

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр «НЬЮТОН» г. Челябинска»
(МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска)»
ул. 250-летия Челябинска, д. 46, г. Челябинск, 454003
Тел./факс 8 (351) 214-97-92; e-mail: maouoc4@mail.ru; http://ocnewton.ru/

**Всероссийский конкурс
лучших психолого-педагогических программ и технологий
в образовательной среде – 2022**

**Развивающая психолого-педагогическая программа
«Эффективное общение»
для обучающихся 7-8-х классов, в том числе для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья**

4 номинация. Развивающие психолого-педагогические программы – программы и технологии, направленные на раскрытие внутренних (когнитивных, аффективных, регулятивных) ресурсов обучающихся, воспитанников, в том числе, нуждающихся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости, предусматривающие психологическое обеспечение действий педагогов и родителей в вопросах организации образовательного процесса (в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Разработчики:
Урычева Мария Сергеевна,
заведующий СП «Социально-психологическая служба»,
педагог-психолог
Орлова Дарья Владимировна,
педагог-психолог

г. Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая информация о программе | 3 |
| 2. Аннотация программы | 3 |
| 3. Цель и задачи программы | 5 |
| 4. Участники программы | 5 |
| 5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы | 5 |
| 6. Структура и содержание программы: перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/дидактические разделы/ учебно-тематические планы и т.д. | 7 |
| 7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники | 13 |
| 8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы | 15 |
| 9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов) | 15 |
| 10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы | 16 |
| 11. Сроки и этапы реализации программы | 16 |
| 12. Ожидаемые результаты реализации программы | 17 |
| 13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы | 17 |
| 14. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные | 18 |
| 15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации | 18 |
| 16. Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию | 20 |
| 17. Подтверждение соблюдения правил заимствования | 20 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 21 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 23 |

1. Общая информация о программе

Развивающая психолого-педагогическая программа «Эффективное общение» предназначена для обучающихся 7-8-х классов, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана сотрудниками социально-психологической службой МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска».

Руководитель образовательной организации: Сергеева Светлана Сергеевна, директор МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска».

Фактический адрес образовательной организации: 454003, г. Челябинск, ул. 250-летия Челябинска, д. 46., e-mail: maouoc4@mail.ru.

Руководитель реализации программы: Урычева Мария Сергеевна, заведующий структурным подразделением «Социально-психологическая служба», педагог-психолог.

Ответственный за реализацию программы: Орлова Дарья Владимировна, педагог-психолог МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска».

Программа направлена **на развитие коммуникативных компетенций у обучающихся подросткового возраста (7-8 класс)**, в том числе, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Актуальность разработки и апробации развивающей психолого-педагогической программы «Эффективное общение» определили следующие положения. Общение приобретает особое значение в подростковом возрасте, поскольку оно является ведущим видом деятельности. Общение является главной составляющей жизни человека, а коммуникативная компетентность – ключевой фактор успешности в общении. Для достижения взаимопонимания с собеседником подросток должен обладать способностями, навыками и умениями коммуникативной компетентности. Мотивационно-смысловая система в подростковом возрасте формируется и открыта для позитивных изменений, возможность для которых создается на занятиях программы.

2. Аннотация программы

Одним из факторов успеха в любой сфере жизнедеятельности сегодня, являются компетентность и грамотность в общении. Отсутствие элементарных навыков общения приводит к множеству конфликтов. Чтобы обладать определенной успешностью в обучении, необходимо быть коммуникативным, социально ориентированным, способным осуществлять продуктивное взаимодействие и управлять процессами общения.

В соответствии с положениями ФГОС общего образования и приоритетными направлениями Концепции развития психологической службы в системе образования в РФ на период до 2025 года, основной целью профессиональной деятельности общеобразовательной организации является создание условий для развития, социализации и самореализации обучающихся.

Коммуникативная компетентность является одной из ключевых характеристик личности, т. е. имеет особую значимость в жизни человека, поэтому ее формированию следует уделять пристальное внимание, особенно в

подростковом возрасте. Процесс общения пронизывает все сферы жизни и деятельности подростка.

В группе, с помощью выстроенной системы психологических упражнений и игр, у участников появляются возможности увидеть себя со стороны. Заметить свои проблемы глазами других людей, безопасно для себя примерить различные новые роли, приобрести необходимые навыки и умения общения, освоить новые формы поведения.

Поскольку общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, оно приобретает особое значение. Для достижения взаимопонимания с собеседником подросток должен обладать коммуникативной компетентностью.

Мотивационно-смысловая система в подростковом возрасте формируется и открыта для позитивных изменений, возможность для которых создается на занятиях программы.

На сегодняшний день в подростковой среде отмечается низкий уровень коммуникативной компетентности, который отражается в увеличении численности детей с высокой социальной тревожностью, росте одиночества. Растет число детей с низкими социометрическими статусами, которые изолированы и отвергаются в детском коллективе.

В условиях реализации и обновления содержания ФГОС ООО перед образовательной организацией ставится задача организовывать деятельность таким образом, чтобы формировать у обучающихся навыки продуктивного сотрудничества и работы в группах. А также – развития толерантного отношения к разнообразным точкам зрения и множеству мнений, умения слушать и слышать партнёра, а также уметь свободно, чётко и понятно излагать свои мысли, точку зрения на обсуждаемые проблемы.

Тесная связь между структурами личности и процессом общения в онтогенезе приводит к тому, что нарушения коммуникативной сферы неизбежно вызывают личностные изменения. Оптимальная организация общения в психологической группе создает условия для мобилизации активности личности, роста ее самосознания.

Информатизация современного общества способствует тому, что интимно-личностное **общение подростков чаще происходит в социальных сетях** (Instagram, VK, Tik-Tok и др.) и мессенджерах (WhatsApp, Telegram, Viber). Данное положение определило необходимость включения в программу тематического блока, посвященного **информационной безопасности в сети Интернет** и профилактике буллинга (в том числе **кибербуллинга**).

МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска» является крупной образовательной организацией, начавшей работу в 2018 году, внутри которой реализуются программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. На сегодняшний день контингент школы составляет около 2692 обучающихся в возрасте от 6,5 до 18 лет.

По этой причине реализация развивающей программы «Эффективное общение» направлена также на содействие эффективной адаптации и **уменьшение конфликтности** образовательной среды.

Программа реализуется в МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска» с 2018/2019 учебного года.

Эффективность реализации программы за последние два года (2019/2020 и 2020/2021 учебный год) оценивалась с помощью Методики «**Коммуникативная компетентность**» (тест Л. Михельсона). Данная методика выбрана, как позволяющая наиболее полно оценить реализацию цели программы.

Результатами апробации развивающей психолого-педагогической программы «Эффективное общение» стали качественные и количественные изменения показателя коммуникативной компетентности.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы.

Реализация цели и задач программы происходит в ситуации совместной продуктивной деятельности и сопровождается поэтапной сменой форм продуктивного взаимодействия. На результативность программы оказывает влияние системность проведения занятий и заинтересованность в положительной динамике всех субъектов образовательных отношений.

3. Цель и задачи программы

Цель: активизация и развитие у обучающихся 7-8 классов **коммуникативных компетенций**.

Задачи:

1. Изучить основные закономерности и механизмы общения, определяющие его эффективность.
2. Скорректировать имеющиеся **психологические барьеры** в общении на разных этапах: установления контакта; ориентации в проблеме; аргументации своей точки зрения; принятия решения.
3. Развивать компетенции **информационной безопасности**, в том числе кибербезопасности.
4. Развивать навыки **сотрудничества в среде сверстников**.

4. Участники программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-8 класса, в том числе обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Возраст обучающихся 7-8 классов относится к подростковому периоду развития. Указанный возрастной период является благоприятным периодом для данной развивающей работы. Это связано со многими психологическими особенностями подросткового возраста.

Отбор учащихся в группу проводится по результатам психологического исследования и по запросу со стороны родителей (законных представителей).

5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы

Нормативным основанием для разработки программы выступает:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [18];

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями) [12];

- Приказ Минтруда России от 24.07.2015 г. №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» [13].

Научно-методическое обеспечение программы составляют труды разработчиков ФГОС ООО: А.Г. Асмолова, Г.В. Бурменской, И.А. Володарской и др.

Исходной **концептуальной базой** для разработки программы стали идеи Дж. Морено, Э. Берна, Г. В. Оллпорта, Е. Мелибруда, К. Роджерса, которые определили индивидуально-личностные качества, необходимые для эффективного общения.

В педагогической науке исследованы различные стороны коммуникации, ее сущность и содержание исследовались философами, социологами, психологами и педагогами: Г.М. Андреевой, А.А. Бодалевым, С.Л. Братченко, Л.П. Бугеовой, М.С. Каганом, В.А. Кан-Каликом, А.А. Леонтьевым, Б.Ф. Ломовым, Б.Д. Парыгиным, Б.Д. Ширшовым, Л.А. Шкатовой и др.

Развитие коммуникативных умений через решение коммуникативных задач общения, рассматривали В.А. Кан-Калик, А.В. Мудрик, Н.В. Никандров и др.

Факторы коммуникативных умений выделили В.Л. Захаров, Ю.Ю. Хрящева.

Компоненты **коммуникативных умений** определены Ю.Н. Емельяновым, Ю.М. Жуковым, В.А. Лабунской [3; 8; 9]. Эмоциональный компонент коммуникативных умений, как наиболее важную и сложную составляющую, изучали А.А. Бодалев, Б.Ф. Ломов и др.

Использованы монографии ученых, изучавших психологию общения, труды Г.У. Солдатовой и Е.И. Рассказовой, посвященные **информационной безопасности** [15; 16; 17].

В качестве одного из методологических оснований выступают принципы, определяющие подходы к реализации программы:

- принцип гуманизма – вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного;

- принцип системного подхода – предполагает понимание человека как целостной системы;

- принцип реальности – предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития;

- принцип деятельностного подхода – предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности,

свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка;

- принцип индивидуально-дифференцированного подхода – предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы;

- принцип «не навреди»;

- принцип рефлексивности – целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

6. Структура и содержание программы: перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/дидактические разделы/ учебно-тематические планы и т.д.

Структура и содержание программы. 7 класс.

Раздел 1. Основные закономерности и механизмы общения, определяющие его эффективность

1.1 Вводное занятие. Общение и структура общения

Подготовка группы к прохождению курса эффективного общения: знакомство с участниками группы, с правилами работы в группе, упражнение на групповое сплочение.

Разыгрывание и анализ ситуаций:

- ритуал приветствия;
- поддержание разговора;
- ритуал прощания.

1.2 Умеете ли Вы общаться?

Игра-разминка «Слава Богу, ты пришел». Знакомство участников. Ролевая игра «Достойный ответ». Критерии эффективного общения. Рефлексивная беседа.

Раздел 2. Психологические барьеры в общении на разных этапах: установления контакта; ориентации в проблеме; аргументации своей точки зрения; принятия решения

2.1 Психологические барьеры в общении

Барьер «предвзятости». Барьер «отрицательной установки». Барьер «боязни» контакта. Барьер «ожидания непонимания». Барьер «стереотипов». Барьер «подросткового возраста».

Упражнения на овладение навыками снятия психологических барьеров. Упражнение «Ярлыки».

2.2 Стиль ведения беседы

Дискуссия на тему: «Что мне помогает, а что мешает в общении». Разыгрывание и анализ индивидуального стиля общения в беседе. Обратная

связь в общении. Невербальные средства общения. Микротехника «Язык жестов». Правила критики. Упражнение «Похвала».

2.3 Техники слушания

Нерефлексивное слушание. Эмпатическое слушание. Непродуктивные техники слушания. Промежуточные техники слушания. Техники активного слушания («перефразирование», «развитие идеи», «резюме», «сообщение о восприятии другого», «сообщение о собственном самочувствии»).

2.4 Обратная связь. Задания для самопроверки техник эффективного общения

Конструктивное выражение своего отношения к собеседнику. Задания для самопроверки техник эффективного общения.

Раздел 3. Навыки сотрудничества в среде сверстников

3.1 Осознание себя. Практикум «Кто Я?»

Рисуночная методика «Автопортрет». Осознание своих идеалов и различных черт характера. Общение с собой как способ выхода из «критических ситуаций».

3.2 Техника ведения обсуждения

Разработка и анализ различных вариантов решения проблем. Убеждение собеседника, попытка изменить его мнение или позицию. Устранение или смягчение противоречий, возникающих в ходе беседы.

3.3 Психологический тип собеседника

Диагностика психологического типа собеседника. Как вести себя с агрессивным собеседником? Почему человек становится манипулятором. Манипулятор и активизатор.

3.4 Меня никто не любит

Разминка «Да, но...». Рисуночная техника «Что живет в моем сердце?». Чувство одиночества. Эмоциональная близость.

3.5 Профилактика стресса

Мини-лекция «Стресс и причины его возникновения». Дыхательные упражнения. Гимнастика для лица. Упражнения для снятия телесного напряжения.

3.6 «Буллинг! Спасите меня!»

Мини-лекция «Буллинг и конфликт: в чем разница?». Упражнение «Спина к спине». Упражнение «Ярлыки». Упражнение «Жертва и ответственность».

3.7 Принятие решения и завершение общения

Убеждение собеседника, попытка изменить его мнение или позицию. Устранение или смягчение противоречий, возникающих в ходе беседы.

3.8 Осознание мотивов межличностных отношений

Знакомство с определением «мотив». Достижение согласия по основным ключевым вопросам. Аргументы, резюме, выводы.

3.9 Значение имиджа в общении

Внешний имидж. Вербальный имидж. Техники формирования имиджа. Имидж и интонация.

Раздел 4. Информационная безопасность

4.1 Общение в интернете

Виды и возможности интернет-коммуникации. Социальные сети. Особенность общения в сети интернет. Личная информация. Этика сетевого общения. **Решение кейсов.**

4.2 Финансовая грамотность: онлайн-платежи и покупки

Цифровая безопасность. Окно в Интернет: личные настройки. Онлайн-платежи, меркет-плейсы, защищенное соединение.

4.3 Троллинг в социальных сетях

Особенности коммуникации в Интернете (Доступность и непрерывность. Невидимость или бестелесность. Анонимность. Ощущение вседозволенности). Коммуникативные риски: троллинг и кибербуллинг.) Агрессивное поведение в сети. Игра «Не корми тролля!».

Раздел 5. Итоговое занятие

Творческий проект. Диагностика.

8 класс

Раздел 1. Основные закономерности и механизмы общения, определяющие его эффективность

1.1 Вводное занятие. Общение и структура общения

Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Дискуссия «Приемы эффективного общения».

1.2 Контролируем общение

Общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона общения). Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Каузальная атрибуция. Установка. Игра «Узнай двенадцать ликов «Я».

Раздел 2. Психологические барьеры в общении на разных этапах: установления контакта; ориентации в проблеме; аргументации своей точки зрения; принятия решения

2.1 Развиваем навыки общения, взаимодействия

Расширение представлений участников об индивидуальном стиле общения. Самоанализ «Вы меня узнаете?». Упражнение «Девиз». Отработка индивидуальных стилей и эффективных тактик общения. Игра «Эмоциональный крокодил».

2.2 Конфликты в среде сверстников

Конфликт, его сущность и основные характеристики. Эмоциональное реагирование в конфликтах и саморегуляция. Упражнение – перефраз «Я-высказывание». Письмо гнева.

2.3 Как реагировать на агрессию?

Представления об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий. Упражнение «Зачем нам агрессия?». Упражнение «Я злюсь, когда...». Интерактивная игра «Добрый-злой, хороший-плохой».

2.4 Стратегии разрешения конфликтов

Мини-лекция о стратегиях решения конфликта. Игра «Башня конфликта». Анализ ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Способы снижения эмоциональной напряженности. Конструктивное выражение негативных чувств. Упражнение – перефраз «Я-высказывание».

Раздел 3. Навыки сотрудничества в среде сверстников

3.1 Общий язык с любым человеком

Сотрудничество как основная стратегия решения конфликтов. Общение как общечеловеческая ценность. Упражнение «Встреча». Интерактивная игра с элементами тренинга «Я – это я!».

3.2 О чем говорят жесты человека?

Умение выявлять психологические механизмы, приводящие к ошибкам межличностного восприятия и понимания. Каналы получения информации: вербальное и невербальное общение. Жесты и тип темперамента. Жесты и настроение. Интерактивная игра «Пойми меня без слов».

3.3 Навыки саморегуляции

Определение саморегуляции и ее способов. Упражнение «Корзина для неприятностей». Интерактивная игра «Волшебный мешочек». Упражнение на мышечную релаксацию.

3.4 Техники активного слушания

Техника активного слушания. Эхо-реакция. Зеркало. Перефраз. Упражнение «Я тебя понимаю». Упражнение «Интервью».

3.5 Умею ли я работать в команде?

Что такое команда и командообразование. Притча о прутике. Рефлексивная беседа о ценности каждого и его роли в команде. Упражнение «Собираемся в поход». Упражнение «Групповой рисунок».

3.6 Самоутверждение хорошо или плохо?

Самопрезентация. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения. Упражнение «Моё лучшее Я». Упражнение «Доволен ли я собой?». Интерактивная игра «Я и зеркало».

3.7 Стресс и способы его проявления

Мини-лекция «Как справляться со стрессом?». Дискуссия по теме в малых группах. Формирования знаний о способах нейтрализации стресса. Мобилизация возможностей организма и нахождение собственных ресурсов. Упражнение «Колесо баланса».

3.8 Повышение стрессоустойчивости

Понятие релаксация. Формирование уверенного поведения в момент стресса. Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов. Интерактивная игра «Я капитан!».

3.9 Профилактика психологического насилия в среде сверстников (Приложение 1)

Проблема буллинга. Принятие однозначной оценки буллинга. Активизация морального чувства и формулирование выбора. Составление свода правил жизни класса, в котором нет буллинга. Рефлексивная беседа.

3.10 Продуктивное сотрудничество. Ролевая игра «Мы вместе»

Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Упражнение «Льдина». Ролевая игра «Мы вместе». Рефлексивная беседа.

Раздел 4. Информационная безопасность

4.1 Безопасность в интернете. Цифровой этикет.

Технические риски. Контентные риски. Коммуникационные риски. Цифровая вежливость и этикет. Демонстрация позитивного отношения. Субординация. Симметрия. Интерактивная игра «Позиционирование в социальных сетях».

4.2 Кибербуллинг

Буллинг и кибербуллинг. Мнимая анонимность. Формулирование правил общения в групповых чатах. Ролевая игра «Скажем агрессии нет!». Рефлексивная беседа.

4.3 Онлайн общение – это возможность найти друзей.

Дискуссия «Общение в сети и в реале: в чем разница?». Универсальный кодекс общения в интернете. Упражнение «Горячий стул». Упражнение «Общение без границ».

Раздел 5. Итоговое занятие

Итоговая диагностика коммуникативных навыков обучающихся. Чувство благодарности. Конструктивное выражение своего отношения к собеседнику. Групповой коллаж «У меня получится!». Получение каждым членом группы обратной связи.

**Тематическое планирование
7 класс**

| № п/п | Раздел и тема | Количество часов | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Раздел 1. Основные закономерности и механизмы общения, определяющие его эффективность | 4 | 2 | 2 |
| 1.1 | Вводное занятие. Общение и структура общения | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Умеете ли Вы общаться? | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Раздел 2. Психологические барьеры в общении на разных этапах: установления контакта; ориентации в проблеме; аргументации своей точки зрения; принятия решения | 7 | 3 | 4 |
| 2.1 | Психологические барьеры в общении | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Стиль ведения беседы | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Техники слушания | 2 | 1 | 1 |
| 2.4 | Обратная связь. Задания для самопроверки техник эффективного общения | 1 | | 1 |
| 3 | Раздел 3. Навыки сотрудничества в среде сверстников | 17 | 9 | 8 |
| 3.1 | Осознание себя. Практикум «Кто Я?» | 2 | 1 | 1 |
| 3.2 | Техника ведения обсуждения | 2 | 1 | 1 |
| 3.3 | Психологический тип собеседника | 2 | 1 | 1 |
| 3.4 | Меня никто не любит | 2 | 1 | 1 |
| 3.5 | Профилактика стресса | 2 | 1 | 1 |
| 3.6 | «Буллинг! Спасите меня!» | 2 | 1 | 1 |
| 3.7 | Принятие решения и завершение общения | 2 | 1 | 1 |
| 3.8 | Осознание мотивов межличностных отношений | 2 | 1 | 1 |
| 3.9 | Значение имиджа в общении | 1 | 1 | |
| 4 | Раздел 4. Информационная безопасность | 6 | 3 | 3 |
| 4.1 | Общение в интернете | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Финансовая грамотность: онлайн-платежи и покупки | 2 | 1 | 1 |
| 4.3 | Троллинг в социальных сетях | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Раздел 5. Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | Итого | 35 | 17 | 18 |

Тематическое планирование 8 класс

| № п/п | Раздел и тема | Количество часов | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Раздел 1. Основные закономерности и механизмы общения, определяющие его эффективность | 4 | 2 | 2 |
| 1.1 | Вводное занятие. Общение и структура общения | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Контролируем общение | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Раздел 2. Психологические барьеры в общении на разных этапах: установления контакта; ориентации в проблеме; аргументации своей точки зрения; принятия решения | 8 | 4 | 4 |
| 2.1 | Развиваем навыки общения, взаимодействия | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Конфликты в среде сверстников | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Как реагировать на агрессию? | 2 | 1 | 1 |
| 2.4 | Стратегии разрешения конфликтов | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Раздел 3. Навыки сотрудничества в среде сверстников | 18 | 9 | 9 |
| 3.1 | Общий язык с любым человеком | 2 | 1 | 1 |
| 3.2 | О чем говорят жесты человека? | 2 | 1 | 1 |
| 3.3 | Навыки саморегуляции | 2 | 1 | 1 |
| 3.4 | Техники активного слушания | 2 | 1 | 1 |
| 3.5 | Умею ли я работать в команде? | 2 | 1 | 1 |
| 3.6 | Самоутверждение хорошо или плохо? | 1 | | 1 |
| 3.7 | Стресс и способы его проявления | 2 | 1 | 1 |
| 3.8 | Повышение стрессоустойчивости | 1 | | 1 |
| 3.9 | Профилактика психологического насилия в среде сверстников | 2 | 1 | 1 |
| 3.10 | Продуктивное сотрудничество. Ролевая игра «Мы вместе» | 2 | | 2 |
| 4 | Раздел 4. Информационная безопасность | 4 | 1 | 3 |
| 4.1 | Безопасность в интернете. Цифровой этикет. | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Кибербуллинг | 1 | | 1 |
| 4.3 | Онлайн общение – это возможность найти друзей | 1 | | 1 |
| 5 | Раздел 5. Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | Итого | 35 | 16 | 19 |

7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники

В программе адаптированы и сведены различные развивающие методы и технологии.

В развивающей психолого-педагогической программе «Эффективное общение» базовые компетенции и универсальные учебные действия формируются через применение коммуникативной технологии, кейс-технологии, которая включает в себя **метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа, технологии проблемного обучения и игровой технологии.**

В результате разработанная программа включает в себя **психодиагностику** уровня развития коммуникативной компетентности; упражнения, направленные на овладение техниками коммуникации, распознавание эмоций.

Методы:

- 1) информационные методы;
- 2) коммуникативные методы;
- 3) игровые методы;
- 4) метод конкретных ситуаций
- 5) метод ситуационного анализа;
- 6) конструктивно-позитивный метод (организация занятий с элементами тренинга, направленных на повышение психологической устойчивости).

Формы работы:

- лекции;
- беседы;
- семинары;
- мини-спектакли;
- занятия с элементами тренинга;
- ролевые и деловые игры;
- мозговой штурм;
- круглые столы;
- дискуссии;
- конкурсы творческих работ (конкурс рисунков, стенгазет, книжная выставка) [9, с. 50].

В качестве **диагностического инструментария** используется «Опросник коммуникативных умений» Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха) [Приложение 2]. Данный инструментарий предназначен для оценки реакции личности на различные ситуации общения, определяет ведущий тип поведения: «зависимый», «агрессивный», «компетентный».

Цель: определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные «снизу» (зависимые) и неправильные «сверху» (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов, или

приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному [14, с. 121].

Виды отчетности: результаты психологической диагностики, анкеты обратной связи, устные отчеты участников (рефлексия в конце занятия), анализ причин отклонения от цели.

8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Гарантия прав участников развивающей психолого-педагогической программы «Эффективное общение» обеспечивается:

- соблюдением этического кодекса работы психолога, принятой на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.
- соблюдением принципов работы педагога-психолога службы практической психологии образования России: принципы компетентности психолога в области формирования эмоциональной сферы и механизмов социализации, конфиденциальности, ответственности и др.
- соблюдением правил безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы», 6-7 июня 2002 г., г. Москва).
- должностной инструкцией педагога-психолога МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска».

9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)

| Участник образовательных отношений | Ответственность | Основные права | Обязанности |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обучающийся | Выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы | Получать социально-педагогическую и психологическую помощь. | Заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию |
| Педагог-психолог | Реализация субъект-субъектного взаимодействия в образовательной деятельности, направленной на формирование | Повышать уровень профессиональной компетентности, реализовывать психологически безопасные способы | Сопровождать реализацию основных образовательных программ |

| | | | |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | благоприятного психологического климата среди обучающихся | взаимодействия с обучающимися | |
| Родители (законные представители) обучающихся | Бережное отношение к психическому здоровью своих детей, соблюдение полученных рекомендаций педагога-психолога | Получать квалифицированную психолого-педагогическую помощь по проблемам обучения, развития и социализации | Информировать педагога-психолога (и/или классного руководителя) в случае изменения психологического состояния обучающегося |

10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

К ведению программы допускается педагог-психолог, имеющий высшее психологическое образование.

Целесообразно включать в группу подростков примерно одинакового возраста. Возрастной диапазон не должен превышать двух лет. Количественный состав группы – не более 12-15 человек. Меньший или больший состав группы допускается, но требует корректировки используемых форм и методов работы.

Для участия ребенка в данной программе необходимо согласие родителей (законных представителей). Согласие родителей (законных представителей) предполагает их информированность о целях и формах взаимодействия ведущего и участников группы, а также об ожидаемых результатах.

Занятия проводятся в отдельном помещении. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы участники группы могли сесть в круг и имели достаточно места для выполнения упражнений. Температура и освещение должны соответствовать требованиям СанПиН 2.4.3648-20.

В процессе проведения занятий ведущий следит за отношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов.

Материально-техническое оснащение: компьютер, мультимедийный проектор, медиапродукты (презентации, отрывки из художественных фильмов, иллюстрирующие тему).

Канцелярские принадлежности: бумага формата А4, А3; цветные карандаши, гуашь, кисточки, фольга, клей-карандаш.

11. Сроки и этапы реализации программы

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на два года реализации. Каждый год реализации состоит из **35 академических часов**.

Направлена на развитие коммуникативных компетенций у обучающихся подросткового возраста (7-8 класс), в том числе, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов. Группа учащихся, проходящих данный курс, состоит из подростков 12-13 лет, прошедших

диагностическое исследование на уровень развития коммуникативной компетенции.

Основные этапы реализации программы.

Одним из основополагающих принципов развивающих занятий является принцип поэтапности. Каждый из этапов наполнен различными содержательными модулями. Все упражнения и игры постепенно усложняются. Каждый последующий этап логически вытекает из предыдущего.

Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Этап первичной диагностики включает проведение диагностического обследования ребенка по выбранным методикам. Первоначальное знакомство. Представление ведущего занятий и его участников введение правил групповой работы, решение организационных вопросов, обсуждение формы обращения. Введение цели курса коррекционно-развивающих занятий. Работа с ожиданиями, сомнениями, опасениями.

На **основном этапе** идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом занятий и направлена на реализацию поставленных задач. На этом этапе происходит осознание и апробирование каждым участником группы предложенных способов поведения, тренировка новых способов поведения, экспериментирование со своим поведением. Освоение техник слушания (нерефлексивное слушание, эмпатическое слушание, активное слушание). Работа, направленная на развитие навыков информационной безопасности, противодействия буллингу и кибербуллингу.

Заключительный этап включает в себя подведение итогов, определение эффективности программы. После завершения работы по программе проводится повторная диагностика. Результаты диагностики предоставляются каждому участнику группы.

12. Ожидаемые результаты реализации программы

1. Способность входить в контакт с человеком и устанавливать с ним **партнерские отношения**.
2. Способность четко и аргументированно **излагать свою точку зрения**.
3. Актуализация способности к планированию своего поведения и прогнозу разрешения **конфликтных ситуаций**.
4. Овладение **приемами ведения обсуждения**, принятия решения и завершения общения.
5. Создание индивидуального стиля общения.
6. Овладение приемами **информационной безопасности** в сети Интернет и профилактике буллинга (в том числе кибербуллинга).

13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Развивающая психолого-педагогическая программа «Эффективное общение» реализуется педагогом-психологом МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска».

Программа предусматривает вариативные формы контроля реализации: входящий «Опросник коммуникативных умений» Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха), анкета обратной связи, обратная связь в форме рефлексии в конце занятия.

14. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

Критерии развития коммуникативной компетенции соответствуют основным функциям и отражают следующие умения:

- умение вести вербальный и невербальный обмен информацией, а также проводить диагностику личных свойств и качеств собеседника;
- умение вырабатывать стратегию, тактику и технику взаимодействия с людьми, организовывать их совместную деятельность для достижения определенных социально значимых целей;
- умение идентифицировать себя с собеседником, понимать, как он сам воспринимается партнером по общению, и эмпатийно относиться к нему.

Эффективность развития коммуникативной компетенции в процессе обучения во многом зависит от правильно подобранных методов обучения, т.е. от способа воздействия педагога на учащегося для достижения поставленных целей обучения.

15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации

Программа реализуется в МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска» с 2018/2019 учебного года.

Эффективность реализации программы за последние два года (2019/2020 и 2020/2021 учебный год) оценивалась с помощью Методики «Коммуникативная компетентность» (тест Л. Михельсона). Данная методика выбрана, как позволяющая наиболее полно оценить реализацию цели программы.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на высказывания партнера;
- ситуации, в которых подросток должен реагировать на отрицательные высказывания;
- ситуации, в которых к подростку обращаются с просьбой;
- ситуации беседы;
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека).

Обработка и анализ результатов апробации представлены в таблице 1 «Динамика показателей зависимости, компетентности и агрессивности в общении у обучающихся **7-8 классов**, которые принимали участие в реализации развивающей программы «Эффективное общение».

Таблица 1

Динамика показателей зависимости, компетентности и агрессивности в общении у обучающихся 7-8 классов, которые принимали участие в реализации развивающей программы «Эффективное общение»

| Показатель исследования | Преобладание агрессивности в общении | Преобладание зависимости в общении | Преобладание компетентности в общении |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| Результаты обучающихся в начале 2019/2020 учебного года | 16% | 32% | 52% |
| Результаты обучающихся в 2020/2021 учебном году | 4% | 12% | 84% |

Полученные результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

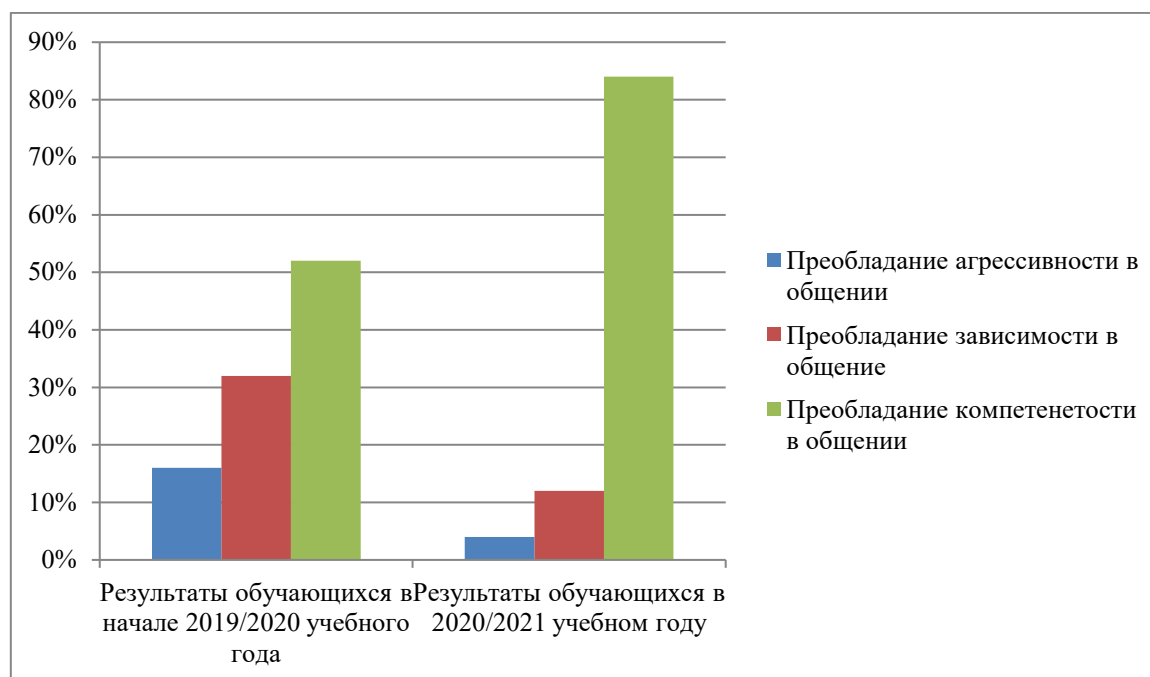


Рис. 1. Динамика показателей зависимости, компетентности и агрессивности в общении у обучающихся 7-8 классов, которые принимали участие в реализации развивающей программы «Эффективное общение»

Преобладание агрессивности в общении снизилось с 16% до 4%, преобладание зависимости в общении также снизилось с 32% до 12%. За счет этого увеличился процент подростков с преобладанием компетентности в общении – с 52% до 84%.

По результатам исследования **достоверные различия диагностируются применительно всех способов общения**: зависимого способа общения ($T=0,01$; $p<0,04$), компетентного способа общения ($T=25,5$; $p<0,03$), агрессивного уровня общения ($T=10$; $p<0,01$).

Следовательно, программа по развитию коммуникативной компетентности способствовала снижению проявления агрессивности и зависимости в общении и повысила уровень компетентности в общении у подростков.

16. Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию

Ограничения применения развивающей психолого-педагогической программы «Эффективное общение» обусловлены возрастной группой, на которую направлена программа. Программа рассчитана **на обучающихся 7-8 класса, в том числе обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.**

Развивающая психолого-педагогическая программа «Эффективное общение» не реализуется на всю параллель 7-х и 8-х классов. Отбор обучающихся в группу проводится по результатам психологического исследования и по запросу со стороны родителей (законных представителей). Это ограничение обусловлено противоречием между большой численностью контингента обучающихся данных классов (439 обучающихся), необходимостью соблюдения требований к количеству обучающихся в тренинговой группе и требованием к нагрузке педагога-психолога.

На результативность программы оказывает влияние системность проведения занятий и заинтересованность в положительной динамике всех субъектов образовательных отношений.

Развитие и расширение программы «Эффективное общение» планируется модулями для обучающихся 9-х, 10-х, 11-х классов с учетом потребностей данной возрастной группы: содействие профессиональному самоопределению, обучение навыкам самопрезентации и конструктивное проведение в дискуссии.

17. Подтверждение соблюдения правил заимствования

Программа содержит список литературы, в том числе нормативно-правовых документов, на которые ссылаются авторы развивающей психолого-педагогической программы «Эффективное общение» для обучающихся 7-8-х классов, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Библиографическое описание источников и ссылки на них оформлены в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

Отчет о проверке на заимствования предоставлен сервисом «Антиплагиат» – <http://users.antiplagiat.ru>, модуль «Free».

Оригинальность текста программы составляет 87,47%.

С кратким отчетом о проверке на уникальность материала можно ознакомиться по QR-коду.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 287 с.
2. Баева, И. А. Тренинг психологической безопасности в школе / И. А. Баева. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 251 с.
3. Гойхман, О. Я., Надеина, Т. М. Речевая коммуникация: учебник, 2-е изд., перераб. и доп. / О. Я. Гойхман, Т. М. Надеина. – Москва: Инфра-М, 2008. – 272 с.
4. Голубева, Ю. А., Григорьева, М. Р. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / сост. Ю. А. Голубева, М. Р. Григорьева. – Волгоград: Учитель, 2014. – 201 с.
5. Грецов А. Г. Тренинги общения с подростками: творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 385 с.
6. Грецов, А. Г. Практическая психология для подростков и родителей / А. Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 609 с.
7. Дик У. Эффективная коммуникация. Приемы и навыки / У. Дик. – Москва: Гуманитарный центр, 2008. – 188 с.
8. Емельянова, Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 336 с.
9. Казарцева, О. М. Культура речевого общения: теория и практика обучения / О. М. Казарцева. – Москва: Флинта, Наука, 2008. – 317 с.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 г. № 61573). – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122/> (Дата обращения: 29.08.2022 г.)
11. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под общей ред. М.Р. Битяновой. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 190 с.
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями). –URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070507/> (Дата обращения: 29.08.2022 г.)
13. Приказ Минтруда России от 24.07.2015 г. №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)». – URL: <https://base.garant.ru/71166760/> (Дата обращения: 29.08.2022 г.)
14. Психологические тесты. В 2 томах / под ред. А. А. Карелина. – Москва : Владос, 2001. – Т. 2. – 248 с.
15. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. – Москва: Google, 2013. – 165 с. – URL:

<https://noulichnost.mskobr.ru/files/1booktheorye.pdf> (Дата обращения: 27.08.2018 г.)

16. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Цифровая грамотность и безопасность в Интернете. Методическое пособие для специалистов основного общего образования. – М.: Google, 2013. – 311 с.

17. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // Национальный психологический журнал. – 2014. – №2 (14). – С. 27-35.

18. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (Дата обращения: 29.08.2022 г.)

19. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для академического бакалавриата: учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г.В. Бубнова. – Москва: Юрайт, 2017. – 367 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Занятие для обучающихся 8 класса

Тема 3.9. «Профилактика психологического насилия в среде сверстников», практическая работа

Цель занятия: профилактика буллинговых явлений в классе.

Задачи:

1. Снизить уровень агрессии и враждебных реакций в среде сверстников.
2. Содействовать улучшению социального самочувствия.
3. Повысить уровень эмпатии.

Продолжительность занятия: 40 минут.

Материально-техническое обеспечение: проектор, компьютер, листы бумаги А4, лист бумаги А 3, двусторонний скотч, цветы карандаши, листы фольги, мягкий мяч.

Ход занятия:

1. Вступительное слово.

Педагог-психолог знакомит обучающихся с планом мероприятия.

Педагог-психолог знакомит участников с правилами работы:

1. Называть друг друга по имени.
2. Дружелюбие.
3. Активность.
4. Не ставим оценок.
5. Конфиденциальность.

2. Подготовительный этап. Формулировка темы занятия

Педагог-психолог демонстрирует сокращенный видеоролик «Задуматься» (использованы материалы с сайта <http://выбор.травлинет.рф>).

Задаёт вопросы:

1. О чем был этот видеоролик?
2. Почему мальчик в начале бежал по лесу, а потом оказался на уроке?
3. Что вам больше всего запомнилось?

3. Основной этап. Принятие однозначной оценки буллинга (травли).

Педагог-психолог обращает внимание обучающихся на листы фольги, подготовленные по количеству участников.

Предлагает смять их.

Педагог-психолог: «Теперь постарайтесь вернуть листу исходное состояние. Что вы видите? Получилось ли у вас?» (*Ответы детей*)

Педагог-психолог: «Сколько бы усилий мы не прилагали, как бы не старались, фольга уже не станет такой же ровной как была. На фольге остались заломы, у кого-то она даже порвалась. Также происходит и с нашими чувствами, когда мы сталкиваемся с буллингом, все выходит из ситуации травли израненными, поврежденными».

4. Основной этап. Активизация морального чувства и формулирование выбора.

Педагог-психолог: «Есть разные участники травли: агрессоры; те, кого травят и те, кто как будто не принимает участия. Но всегда буллинг – это проблема, болезнь всего класса. Если человек, жертва нападок сдается и уходит из этого класса, школы, группа выбирает другого. То есть это не проблема одного человека, которого травят, не внутренняя проблема агрессора, это проблема, болезнь всего класса. И для того, чтобы в вашем классе не происходило таких событий, не было травли, я предлагаю сейчас вывести свод правил дружного класса, класса, в котором нет буллинга. Давайте вместе подумаем, какие это могут быть правила».

Фронтальная работа с классом. Обсуждение ответов с фиксацией на доске.

5. Основной этап. Составление свода правил класса.

Педагог-психолог: «Предлагаю вам оформить этот свод правил с помощью листов цветной бумаги, которые лежат на столе. Давайте разделим правила и оформим их эстетично, для размещения в классном уголке. У вас на эту работу 10 минут».

Во время подгрупповой работы педагог-психолог участвует в работе групп, следит, чтобы в деятельность был включен каждый участник подгруппы.

Педагог-психолог: «Давайте посмотрим, что у вас получилось, и разместим ваши правила на общий лист».

6. Заключительный этап. Рефлексия.

Педагог-психолог побуждает обучающихся к рефлексии. Предлагает ответить на вопросы:

1. «О чем мы сегодня говорили?»
2. «Что такое буллинг?»
3. «Как сделать так, чтобы буллинга не было в вашем классе?»

Педагог-психолог: «Мы сегодня с вами разработали общие правила для вашего класса, чтобы в нем не было буллинга. И я хочу, чтобы вы подумали и ответили на вопрос, но не словами, а показали на пальцах.

Один – я никогда не травил и никогда не буду этого делать.

Два – травил, но мне за это стыдно.

Три – травил и буду травить».

Обучающиеся показывают количество баллов, педагог-психолог просит пояснить ответы обучающихся, оценивших итоги занятия в два балла.

Педагог-психолог: «Спасибо вам за занятие! Получившийся свод правил вы можете разместить в классном уголке».

**Опросник коммуникативных умений Л. Михельсона
(адаптация Ю.З. Гильбуха)**

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

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

- а) Говорите: «Нет, что Вы! Я таким не являюсь».
- б) Говорите с улыбкой: «Спасибо, я действительно человек выдающийся».
- в) Говорите: «Спасибо».
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: «Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону».

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

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: «Нормально!»
- б) Говорите: «Это было отлично, но я видел результаты получше».
- в) Ничего не говорите.
- г) Говорите: «Я могу сделать гораздо лучше».
- д) Говорите: «Это действительно замечательно!»

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

- а) Говорите: «Вы - болван!»
- б) Говорите: «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки».
- в) Говорите: «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: «Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете».
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

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

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

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

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

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

- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: «Вы должны сделать это для меня».
- в) Говорите: «Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?», после этого объясняете суть дела.
- г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
- д) Говорите: «Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня».

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

- а) Говорите: «Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?»
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: «У Вас какая-то неприятность?»
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь говорите: «Вы просто как большой ребенок!»

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

- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: «Это не Ваше дело!»
- в) Говорите: «Да, я немного расстроен. Спасибо за участие».
- г) Говорите: «Пустяки».
- д) Говорите: «Я расстроен, оставьте меня одного».

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

- а) Говорите: «Вы с ума сошли!»
- б) Говорите: «Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой».
- в) Говорите: «Я не думаю, что это моя вина».
- г) Говорите: «Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите».
- д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

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

- а) Говорите: «Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать».
- б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- в) Говорите: «Это глупость; я не собираюсь этого делать».
- г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: «Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано».

- д) Говорите: «Если Вы этого хотите...», после чего выполняете просьбу.

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

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

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

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

г) Говорите: «Спасибо».

д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

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

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

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

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

г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.

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

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

а) Немедленно прекращаете беседу.

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

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

г) Говорите: «Извините» и прекращаете беседу.

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

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

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: «Некоторые люди ведут себя очень нервно».

б) Говорите: «Становитесь в хвост очереди!»

в) Ничего не говорите этому типу.

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

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

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

а) Выкрикиваете: «Вы болван, я ненавижу Вас!»

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

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

г) Говорите: «Я рассержен. Вы мне не нравитесь».

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

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

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

б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

в) Отбираете эту вещь.

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

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

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

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

б) Говорите: «Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им».

в) Говорите: «Нет, приобретайте свой!»

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

д) Говорите: «Вы с ума сошли!»

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

а) Не говорите ничего.

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

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

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

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

Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: «Что Вы делаете?»
Обычно Вы:

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

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

в) Продолжаете молча работать.

г) Говорите: «Это совсем Вас не касается».

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

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

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

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

в) Спрашиваете: «Что случилось?»

г) Говорите: «Это все колдобины в тротуаре».

д) Никак не реагируете на это событие.

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

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

б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.

в) Говорите: «Почему Вы не занимаетесь своим делом?»

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

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

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

- а) Не говорите ничего.
- б) Говорите: «Это их ошибка!»
- в) Говорите: «Эту ошибку допустил Я».
- г) Говорите: «Я не думаю, что это сделал этот человек».
- д) Говорите: «Это их горькая доля».

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

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

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

- а) Говорите: «Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал».
- б) Говорите: «Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?»
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: «Замолчите! Вы меня перебили!»

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

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

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

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

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

- а) Говорите: «Что Вам угодно?»
- б) Не говорите ничего
- в) Говорите: «Оставьте меня в покое».

г) Произносите в ответ «Привет!», представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.

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

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

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)

- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)

- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)

- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)

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

Обработка и анализ результатов:

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

Блоки умений:

Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.

Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.

Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.

Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.

Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.

Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» - вопросы 10, 17, 25.

Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.

Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.

Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.

Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

КЛЮЧИ

| | зависимые | компетентные | агрессивные |
|----|-----------|--------------|-------------|
| 1 | АГ | БВ | Д |
| 2 | АВ | Д | БГ |
| 3 | ВД | Б | АГ |
| 4 | БД | Г | АВ |
| 5 | Г | АБ | ВД |
| 6 | АГ | ВД | Б |
| 7 | БГ | АВ | Д |
| 8 | АГ | В | БД |
| 9 | Д | БВ | АГ |
| 10 | БД | Г | АВ |
| 11 | БД | Г | АВ |
| 12 | БГ | А | ВД |
| 13 | АГ | В | БД |
| 14 | АВ | Д | БГ |
| 15 | ВД | Б | АГ |
| 16 | БД | Г | АВ |
| 17 | Г | АБ | ДВ |
| 18 | АГ | В | БД |
| 19 | АВ | Д | БГ |
| 20 | ГД | БВ | А |
| 21 | Б | ГД | АВ |
| 22 | А | ВГ | БД |
| 23 | АВ | Д | БГ |
| 24 | Г | АБ | ВД |
| 25 | В | АД | БГ |
| 26 | ВД | АБ | Г |
| 27 | БД | АГ | В |