркальный тест завершен.

Язык жестов. 10 правил.

1. Внимательно наблюдайте за тем, что происходит вокруг.

Внимание основа эффективного обучения невербальной коммуникации. Наблюдайте за жестами, мимикой, позами человека. Только так вы сможете закрепить и усовершенствовать полученные знания. Сделайте наблюдение увлекательной игрой.

2. Наблюдение в контексте – это ключ к пониманию невербальной психологии.

Надо помнить, что признаков обмана как таковых не существует — нет ни одного жеста, выражения лица или произвольного сокращения мышц, которые единственно и сами по себе означали бы, что человек лжет. Жесты, позы, мимика, голос выражающие страх, волнение невинного человека наблюдаться и у лжеца. Именно наблюдение в контексте поможет отличить страх безосновательного обвинения от страха разоблачения.

3. Учитесь распознавать и расшифровывать универсальные сигналы невербального поведения.

Некоторые телодвижения практически не поддаются контролю со стороны человека. Например, опущение уголки рта, данное выражение очень сложно изобразить, не испытывая при этом негативных эмоций.

4. *Учитесь распознавать и расшифровывать идиосинкратические сигналы невербального поведения.*

Речь идет о индивидуальных невербальных сигналах поведения присущим каждому человеку. Для определения таких сигналов надо достаточно хорошо знать человека. Например, если Ваш друг перед собеседованием или экзаменом прикусывает губу или поглаживает кисть руки, это признак волнения, который говорит о неуверенности в себе. В дальнейшем в стрессовых ситуациях эти же признаки проявятся снова.

5. *Когда вы общаетесь с другими людьми старайтесь определять их базовые модели поведения.*

Базовая модель поведения - это телодвижения, позы, мимика свойственные человеку в состоянии комфорта или обыденной жизни. Мы не сможем увидеть отклонения если не знаем, как это выглядело в нормальном состоянии.

6. *Всегда старайтесь замечать в людях множественные эмблемы – сигналы поведения, которые подаются одновременно или последовательно.*

Другими словами, рассматривайте эмблемы (характерные телодвижения) в комплексе, делайте выводы на основе нескольких достоверных и выразительных телодвижений.

7. *Важно искать в поведении человека изменения, которые свидетельствуют об изменениях в его мыслях, эмоциях и намерениях.* (жесты неуверенности) и наоборот если ситуация изменится, и он почувствует себя комфортно (жесты открытости) и уверенно (жесты уверенности) это также проявится внешне.

Если человек не уверен в своих словах или действиях это будет выражаться и в языке жестов

8. *Старательно учитесь распознавать ложные или обманчивые невербальные сигналы.*

Навык распознавания ложных или обманчивых невербальных сигналов приходит с опытом. Мы можем встречать людей, которые знают и уверенно используют невербальные средства общения, используют нужные жесты что б убедить нас в своей честности, но насадом деле хотят ввести в заблуждение. Старайтесь замечать противоречия в языке жестов и поведении такого человека. Вы должны понять к то перед Вами. На мой взгляд уместно вспомнить о Главном законе жестов Майкла Каро:

Игроки либо играют роль, либо нет. Если всё же играют, то определи, что они ждут от тебя и разочаруй их.

Например, человек который хочет убедить других в своей искренности будет использовать жест открытых рук, но если при этом его ноги будут сомкнуты вполне вероятно что он лжет.

9. *Умение различать признаки комфорта и дискомфорта поможет вам сфокусироваться на элементах поведения, способных сыграть самую важную роль в расшифровке невербальных сообщений.*

Условно состояния человека можно поделить на комфорт (удовлетворение, счастье, расслабленность) и дискомфорт (неудовольствие, неблагополучие, стресс, беспокойство, напряжение) умения различить эти две категории даст Вам

возможность понять истинные чувства человека, после чего Вы сможете сделать выводы чем именно вызвано данное состояние человека.

10. Когда наблюдаете за другими, старайтесь делать это незаметно.

Приложение 9

Игра «Эмоции»

В игре моделируется ситуация, когда необходимо предугадать, предвосхитить реакцию, эмоции, переживание партнера по игре. Вполне естественно, что при этом возникает момент самораскрытия, и создание условий психологической безопасности является важной задачей ведущего. Кроме того, желательно, чтобы участники были знакомы друг с другом, чтобы им были интересны остальные члены коллектива.

Для создания психологической атмосферы, благоприятной для самораскрытия мы рекомендуем использовать хорошую разминку. Ведущий также может использовать «мягкий» вариант игры, чтобы более плавно подвести участников к разговору о своих переживаниях.

Участниками игры становятся 4-8 человек. Возможно проведение данной игры с группой 16 человек, в таком случае остальные 8 участников становятся зрителями. По времени сама игра занимает около 40 минут. В качестве реквизита и оснащения для проведения игры понадобятся наборы игровых карточек из 6 штук с картинками, на которых изображены проявления эмоций в мимике, и игровой стол, за которым располагаются все игроки.

Основная идея игры состоит в том, чтобы определить и назвать: а) эмоцию, которая будет переживаться большинством/меньшинством участников в определенной (данной) ситуации; б) партнера по игре, который переживает такую же/другую эмоцию, что и сам игрок в определенной (данной) ситуации. В зависимости от точности восприятия (угадывания) игрок получает/теряет очки. По итогам игры называется самый «проницательный» игрок.

В ходе игры участникам раздаются наборы карточек. Играющие получают разъяснения относительно того, какая эмоция графически изображена на каждой карточке. В нашем случае используются следующие карточки: радость, удивление, горе (страдание), страх, гнев (ярость), презрение (отвращение). Увеличение количества карточек, как показывает опыт, вряд ли целесообразно. Конечно, психолог может немного изменить набор эмоций по своему усмотрению. При подготовке к игре желательно на каждой карточке сделать надпись, обозначающую эмоцию. Мы не рекомендуем ограничиться простой надписью, необходима именно картинка.

Затем проводится пробный тур. Ведущий объявляет ситуацию, в которую условно попадает каждый из участников, например: «За контрольную работу по математике вы получаете оценку «5» с двумя плюсами». Участникам необходимо выложить на игровой стол обратной стороной карточку с изображением того эмоционального состояния, которое возникнет у участника в данной ситуации.

Согласно одной из приведенных ниже инструкций ведущего участник должен назвать:

- карточку, которую положило большинство участников;
- карточку, которую не положил никто из участников;
- имя участника, выложившего одинаковую с ним карточку.
- имя участника, положившего другую карточку.

Затем карточки открываются. В случае, если игрок верно смог выполнить инструкцию, он получает 1 очко, если ошибся – минус одно очко.

Далее зачитывается новая ситуация и т.д. Результаты игры фиксируются ведущим на специальном бланке или на доске.

Каждая новая фаза игры начинается после предыдущей. Последовательность игровых фаз такова:

- a. зачитывание ситуации ведущим;
- b. выкладывание игровых карточек;
- c. инструкция;

- d. выполнение инструкции участниками;
- e. раскрытие карточек;
- f. оценка результатов.

Перед началом игры необходимо объяснить, что предлагаемая игра – не азартная карточная, хотя в ней используются карточки, ведется подсчет очков. Самым важным приобретением в этой игре будет более глубокое понимание других людей, их особенностей, побудительных причин.

Ведущий должен принимать участие в обсуждении, побуждать участников к анализу своих переживаний. Как правило, обсуждение ведется относительно причин возникновения именно этой эмоции. Нередко, однако, выдвигаются на первый взгляд неправдоподобные объяснения. Например, для ситуации «Вы получаете пятерку с двумя плюсами за контрольную по математике» одна из школьниц выложила карточку «гнев, ярость», объясняя это тем, что учительница просто издевается над ней, если за такую работу поставила такую оценку.

Несмотря на то, что часто таким образом реализуется психологическая защита, иногда стоит предложить аудитории подумать над тем, что может стоять за этой эмоцией в данной ситуации, чем может быть вызвана эта эмоция: индивидуальными особенностями, особенностями опыта (ученица подумала про конкретную учительницу, вызывающую у нее агрессию) и т.п.

Очень важно не навязывать своего мнения игрокам или говорить о неадекватности выбора. Как правило, вопрос об этом поднимают сами игроки. Практически на каждой игре возникает проблема переживания так называемых «неправильных чувств». Другой важной проблемой, которая открывается в игре, является проблема стереотипов восприятия «Если я так чувствую, значит, и другой так же чувствует».

Начинать игру нужно по возможности с комических ситуаций. И лишь в случае высокой включенности и отсутствия сопротивлений предлагать ситуации, вызывающие тревогу. Особо внимательным ведущему следует быть, если участники группы совсем незнакомы друг с другом или давно знают друг друга (учебная группа). В этом случае также возможно сопротивление.

Для проведения игры было придумано около 30 различных ситуаций. Несмотря на некоторую гипотетичность этих ситуаций, часто участники говорили, что нечто похожее с ними уже происходило. Мы предлагаем для каждой конкретной аудитории продумывать специальные ситуации, схожие с реальными условиями жизни молодых людей.

Примерный список ситуаций для проведения игры «Эмоции».

1. Самая неприятная учительница в школе дарит вам коробку конфет и обещает помочь на экзаменах.
2. В общественном транспорте вам сильно наступили на ногу. (фрустрация)
3. Вам прислали приглашение посетить Америку.
4. Незнакомый человек на улице, улыбаясь, говорит вам: «Привет!»
5. Ваш друг (подруга) предлагает вам заняться бизнесом на продаже какого-то суперсовременного медицинского препарата или косметики.
6. Просыпаясь, вы обнаруживаете, что находитесь в совершенно незнакомом для вас месте.
7. Вам предлагают выставить свою кандидатуру на выборах.
8. Президент России поздравляет вас с Днем рождения.
9. Вы проваливаете экзамен (в престижный вуз). (фрустрация)
10. Вам приходит вызов на срочное медицинское обследование в психоневрологическом диспансере.
11. В жуткий гололед вы падаете и получаете перелом ноги.
12. Мама (папа) объявляют вам, что поступать вы будете только в тот вуз, который был выбран ими, так как там работают их знакомые и поэтому... (фрустрация)
13. Вы случайно разбиваете самую красивую и дорогую вещь в доме.
14. Нищий навязчиво просит у вас милостыню долларами.
15. Вы видите, как вор залезает в карман прохожему.
16. В окно комнаты влетает, разбив стекло, шаровая молния.
17. Проповедник настойчиво убеждает вас в скором конце света.
18. Внезапно объявляют, что через день у вас экзамен по незнакомому предмету. (фрустрация)
19. Телеоператор берет у вас интервью на улице.
20. Мама (папа) внезапно не пускает вас на вечеринку из-за того, что в доме полный беспорядок (фрустрация)
21. Вы потеряли конверт, в котором хранились сбережения всей вашей семьи. (фрустрация)

22. По дороге на работу (в школу) вам перебегает дорогу черная кошка.

Быстрый темп игры, необходимый в начале, чтобы участники поняли правила игры, в дальнейшем может вызвать ощущение усталости из-за однообразия процедуры. Желательно, чтобы ведущий мог прокомментировать результаты тура и организовать их обсуждение, а также необходимо иметь реальные примеры из жизни с реальными фактами и реакциями обычных людей.

Приложение 10.

Тест «Умеете ли вы слушать собеседника»

Тест I

Ответьте на вопросы, дав оценку в баллах: всегда – 4; часто – 3; иногда – 3; никогда – 2.

1. Даете ли вы собеседнику возможность полностью высказаться?
2. Обращаете ли вы внимание на подтекст высказывания?
3. Стараетесь ли вы запомнить услышанное?
4. Обращаете ли вы внимание на главное в сообщении?
5. Слушая, стараетесь ли сохранить в памяти основные факты?
6. Обращаете ли вы внимание собеседника на выводы из его сообщения?
7. Подавляете ли вы свое желание уклониться от неприятных вопросов?
8. Сдерживаете ли вы раздражение, когда слышите противоположную точку зрения?
9. Стараетесь ли удерживать внимание на словах собеседника?
10. Охотно ли беседуют с вами?

Итак, если у вас получилось 32 и более баллов – отлично, 27–31 балл – хорошо, 22–26 баллов – посредственно, менее 22 баллов – вам следует научиться слушать собеседников.

Тест II

Выберите наиболее подходящие вам ответы на вопросы.

1. По-вашему, цель беседы или разговора:

- а) лучше узнать собеседника;
- б) высказать свою точку зрения по данному вопросу;
- в) поделиться мнениями и обсудить их.

2. Задают ли ваши дети такие вопросы: «Где и как спят облака?» или «Была ли бабушка маленькой?»:

- а) часто;
- б) никогда;
- в) иногда.

3. По утрам, собираясь на работу, вы напеваете:

- а) да, всегда одну и ту же песню;
- б) да, обычно разные песни;
- в) нет, никогда.

4. В конце собрания вы задаете вопросы докладчику:

- а) да, всегда есть о чем спросить;
- б) иногда, когда не согласны с изложенной точкой зрения;
- в) никогда, поскольку не верите, что одним вопросом можно изменить точку зрения докладчика.

5. После разговора с другом или коллегой вам случалось менять точку зрения по обсуждаемой проблеме:

- а) да, довольно часто;
- б) иногда;
- в) никогда.

6. Когда вы разговариваете с кем-либо, то:

- а) больше говорите вы;
- б) больше говорит ваш собеседник;
- в) оба говорите поровну.

7. При одинаковой цене вы бы предпочли купить:

а) книгу;

б) компакт-диск;

в) билет в кино.

8. Коллега хочет поделиться своими проблемами, которые вас не касаются. Вы подумаете:

а) что потеряете ценное время;

б) что теперь будете иметь на него влияние;

в) что попытаетесь ему помочь.

9. Фраза, отражающая вашу точку зрения в большей степени:

а) лишь специалист может говорить хорошо по данной проблеме;

б) каждый может говорить обо всем, если умеет хорошо выражать свои мысли;

в) специалисты не всегда хорошие ораторы, иногда они неубедительно говорят о проблеме и своих разработках.

10. Если при разговоре смысл слов ускользает от вас, вы:

а) остановите говорящего и попросите объяснить сказанное;

б) отметите про себя неясное, чтобы спросить об этом в конце разговора;

в) в целом вам всегда все понятно.

11. Вы можете повторить сообщение или песню, услышанные утром по радио?

а) да, всегда;

б) да, но вам необходимо время, чтобы вспомнить;

в) вы не можете вспомнить.

12. У эстрадного певца прежде всего вы цените:

а) голос;

б) внешний вид;

в) поведение на сцене.

13. Посещение концертов для вас:

а) событие, доставляющее удовольствие;

б) светская обязанность;

в) удовольствие, если исполняют ваши любимые произведения.

14. Вы в гостях, кроме вас еще 5–6 человек. Вы заводите разговор. Чаще всего:

а) вас почти никто не слушает;

б) все умолкают, чтобы выслушать вас;

в) вы не являетесь инициатором разговора.

15. Вы в курсе событий общественной жизни благодаря:

а) просмотру телепередач;

б) прослушиванию радио;

в) чтению газет. Подсчитайте баллы.

15-20 баллов. Вам требуется усилие, чтобы выслушать собеседника. Может быть, вы недооцениваете пользу, которую можно извлечь из разговора, чтобы расширить свои знания и жизненный опыт.

25-35 баллов. Вы посредственный слушатель. Для вас беседы не главный источник информации, а основа общения. От вас многое можно узнать, но не только вам дано право на истину. Даже критику полезно бывает выслушать упреки. Вам необходимо слушать больше, чем вы это делаете.

35—45 баллов. Вы обладаете редким качеством – умением слушать и говорить в меру. Разговаривать с вами – одно удовольствие. Ваши собеседники всегда могут почерпнуть из ваших слов что-либо полезное. Вы умеете входить в положение других людей – это хорошая черта характера, которую следует сохранить.

Тест III

Перед вами 16 вопросов. Не задумываясь, ответьте «да» или «нет».

1. Ждете ли вы нетерпеливо, пока другой закончит разговор и даст возможность вам высказаться?
2. Спешите ли вы принять решение до того, как поймете суть дела?
3. Слушаете ли вы лишь то, что вам нравится?
4. Мешают ли вам слушать собеседника ваши эмоции?
5. Отвлекаетесь ли вы, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
6. Запоминаете ли вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?

7. Мешают ли вам слушать предубеждения?
8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда беседа становится напряженной?
9. Занимаете ли вы негативную позицию по отношению к говорящему?
10. Всегда ли вы слушаете собеседника?
11. Ставите ли вы себя на место говорящего, чтобы понять, что заставило его говорить именно так?
12. Принимаете ли вы во внимание тот факт, что у вас с собеседником могут быть разные предметы обсуждения?
13. Допускаете ли вы, что у вас и вашего собеседника может быть разное понимание смысла употребляемых слов?
14. Допускаете ли вы, что спор может быть вызван различием точек зрения или постановкой вопроса?
15. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре, смотрите ли вы по сторонам, когда слушаете?
16. Возникает ли у вас непреодолимое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него или в пику ему, опередить его выводы?

Поставьте себе по 1 баллу за ответы «да» на вопросы 10, 11, 12, 13 и 14 и за ответы «нет» на все остальные.

Подсчитайте общее число баллов. Если вы набрали 13–16 баллов, у вас развито умение слушать, вы – приятный собеседник, у вас, скорее всего, много друзей и приятелей. Кроме того, к вам нередко обращаются за помощью посторонние люди.

10-13 баллов – средний результат. Вы можете сделать вид, что внимательно слушаете собеседника, однако на самом деле чужая точка зрения вас не интересует. В разговоре вы предпочитаете, чтобы слушали вас.

Результат менее 10 баллов говорит о неумении и нежелании слушать собеседника. Вам следует изменить отношение к беседе и понять, что, внимательно слушая, можно узнать много нового и полезного, расширить свой кругозор.

Приложение 11

Упражнение «Разногласие»

В качестве основы для упражнения может послужить ситуация конфликта учителя и ученика из реальной практической жизни. Группе участников выдаются карточки с надписями роли, которую им необходимо проиграть, в присутствии коллег играют роли выбранных персонажей (педагог, классный руководитель, ученик, родитель), демонстрируя

разногласия, а затем стараются достичь взаимопонимания, применяя принципы управления конфликтом, изложенные выше.

Для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. В конфликте не бывает победителей: всегда проигрывают две стороны. Поэтому нет смысла высчитывать, кто виноват больше, и занимать позу «оскорбленного самолюбия». Отважьтесь на первый шаг – это показатель силы вашего характера и вашего самоуважения.
2. Начинайте беседу с описания конкретной ситуации, которая вас не устраивает. Старайтесь быть при этом максимально объективным. Чем детальней вы будете про это говорить, тем лучше. Если это возможно, приводите конкретные примеры.
3. Расскажите, что вы чувствуете в этой ситуации. Немало конфликтов между людьми осложняется наличием невысказанных мыслей чувств. Пользуйтесь при этом простыми словами: «Я обиделся», «Я испугался», «Я рассердился».
4. Старайтесь выслушать противоположную сторону (хотя это достаточно сложно). Необходимо помнить, что у вас разные мысли, разное восприятие ситуации и именно это вызвало конфликт. Поэтому отнеситесь к высказанному не как к истине, а как отражению позиции, желаний и интересов вашего оппонента.
5. Очень полезно разобраться в сокровенных мыслях. Чтобы убедиться в правильности своих предположений, лучше всего спросить у самого человека.
6. Найдите возможность высказать конкретные предложения относительно смены ситуации, поведения, отношений («Я вас прошу ...», «Я хотел бы ...», «Надеюсь вам не тяжело ...»). При завершении разговора скажите, *что* именно изменится, если вы преобразуете ситуацию или ваши отношения.

Упражнение «Я имею право быть»

Цели: формирование уверенности в себе; развитие чувства собственного достоинства.

Члены группы встают, подходят друг к другу (организуются в динамические пары) и говорят друг другу по очереди свои права:

«Я имею право быть!»

«Я имею право на понимание!»

«Я имею право на твою любовь, понимание, снисхождение»

«Я имею право на свое «Я»!»

«Я имею право на уважение» и т.п.

Упражнение «Толерантность в общении»

Цель: формирование умений активного, конструктивного, толерантного общения в конфликтной ситуации

Каждый из нас время от времени попадает в конфликтную ситуацию: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Выход из таких конфликтных ситуаций осуществляется по-разному. Это упражнение способствует тому, чтобы научиться конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Инструкция: «Припомните ситуации, когда вас или ваших знакомых обидели. Создайте пары, в которых один из партнеров выступит в роли того, кого обидели, а другой – в роли того, кто обидел. Разыграйте эту сцену так, чтобы использовать предложенную ниже схему. Из конфликтной ситуации можно выйти при помощи толерантного поведения, сохраняя при этом собственное достоинство и не принижая другого».

Схема достойного выхода из конфликтной ситуации.

1. Начинай разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда вы незаслуженно критиковали меня при всех...».
2. Выскажи чувства, которые возникали у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «Когда я чувствовал себя униженным».
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи другой вариант поведения, который бы устроил тебя: «...поэтому я очень Вас прошу – в следующий раз...».
4. Скажи, как ты будешь вести себя в случае, если человек изменит свое поведение.

После отработки этого упражнения, предложите нескольким парам участников продемонстрировать свое умение толерантно общаться.

По окончании упражнения члены группы обмениваются мыслями об удачном выходе из конфликтной ситуации и причинах такого успеха.

Рефлексия.

Упражнение «Конструктивный стиль поведения в конфликте»

Цель: анализ стилей поведения людей в конфликте, выбор лучшего стиля.

Оснащение занятия: 5 больших листов бумаги, фломастеры, карточки с «девизами» стилей поведения в конфликте, плакат «Сетка стилей поведения субъектов в конфликте» К. Томаса, Р. Килмена.

Первый этап

Инструкция к упражнению:

Ведущий предлагает участникам встать в круг, внимательно посмотреть друг на друга и опустить глаза вниз. По команде (хлопок в ладоши) каждый должен поднять голову и указать пальцем на одного из присутствующих. Если выбор совпадает, то пара отходит в сторону. Эта процедура повторяется до тех пор, пока вся группа не разобьется на пары. Потом необходимо договориться, кто в паре будет «А», кто «Б».

«А» должен занять место на стуле, «Б» встает перед ним. Соедините ладони ваших рук. Ставится задача – зафиксировать свое внутреннее состояние во время выполнения упражнения. Итак, «Б» давит на ладони «А», «А» сопротивляется. (Для выполнения задания достаточно 30 секунд). Потом участники меняются местами и повторяют задание. Возвращаются в круг. Обсуждают то, что чувствовал каждый участник, когда партнер на него давил на его ладони.

Во время обсуждения ведущий обращает внимание на то, что в конфликтных взаимоотношениях люди испытывают дискомфорт, когда на них «давят» словами, интонацией, действиями. Не удивительно, что большинство из них стремятся избежать конфликта или в целом общения с такими «давящими» людьми.

Во время подведения итогов работы подгрупп, тренер вывешивает на флип-чарт плакат «Стили поведения субъектов в конфликте»- сетка К.Томаса, Р. Килмена. Он обращает внимание участников на позицию партнеров в общении и обозначает основную стратегию поведения в конфликте.

Стили поведения субъектов в конфликте

(Сетка К. Томиаса, Р. Килмена)

СОПЕРНИЧЕСТВО

активные

действия

СОТРУДНИЧЕСТВО

нарастание

фрустрации

КОМПРОМИСС

снижение
фрустрации
ИЗБЕГАНИЕ
пассивные
действия

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

СОПЕРНИЧЕСТВО. Когда один человек стремится к достижению своих целей или реализации интересов без учета целей и интересов другой стороны, он вступает в соперничество или использует давление. В организациях такая борьба часто ведется с использованием преимуществ, получаемых в результате обладания формальной властью.

СОТРУДНИЧЕСТВО. Когда участники конфликта ориентированы на возможно полное обоюдное удовлетворение интересов, они вступают в сотрудничество. Такое поведение направлено на решение проблемы, на прояснение различий в позициях и точках зрения. Люди имеют ввиду весь набор альтернатив и стремятся разобраться в реальных причинах и источниках конфликта. Результатом такого взаимодействия является победа обеих сторон.

ИЗБЕГАНИЕ. Человек может признавать наличие конфликта, но стремится избежать или подавить его. При этом избегание может приобретать чисто физические формы, когда люди пространственно отделяются друг от друга, чтобы не вступать в контакт. Если это невозможно, имеет место увеличение психологической дистанции. В рабочих группах естественно чаще встречается второй вариант.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ. Иногда интересы противоположной стороны ставятся выше собственных. Чаще всего такое самопожертвование происходит ради сохранения отношений.

КОМПРОМИСС. К компромиссу прибегают в тех случаях, когда лучше отдать часть, чем потерять все. Компромисс не предполагает ни проигрыша, ни выигрыша. Это скорее некоторое усреднение интересов. Обязательным признаком компромисса является необходимость поступаться частью своих интересов.

Здесь целесообразно поставить вопросы:

- При каком поведении во время конфликта партнер «давит»?
- При каком поведении во время конфликта партнер может почувствовать себя «ущемленным»?

Второй этап

Инструкция по выполнению упражнения.

Ведущий делит группу на две приблизительно равные подгруппы и предлагает одной из них найти позитивные стороны избегания как формы поведения в конфликте, привести примеры из жизни.

Вторая группа получает задание – найти негативные стороны этого вида поведения в конфликтной ситуации, проиллюстрировать их примерами.

Во время обсуждения предлагается обратить внимание на то, что один и тот же вид поведения эффективен в одной ситуации и действует разрушительно в другой.

Здесь можно поставить вопрос: «Почему люди могут избегать конфликтов?»

Третий этап

Инструкция для упражнения

Ведущий делит группу на четыре подгруппы. Каждая из них выбирает представителя, которому из четырех плакатов, предложенных руководителем, достается одна – с названием одного из главных стилей в конфликте с соответствующим девизом.

Содержание текстов на плакатах:

Конкуренция: «Чтобы я победил, ты должен проиграть».

Приспособление: «Чтобы ты выиграл, я обязан проиграть».

Компромисс: «Чтобы каждый из нас что-нибудь выиграл, каждый из нас должен что-либо проиграть»

Сотрудничество: «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть»

На протяжении 10-15 минут каждая подгруппа должна обсудить и подготовить в театрализованной форме конфликтную ситуацию, в которой демонстрируется данный вид поведения. После того как группа показала свои результаты, называется «девиз», который был обозначен как задание. После каждой показанной сцены вся группа обсуждает ее с точки зрения соответствия «девизу» и заявленному «стилю».

После выполнения задания важно обсудить, как данный вид поведения в конфликте повлиял на эмоциональное состояние его участников, их ощущения.

Могли ли другие виды поведения в данной ситуации быть полезными для участников, почему?

По каким причинам люди могут выбирать такой стиль поведения в конфликте?

Во время обсуждения темы необходимо рассматривать вопрос относительно того, какой стиль поведения является наиболее конструктивным стилем взаимодействия людей?

Обобщая занятие, тренер говорит о том, что избегание отличается минимальным, практически нулевым показателем настойчивости в удовлетворении собственных интересов. Конкуренция характеризуется максимальной настойчивостью в удовлетворении своих интересов. Сотрудничество объединяет максимальную настойчивость в удовлетворении как собственных интересов в конфликте, так и интересов другой стороны.

Рассматривается вопрос, как использовать ориентации поведения в конфликтах.

Соперничество приемлемо, когда:

- * необходимы быстрые решительные действия;
- * необходимо принять непопулярное решение по важным вопросам;
- * есть уверенность в правильности выбранного важного решения;
- * люди манипулятивно используют преимущества собственной позиции.

Сотрудничество приемлемо, когда:

- * необходимо найти решение проблемы, и при этом разные позиции настолько важны, что компромисс недопустим;
- * нужно полностью использовать весь творческий потенциал сотрудников;
- * необходимо обеспечить приверженность какой-либо общей цели;
- * нужно преодолеть негативные эмоции, возникшие в опыте общения.

Избегание приемлемо, когда:

- * предмет разногласий несущественен. и есть другие более важные дела;
- * отсутствует возможность удовлетворить собственные интересы;
- * вероятность разрушить отношения больше, чем улучшить их;
- * надо дать людям успокоиться, отойти от переживаний;
- * другие могут решить конфликт более эффективно;
- * перед принятием конкретных действий необходимо собрать информацию.

Приспособление приемлемо, когда:

- * есть необходимость прислушаться к иной точке зрения, показать гибкость;
- * предмет разногласий важнее для других;

*надо завоевать доверие и обеспечить прочную позицию на будущее;

*целесообразно минимизировать потери при слабой позиции;

*важны гармония и стабильность отношений.

Компромисс приемлем, когда:

*цели важны, но все же не стоят того, чтобы прибегать к жестким мерам для их достижения;

*оппоненты имеют одинаковую силу, но стремятся достичь важных целей;

*прийти к временному соглашению по важным вопросам;

*принят приемлемое решение при недостатке времени;

*когда нужно сделать “шаг назад”, если сотрудничество и конкуренция не помогают достичь целей.

Упражнение «Моя проблема в общении»

Цель: обучение участников разрешению конфликтных ситуаций и конфликтов.

Участники пишут на отдельных листах в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?». Ответы, конкретизирующие индивидуальные проблемы, не подписываются. Листки складываются в общую стопку. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти путь, с помощью которого он бы мог выйти из данной проблемы.

Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята проблема и действительно ли предлагаемый путь способствует ее решению. Все участники делятся своими размышлениями по поводу целесообразных действий в разрешении каждой озвученной проблемы.

Упражнение «Прокуроры и адвокаты»

Цель: развитие умений конструктивного ведения спора, отстаивания собственной позиции.

Одни члены группы на некоторое время становятся обвиняемыми, другие – прокурорами, а третьи адвокатами. Деление осуществляется на основе жребия. Обвиняемый садится на отдельный стул. Задача прокуроров выдвигать свои обвинения по поводу поведения, качеств личности обвиняемого члена группы, его суждений, увлечений, внешности и др. Задача адвокатов – отстаивать достоинства личности, аргументировано отвергать обвинения, акцентировать внимание на сильных сторонах личности.

После выступления обеих сторон, обвиняемый имеет право задавать вопросы и тем, и другим. В целом акцент должен быть сделан на принятие целостного образа каждого члена группы коллективом.

Упражнение «Армреслинг»

Цель: осознание абсурдности стиля противоборства

Участники садятся попарно за столы. Тренер предлагает устроить импровизированные парные соревнования по армреслингу. Дается установка очень внимательно слушать задание.

Инструкция- задание: «Сядьте друг против друга. Поставьте правую руку на стол, упершись в него локтем. Сцепите кисти рук с соперником и приготовьтесь для борьбы. Внимание! Вы должны постараться за одну минуту максимальное количество раз побороть друг друга. Готовы? Начали!»

После окончания борьбы тренер спрашивает счет у каждой пары. Побеждает не те пары, которые изо всех сил старался побороть друг друга, а те, кто набрал максимальное количество очков в совокупности. Для этого надо было поддаваться друг другу по взаимной договоренности.

Счет 10 : 10 или 20: 0 лучше, чем 3 : 2. Но 10 : 10 лучше, чем 20 : 0.

Как правило, значительное большинство пар борются друг с другом изо всех сил. Поэтому тренер предлагает перенести результат этого соревнования на реальные межличностные или внутригрупповые отношения и сделать вывод о том, насколько продуктивна наша «упертость» в конфликтных ситуациях.

Приложение 12

Упражнение «Глаза в глаза»

Цель: Формирование у членов группы доверия друг к другу и развитие социальной перцепции.

Упражнение поможет сломать барьеры в общении, лучше узнать себя и других членов группы.

Группа делится на две части, равные по количеству. Необходимо образовать два круга (один в другом) произвольно распределившись по парам.

Задание: Взяться за руки и молча смотреть в глаза, изучая друг друга (1-3 минуты), задумываясь и мысленно отвечая себе на вопросы, кто передо мной, какой это человек, какие чувства я испытываю к нему? По команде тренера образовать новую пару, сдвигаясь по кругу на один шаг. Задание считается выполненным, когда все участники побывают в паре.

Рефлексия.

В процессе рефлексии обратить внимание на то, кому было легко смотреть в глаза, а кому трудно. Поделиться с группой своими чувствами и переживаниями.

Упражнение «Арктика»

Цели: Формирование взаимного доверия между членами Т-группы; преодоление гиперзастенчивости и барьеров в межличностной коммуникации; профилактика стрессов.

Это упражнение поможет преодолеть страх перед физическим контактом.

Участники тренинга делятся на две равные по количеству человек команды. Образуя два круга, они располагаются по внешнему и внутреннему радиусу. Становятся лицом друг к другу,

Тренер даёт задание представить себя в составе экспедиции по Арктике, в ситуации, когда необходимо согреться и этим спасти жизнь.

Команды тренера: «Растереть друг другу кисти рук», «Растереть друг другу уши», «Растереть друг другу лодыжки ног», «Растереть друг другу плечи», «Растереть друг другу спину» (в этом случае участники быстро поворачиваются спиной друг к другу и трутся спинами) выполняются деликатными, но активными прикосновениями. После выполнения каждой команды по хлопку тренера участники делают шаг в левую сторону, образуя новую пару.

Упражнение считается законченным после завершения третьего полного круга. Участники возвращаются в Т-круг и проводится рефлексия.

Примечание: *Если кто-то не захочет участвовать, считая затруднительным для себя преодоление барьера тактильного контакта, тренер должен постараться мотивировать участника, представляя, как значимого члена экспедиции. Однако насильно заставлять всех участвовать в данном упражнении нельзя.*

Упражнение «Топтыжка»

Цель: Формирование толерантности и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Это упражнение поможет научиться не обижаться и не держать зла на людей нечаянно причинивших вам боль или создавших вам неудобства, дискомфорт.

В жизни бывают ситуации, когда случайно возникают объективные условия для возникновения конфликта. Например, человек уставший едет в переполненном троллейбусе. Троллейбус качнуло и соседка, не удержав равновесие, наступает ему на ногу. В ответ звучит едкое несдержанное замечание и негативное оценочное суждение личности соседки. Далее возникает неловкий диалог и ссора.

Согласитесь, что порой очень важно волевым усилием, своей, тактичностью, толерантностью сдержать нахлынувшее на вас раздражение и желание действовать агрессивно. Улыбнитесь, пошутите, скажите теплые слова и вы почувствуете, что ваше раздражение улетучилось, и прошла боль. Необходимо, по возможности, готовить себя к таким ситуациям.

Тренер даёт инструкцию: «Начиная с меня, выполняем задание по кругу. Правой ногой будем наступать на левую ногу соседа. Тот, кому наступили, попытается оправдать обидчика, называя по имени. Например, я наступаю на ногу Инне. Инна говорит: «Я прощаю тебя, Татьяна, потому, что ты спешила на работу» и наступает на ногу Марине. Марина говорит: «Я не обижаюсь на тебя Таня. В этом троллейбусе так тесно и всем надо ехать» и т.д. Объяснения могут быть любыми, но не должны повторяться.

Примечание: *Наступать на ногу необходимо чисто символически, без усилия. Участники могут снять обувь.*

Упражнение «Лодка»

Цель: развитие умений анализировать условия проблемных ситуаций.

Группа делится на микрогруппы по 3-5 человек.

Тренер дает установку быть предельно внимательными и зачитывает текст задачи.

Задача «Лодка»

К реке подошли двое и просят лодочника переправить их на другую сторону реки. Лодочник дает согласие, но с тем условием, что в лодке будет находиться не более одного человека и после переправы она будет возвращена хозяину.

Условие необходимо прочесть дважды.

Задача имеет бесконечное множество решений, не смотря на кажущееся отсутствие таковых вообще. Тренер подводит группу к выводу, что любая конфликтная проблема имеет решение, а правильное решение зависит от умения анализировать условия задачи.

Логика рассуждений, приводящая к решению:

1. Сразу двое не значит, что с одной стороны. Могли подойти с разных сторон.
2. Не ограничен факт о времени. Каждый мог вернуть лодку через час, через день, через неделю.
3. Подошли двое – еще не значить два человека. Вторым мог быть пес, кот, т.е. не человек.
4. Вернуть лодку хозяину – не значит лодочнику.

И так далее.

Упражнение «Двенадцать месяцев»

Цели: Формирование благоприятного психологического микроклимата в Т-группе; развитие эмпатии.

Упражнение способствует формированию духовного единства группы, актуализирует принцип «Здесь и теперь».

Участникам тренинга раздается 12 свечей. Каждая символизирует месяц года. Зажигая свечу «Январь», участники, начиная с того, кто её держит, по очереди рассказывают о ярких и значимых событиях этого месяца. Члены группы задают ему вопросы. Пройдя по кругу из рук в руки, свеча ставится на подготовленный поднос. Таким образом, количество свечей на подносе постепенно увеличивается. Участники проживают уходящий год вместе. Хорошее «складируется» в дорожный импровизированный чемоданчик, изготовленный из цветной бумаги. Оно будет рассматриваться как стартовый потенциал для личностного роста. На негативное, что было пережито за прошедший год (если о таком говорили участники) посмотрим как на определенный опыт, который надо пережить или как на груз, от которого надо освободиться.

Тренеру важно мягко, но торжественно произнести вселяющие надежду в каждого завершающие фразы, несущие в себе установку на позитив. Например, сказать о том, что на пламени горящих свечей сегодня сгорит все неприятное, что было в прошлом, а их огоньки прольют свет на новые возможности, свершения, пути к счастью и совершенству.

Упражнение «Арктика»

Цели: Формирование взаимного доверия между членами Т-группы; преодоление гиперзастенчивости и барьеров в межличностной коммуникации; профилактика стрессов.

Это упражнение поможет преодолеть страх перед физическим контактом.

Участники тренинга делятся на две равные по количеству человек команды. Образуя два круга, они располагаются по внешнему и внутреннему радиусу. Становятся лицом друг к другу,

Тренер даёт задание представить себя в составе экспедиции по Арктике, в ситуации, когда необходимо согреться и этим спасти жизнь.

Команды тренера: «Растереть друг другу кисти рук», «Растереть друг другу уши», «Растереть друг другу лодыжки ног», «Растереть друг другу плечи», «Растереть друг другу спину» (в этом случае участники быстро поворачиваются спиной друг к другу и трутся спинами) выполняются деликатными, но активными прикосновениями. После выполнения каждой команды по хлопку тренера участники делают шаг в левую сторону, образуя новую пару.

Упражнение считается законченным после завершения третьего полного круга. Участники возвращаются в Т-круг и проводится рефлексия.

Примечание: *Если кто-то не захочет участвовать, считая затруднительным для себя преодоление барьера тактильного контакта, тренер должен постараться мотивировать участника, представляя, как значимого члена экспедиции. Однако насильно заставлять всех участвовать в данном упражнении нельзя.*

Упражнение «Топтыжка»

Цель: Формирование толерантности и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Это упражнение поможет научиться не обижаться и не держать зла на людей нечаянно причинивших вам боль или создавших вам неудобства, дискомфорт.

В жизни бывают ситуации, когда случайно возникают объективные условия для возникновения конфликта. Например, человек уставший едет в переполненном троллейбусе. Троллейбус качнуло и соседка, не удержав равновесие, наступает ему на ногу. В ответ звучит едкое несдержанное замечание и негативное оценочное суждение личности соседки. Далее возникает неловкий диалог и ссора.

Согласитесь, что порой очень важно волевым усилием, своей, тактичностью, толерантностью сдержать нахлынувшее на вас раздражение и желание действовать агрессивно. Улыбнитесь, пошутите, скажите теплые слова и вы почувствуете, что ваше раздражение улетучилось, и прошла боль. Необходимо, по возможности, готовить себя к таким ситуациям.

Тренер даёт инструкцию: «Начиная с меня, выполняем задание по кругу. Правой ногой будем наступать на левую ногу соседа. Тот, кому наступили, попытается оправдать обидчика, называя по имени. Например, я наступаю на ногу Инне.

Инна говорит: «Я прощаю тебя, Татьяна, потому, что ты спешила на работу» и наступает на ногу Марине. Марина говорит: «Я не обижаюсь на тебя Таня. В этом троллейбусе так тесно и всем надо ехать» и т.д.

Объяснения могут быть любыми, но не должны повторяться.

Рефлексия.

Примечание: *Наступать на ногу необходимо чисто символически, без усилия. Участники могут снять обувь.*

Упражнение «Ритуал прощания»

Цель: снятие напряжения, позитивное эмоциональное закрепление новой конструктивной информации.

Оборудование: Бенгальские огни, зажигалка, контейнер для сбора использованных огней.

Тренер подводит итог занятию. Он, обращаясь к группе, говорит: «Каждый из нас сегодня сделал шаг к самоизменению. Давайте поднимемся, возьмёмся за руки, почувствуем тепло, пошлём друг другу импульс добра и радости. Чувствуете? Сейчас я раздаю «волшебные палочки» и мы сможем увидеть огонь наших сердец. Здесь и сейчас мы изменили часть нашей жизни и сделали это вместе».

Тренер раздаёт бенгальские огни участникам группы. Он зажигает свой огонь и им быстро поджигает остальные.

Аплодисменты.

Тренер: «Здесь и сейчас мы изменили часть нашей жизни и сделали это вместе! Здравствуй!!! Пусть этот ритуал будет точкой отсчета по изменению нашего поведения в конфликтных ситуациях. Как только кто-то случайно причинит вам боль, неудобство, нарушит покой – вспомните вспышки сегодняшних бенгальских огней и наших чувств, отреагируйте так, как учились сегодня на этом импровизированном уроке и ваша толерантность даст свои позитивные всходы.

Упражнение «Эхо»

Цель: Развитие рефлексии.

Упражнение поможет отследить прямую зависимость между действием и ответной реакцией в виде содействия или противодействия. Оно позволит осознать реакцию окружающего мира, как активного отражения собственной стратегии поведения, стиля коммуникации, образа мысли. Совершая хороший или плохой поступок, мы долго ощущаем его результаты. Словами и действиями своими мы осуществляем интервенцию в социум, провоцируем его соответствующую реакцию. «Как аукнется, так и откликнется», - говорят в народе. Представьте, что окружающие нас люди, социум – эхо. Давайте пообщаемся с собственным эхом, олицетворяющем отражение наших слов и поступков в окружающем нас мире.

Попробуем ссориться.

Я обращаюсь к предполагаемому сопернику, высказывая обидное слово в центр Т-круга, а все участники по очереди, начиная слева от меня, становятся эхом, подбирая синонимы к моему выражению.

Например, я говорю: «Знать тебя не желаю».

Эхо: «Уходи», «Ненавижу», «Тебя нет», «Не звони» и т.п.

Что мы наблюдаем? Негатив вызвал противодействие и по кругу вернулся к автору в усиленном многоголосном возмущении. Цепь замкнулась.

Есть ли шанс изменить позицию эха? Эхо – лишь результат наших действий, слов, мыслей, поведения. Дождаться от него добрых слов можно, имея добрые побуждения.

Попробуем мириться.

Тренер: «Я хочу быть с тобой».

Эхо (участники): «Ты – лучший», «Любимый», «Единственный», «Я принимаю тебя» и т.п.

Вопросы и краткий комментарий тренера группе: «Что произошло? Изменилась ли (на противоположную) позиция добра, отражаясь в других? Чем эхо ответило автору изречения? Сердечностью и содействием!

Нужно понимать, что любая реакция угасает и вновь предстоит выбор: подтвердить прежнюю программу или изменить её.

Если эхо обидело – крикните ему: «Я люблю тебя» и оно ответит вам взаимностью».

Каждый член группы сегодня попробует поговорить с эхом. Давайте попробуем изменить «программу работы эхо», перестроим только на позитив.

Итак, первый член Т-группы адресует соседу слева свое критическое замечание, имитируя негодование. Например, он говорит: «Ты чересчур самодоволен».

Эхо, начиная с соседа слева, двигаясь по кругу вторит с позиции добра: «Я тобой доволен», «Ты прекрасно выглядишь», «У тебя острый ум», «Мне нравятся твои глаза», «Тебе есть чем гордиться»....

Последним, повторно, роль эхо исполняет тот, кто начинал диалог с осуждающих фраз в адрес соседа. Теперь он должен перефразировать смысл своих слов, изменив парадигму обращения на позитивную. Например, он может сказать: «Мне нравится твой гордый и независимый вид».

Далее в роль активного коммуникатора вступает второй участник. Он осуществляет интервенцию в адрес соседа слева. И вновь все члены группы от имени эхо амортизируют конфликтное высказывание интервента.

Упражнение считается законченным тогда, когда все члены группы поучаствовали в роли субъекта, выражающего недовольство.

Рефлексия.

А) Группу изначально поделить, произведя расчет на первый - второй (или роза - ромашка). Первые номера становятся коммуникаторами, а вторые реципиентами;

Б) Разделить группу на пары по жребию. В этом случае кому-то, возможно, придется быть жертвой неоднократно;

В) Диалоги вести последовательно «цепочкой» слева направо (или наоборот). Каждый реципиент в последующем диалоге выполняет роль коммуникатора.

Г) Каждый может выбрать себе «жертву» по желанию.

Д) Использовать реверсивный принцип ведения диалога. В этом случае каждый реципиент в последующем диалоге становится коммуникатором, а коммуникатор реципиентом. То есть я нападаю на тебя, а ты с помощью группы парируешь в роли эхо. Потом ты нападаешь на меня, а я вместе с группой «превращаюсь в эхо».

Упражнение «Рождение»

Цели: Формирование аттитюда на реализацию конструктивной модели нового образа жизни; развитие доверия к членам Т-группы.

Упражнение поможет освободиться от негативных воспоминаний и обрести желаемые качества в будущем, модернизировать устаревшую модель жизни.

Тренер: «Сегодня мы будем поздравлять друг друга с днём рождения. Каждый из нас переживёт заново момент появления на свет. Оставьте в прошлом печаль, страхи, проблемы, обиды и болезни. Создайте образ, наполненный силой, любовью, оптимизмом, стремлением жить. Поставьте новые цели и определите пути их достижения. Позвольте себе свободу творчества, чтобы войти в новую жизнь счастливым».

Участники снимают обувь, делятся на пары, выстраиваются в две шеренги лицом к лицу. Садятся рядом на пол, образуя тоннель: Ноги вместе, располагаются параллельно друг другу; руки - на плечах партнёра; головы, плотно прижимаясь, замыкают кольцо. Так создаются «родовые пути». Задача группы: плотно сжимая «новорожденного», выталкивать и продвигать к новой жизни, желая добра, радости, высказывая пожелания по преодолению определенных трудностей и проблем личностного плана.

Участнику, исполняющему роль новорожденного, свободный партнёр завязывает глаза, (пока тот говорит или думает от чего хочет избавиться, а что обрести), и направляет в тоннель с добрыми напутствиями. Он же и встречает новорожденного приветствием, развязывает глаза и дарит символический подарок. Группа аплодирует и поздравляет с днём рождения.

Далее «новорожденный» и ассистент меняются ролями, возвращаясь в исходное положение у «входа», и после выполнения задания на «выходе» вновь объединяются в кольцо, предоставляя новой паре возможность участвовать в игре.

Упражнение «Детский альбом»

Цель: Формирование самоуважения, позитивного отношения к себе. Создать ситуацию успеха, как личной основы самовыражения.

Упражнение способствует выработке позитивной оценки результатов своей жизнедеятельности, а также способствует формированию установки на успешность самореализации и новые достижения.

Достаньте свою детскую фотографию. Вспомните себя торопившегося повзрослеть и осуществить мечты. Давайте расскажем карапузу, который ещё в начале пути, о его предстоящих достижениях. Вам, конечно, есть чем гордиться: замечательной семьёй, карьерой, внуками, путешествиями, спортивными рекордами, дружбой. Одни высоко ценят господство над миром, другие – победу над собой.

По кругу, начиная слева от меня, каждый на минуту станет предсказателем грядущих событий для малыша с фотографии, перечисляя успехи и достижения своей реальной жизни. Как итог:

- Я считаю себя счастливым, потому, что...
- Я доволен тем, что...
- У меня хорошо получается...
- Я планировал и добился...

Упражнение «Понял, что не понял»

Цель: Развивать контроль над соответствием вербального и невербального общения.

Упражнение помогает передаче и восприятию сообщения без информационного искажения.

Инструкция тренера:

- Необходимо выбрать любое обращение к любимому человеку. Можно 3 – 5 обращений
- К обращению подобрать пять интонаций в диапазоне от агрессии до нежности.
 - к агрессивной интонации - подобрать дружелюбные жесты.
 - к нежной интонации – агрессивные жесты.

Участники по очереди выходят в центр Т-круга для выполнения задания.

Упражнение «Золотые ворота»

Цель: Формирование толерантности и выработка конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Упражнение способствует изменению позиции невротической убеждённости на конструктивную позицию, допускающую многообразие форм существования и сосуществования.

Не всегда наши убеждения являются истиной, но в борьбе за них мы тратим время, меняя мир вокруг себя, а, значит, не изучаем его многообразие, оставаясь у закрытой двери познания. Смириться – значит принять. Стоит изменить свою позицию и тем скорее отворить новые двери.

Столкнулись с ситуацией (дверью). Вошли в неё. Изучили. Приняли. Вышли из ситуации. Открылась дверь. Идём дальше.

Эта цикличность бесконечна. Если появилось желание осуждать или бороться – дверь останется закрытой до тех пор, пока не обретёте покой и равновесие.

Вход в новую дверь – это выход из ситуации, несущей боль, страх, конфликты и т.п.

Процедура упражнения.

Необходимо попарно выстроиться в одну линию друг за другом. Каждая пара представляет собой дверь с произвольно выбранным названием нелегких обстоятельств «Обида», «Раздражение», «Страх», «Амбиции» и т.п., которые свободная пара (С.П.) участников должна принять через смирение, чтобы открыть все последующие двери.

Пример: Пара «Предательство» предлагает принять обстоятельства, которые в реальной жизни вызывают боль, обиду, сопротивление: предлагается принять и смириться с предательством друга (предлагается сюжет). Задачи свободной пары: освободиться от эмоций, найти новый взгляд на ситуацию, рационализировать её (например, понять, что другом он не был, а значит, не было и предательства. Может быть не было предательства, а просто по каким-то обстоятельствам друг не смог вовремя прийти на помощь, оказаться рядом), избежать фрустрации, принять факт измены, взглянуть на проблему со стороны, сделать вывод, выйти из ситуации.

Двери отворяются, С.П. идёт дальше, сталкиваясь с новой проблемой, под другим названием. Таким образом, свободная пара отворяет перед собой все двери и становится в конце, обретая статус двери с определённым названием по сценарию сюжета. Первая пара становится свободной и решает задачи упражнения. Всё повторяется, пока каждая пара не пройдёт сквозь все преграды.

Если пара не смогла справиться с заданием, теряя время на изменение позиции соперника – она становится дверью, а соперники – свободной парой.

Упражнение № 1 «Знакомство»

Цель: Осуществить первичное знакомство членов группы.

Каждый участник называет свое имя и кратко (в течение одной минуты) рассказывает о себе то, что он считает важным.

Например: «Меня звать Олег. Я веселый, добрый. Люблю играть в шахматы. Обожаю детективы. Собираю марки».

Участники группы могут задавать каждому, кто заявил о себе, интересующие их вопросы.

Члены группы могут назваться любым (даже вымышленным) именем, но таким, каким он хочет, чтобы к нему обращались другие участники.

Примечание: Это упражнение может проводиться в парах. Группа делится на диады. Ставится задача: побеседовать друг с другом (в паре) и через пять минут представить группе своего нового знакомого. После чего по очереди члены диад представляют группе друг друга. При этом необходимо стать за спиной товарища, положить руки ему на плечи и рассказать о нем группе. Потом они меняются местами, и уже другой член группы рассказывает о своем новом друге.

Когда все члены группы кратко расскажут о себе, проводится рефлексия упражнения. Тренер задает вопросы: «Что было легко, а что сложно? Кто и что чувствовал? Кто и что думает по поводу проведенного упражнения и др.».

Упражнение может завершиться изготовлением бейджиков с именами участников. Они могут быть украшены придуманными гербами, символами, девизами и т.д.

Завершив знакомство, тренер проводит краткую беседу об ожиданиях членов Т-группы (кто и что из членов группы ожидает от тренинга). Ожидания можно записать на листе ватмана и вернуться уже к ним на завершающем занятии.

Далее он благодарит всех за высказывания и переходит к следующему упражнению.

Темы для рассказа о себе могут быть примерно следующими:

- *что мне нравится в моем имени;*
- *происхождение, значение моего имени;*
- *в честь кого меня назвали;*
- *как мне хочется, чтобы меня называли;*
- *черты моего характера, какой я;*
- *кто я, откуда ... и др.*

Упражнение № 2 Разминка «Подарок»

Цель: Создать непринужденную обстановку для общения; раскрепостить членов Т – группы.

Участники тренинга последовательно по кругу дарят друг другу пожелания или чувства. Первый дарит второму, называя его по имени. Второй благодарит первого и дарит свой подарок третьему. После того как последний подарит с вой подарок первому, группа делится своими чувствами и впечатлениями об упражнении.

Рефлексия.

Примечание: Нельзя дарить то, чего ты не имеешь и то, что ты подарить не можешь, то есть, не желательны такие подарки-высказывания как «Я дарю тебе автомобиль» или «Я дарю тебе сто долларов» и т.п. Дарить можно чувства, пожелания, улыбку и др. Желательно при этом говорить искренне, от всей души. Можно не спешить говорить сразу, а подумать 20 - 30 секунд.

Упражнение № 3 «Мои добрые дела»

Цель: формирование установки на добрые дела.

Ведущий говорит о том, что наше доброе отношение к людям (к своим близким, родным, знакомым) должно проявляться не только на словах, но и на деле.

Ставится задача: вспомнить, какое конкретное доброе дело Вы сделали за вчерашний день (или за прошедшую неделю)? Кто был этот человек? Что Вы при этом чувствовали? Как Вас отблагодарил этот человек? Какими должны быть, по Вашему мнению, формы благодарности?

Способны ли Вы на добрые дела? Если нет то, что вам мешает? Прежде всего, проанализируйте свои привычки. Участники по очереди высказываются, комментируя свой рассказ.

Упражнение № 4 «Бег ассоциаций»

Цель: Продолжить знакомство членов группы; актуализировать потребность членов группы обратить более пристальное внимание друг к другу.

Группа загадывает одного из членов команды в отсутствии «аналитика», который выбирается по желанию. Аналитик заходит в помещение и задает вопросы участникам тренинга, направленные на сравнение загаданного героя с миром вещей, растительного и животного мира, а также с явлениями природы и др. (смотри ниже возможный перечень вопросов сравнений).

Анализируя ответы, он должен угадать того, кого загадала группа. Упражнение продолжается до тех пор, пока все члены группы не угадают друг друга.

Завершается упражнение рефлексией.

Если группа большая, то с частью участников можно продолжить знакомство на последующих занятиях.

Примечания: Группу необходимо предупредить о том, чтобы все сравнения были приличными и чтобы они соответствовали реальному образу. Если

чье-то сравнение не понравится объекту обследования, он должен прямо об этом сказать после окончания упражнения. В этом случае сравнивавший должен извиниться перед ним, сказав, что он не имел ничего плохого в виду и не хотел его обидеть.

Примерные вопросы для сравнения.

Если бы он был: деревом, то каким?

Далее, аналогично, если бы он был: цветком; предметом мебели; средством передвижения; животным; птицей; рыбой; стихией; временем суток или временем года; напитком; картиной; героем мультика; предметом одежды; водоемом;

музыкальным инструментом; фруктом или ягодой; цветом; деревом; минералом; ландшафтом; книгой; наукой или областью знания; оружием; чувством (и так далее), то какими?

Упражнение № 5 «Дотрожка»

Цель: Осуществить разминку, повысить эмоциональный настрой.

Тренер предлагает всем встать и размяться. По команде ведущего все быстро должны выполнить его задание. Всем необходимо дотронуться до:

А) круглого; Б) мягкого; В) стеклянного; Г) твердого;
Д) синего; Е) могучего; Ж) нежного; З) красного;
И) бумажного; К) надежного; Л) теплого; М) мохнатого;
Н) любого; О) позднего; П) растущего; Р) мудрого;
С) острого; Т) пестрого; У) длинного; и т. д.

Упражнение №1 «Привет индивидуальность»

Цель: Развитие социальной перцепции; формирование уверенного поведения.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера. Следует обращать внимание на то, какими словами каждый участник приветствует своего партнера, на его манеру устанавливать контакт. Тренер разбирает типичные ошибки, допущенные учащимися, и сам демонстрирует наиболее продуктивные способы вхождения в контакт – приветствия человека.

Упражнение №2 Разминка «Мы вместе»

Цель: Развитие эмпатии; сплочение группы.

Все садятся в круг, берутся за руки. Тренер дает указание закрыть глаза и подумать друг о друге, мысленно представить образ каждого члена группы и пожелать ему что-то доброе на сегодняшний день, послав ему тактильный импульс через рукопожатие рядом сидящего. После окончания упражнения, все делятся своими впечатлениями, ощущениями, мыслями.

Упражнение № 3 «Поговорим о дне вчерашнем»

Цель: Развитие у членов группы рефлексии.

Все желающие делятся впечатлениями о прошедших занятиях. Что помогло в работе над собой? Какие претензии есть к членам группы, к тренеру? Все ли понятно в правилах, по которым работает группа? Есть ли предложения по изменению содержания работы Т-группы. Участники делятся мнениями.

Упражнение №4 «Мои сильные стороны»

Цель: Обеспечение принятия себя и осознание членами группы своих достоинств.

Тренер говорит о том, что личностный рост человека, его внутренние изменения происходят тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда он старается быть таким как другие. Положительные изменения происходят лишь в том случае, если человек отказывается от стремления стать таким, каким он хочет стать, а просто принимает себя таким, каков он есть на самом деле здесь и теперь. На данной мировоззренческой основе в психологической практике базируются различные методы самопрограммирования и саморазвития (Н. Шевандрин).

Тренер говорит: «Ваша первостепенная задача отныне – принять себя, полюбить себя (свое духовное, интеллектуальное и физическое «Я»»).

З а д а н и е:

Каждый участник в течение 2-3 минут должен говорить о своих положительных качествах, о том, что он в себе любит, ценит, принимает. Он должен об этом говорить уверенно, свободно, без всяких «но, если, может быть». Если кто-то закончит свой рассказ преждевременно, то все остальные молчат до тех пор, пока не закончится его время. Тренер дает группе на подготовку к этому упражнению одну минуту.

Упражнение № 5 «Эмиграция»

Цель: Осознание представлений об окружающем личностно значимом микросоциуме.

Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать в другой город, школу).

Тренер предлагает членам группы подумать о том, сколько человек пожалеет об этом? Почему? Кто эти люди? Скольких и кого это обрадует? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? С кем из них, как и на сколько часто вы общаетесь?

Составьте два перечня имен и ответьте на предложенные вопросы.

Групповое обсуждение.

Упражнение № 6 Разминка «Ранжирование»

Цель: Снятие усталости; повышение эмоционального тонуса; развитие социальной перцепции.

Члены группы должны, не разговаривая друг с другом, встать по росту, затем по цвету глаз, затем по цвету волос (от светлых к самым темным), затем по месяцам и дням рожденьям, по ширине бедер, по шершавости ладоней, по разновидности одежды (выбрать признак самостоятельно), по длине пальцев рук и так далее.

Тренер может предложить каждому члену группы придумать свой признак и дать команду группе построиться.