

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ОЛИМОВА ГУЛМОХ УЛУГБЕКОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ОДАРЕННОСТИ В МЛАДШЕМ
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.

Обучающийся
Олимова Г.У.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ОДАРЕННОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	7
1.1. Проблема социальной одаренности как предмет научного анализа	7
1.2. Психологическая характеристика младшего подросткового возраста.....	17
1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития социальной одаренности	23
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ОДАРЕННОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	33
2.1. Организация и методы исследования	33
2.2. Результаты эмпирического исследования.....	37
2.3. Характеристика программы социально-психологического тренинга по развитию социальной одаренности в младшем подростковом возрасте	48
Выводы по второй главе.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Развитие интеллектуально-творческого потенциала личности занимает приоритетное место в современном образовании, является одной из основных образовательных задач. Обучение и воспитание одаренных детей в педагогической теории и практике в настоящее время стало приоритетным направлением, имеющим статус социально значимого, обеспечивающего общество ресурсами экономического роста, высокого качества жизни, и требует перестройки жизнедеятельности школы, перехода «от всех к каждому», подготовки учителя к работе с одаренными детьми.

В нашей стране данная проблема приобрела статус государственной политики. В Постановлении Правительства РФ от 17 ноября 2015 г. N 1239 [27] утверждены Правила выявления одарённых детей, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития.

В отечественной и зарубежной научной литературе выделяют несколько видов одаренности: общая интеллектуальная одаренность, художественная и академическая одаренность, творческая одаренность, социальная одаренность [29].

В данной работе более конкретно будет рассматриваться социальная одаренность. Вопросом изучения социальной одаренности детей занимались отечественные и зарубежные педагоги и психологи такие как К. Эбромс, Дж. Гилфорд, Н.С. Лейтес, Л.И. Уманский, Д.В. Люсин, Ю.Д. Бабаева, Т.М. Марютина, Д.В. Ушаков и многие другие.

По мнению ряда авторов, особенности проявления отдельных составляющих социальной одаренности в разные возрастные периоды происходит неодинаково (Н.С. Лейтес, Ю.Д. Бабаева, Т.М. Марютина и др.). Подростковый возраст, в котором общение становится ведущей деятельностью, рассматривается в этой связи как сензитивный период для развития социальной одаренности. Все же этот вопрос разработан в педагогической психологии недостаточно, в частности в таких его аспектах, как особенности социальной одаренности на разных стадиях подросткового

возраста; выявление факторов, оказывающих позитивное влияние на формирование социальной одаренности. Разработка этой проблемы имеет важное значение для более глубокого понимания природы социальной одаренности и определения условий ее целенаправленного формирования в процессе общения и воспитания.

Актуальность данного исследования заключается в том, что на данный момент приоритетной задачей современной школы является выявление одарённых детей, создание специальных условий для реализации и развития их потенциальных возможностей и социально ценной деятельности.

Высокий уровень развития социальных способностей определяется как социальная одаренность, представляющая собой умение устанавливать зрелые, конструктивные, характеризующиеся глубиной и продуктивностью взаимоотношения с другими людьми.

Цель: развитие социальной одаренности в младшем подростковом возрасте посредством социально-психологического тренинга

Объект исследования – социальная одаренность

Предмет исследования – развитие социальной одаренности в младшем подростковом возрасте посредством социально-психологического тренинга

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что социально-психологический тренинг будет способствовать развитию социальной одаренности в младшем подростковом возрасте при направленности занятий на решение следующих задач:

- развитие социально-перцептивных способностей;
- развитие компетентности в межличностном восприятии, межличностной коммуникации и межличностном взаимодействии;
- развитие навыков совместной деятельности.

Задачи исследования.

1. Провести теоретический анализ проблемы социальной одаренности в отечественной и зарубежной психологии.

2. Представить психологическую характеристику младшего подросткового возраста.

3. Проанализировать возможности социально-психологический тренинга как метода развития социальной одаренности.

4. Провести эмпирическое исследование социальной одаренности младших подростков.

5. Представить программу социально-психологического тренинга, направленного на развитие социальной одаренности в младшем подростковом возрасте.

Теоретико-методологическая база исследования: основу исследования составили теория Н.С. Лейтеса, Б.М. Теплова, Д.В. Ушаков, Д.В. Люсина, Дж. Гилфорда по вопросам изучения социальной одаренности; концепция Дж. Рензулли, Д.Б. Богоявленской по вопросам изучения одаренности; Р. Селмана, Н.С. Лейтеса, Л.И. Уманского, М.И. Рожкова по вопросам изучения социальной одаренности в младшем подростковом возрасте.

База эмпирического исследования: обучающиеся МБОУ «Гимназия №XX» города Норильска, в количестве 41 человека, возраст испытуемых от 11 до 12 лет.

Методы теоретического исследования: анализ, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы.

Методы эмпирического исследования: опрос.

Методы обработки и интерпретации: процентный анализ.

Методики исследования: опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (В.В. Синявский, В.А. Федорошин), опросник «Мотивационные ориентации в межличностных коммуникациях» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева), опросник «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл).

Практическая значимость: разработанная программа социально-психологического тренинга может быть использована общеобразовательными организациями для развития социальной

одаренности и повышения социально-коммуникативной компетентности обучающихся.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ОДАРЕННОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Проблема социальной одаренности как предмет научного анализа

Проблема одаренности представлена в фундаментальных исследованиях отечественной и зарубежной психологии. Изучением вопроса одаренности занимались Б.М. Теплов, А.М. Матюшкин, Дж. Рензулли, Л.А. Венгер, Д.Б. Богоявленская, Н.С. Лейтес, Л.И. Уманский и др.

Отечественные педагоги и психологи рассматривали сущность одарённости и её основные характеристики через призму понятия способностей и связывали её с умственной одарённостью. Одарённость ассоциировалась у них с развитием человеческих способностей на высоком уровне, что способствует достижению хороших успехов в разных сферах деятельности.

Обратимся к вопросу анализа и уточнения понимания термина «одаренность» на современном этапе. В «Рабочей концепции одаренности» говорится, что одаренность – это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных, незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми [30].

Согласно, отечественному психологу, Б.М. Теплову одаренность, определяется как, качественно-своеобразное сочетание способностей, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего успеха личности, в выполнении той или иной деятельности [40].

В «Рабочей концепции одаренности» выделены понятия как «общая одаренность» (интеллектуальная) и «специальная одаренность». Общая одаренность проявляется по отношению к различным видам деятельности и выступает в качестве основы их продуктивности. Центральным элементом общей одаренности выступают общие познавательные способности, также к ним присоединяются эмоционально-волевые и мотивационные качества личности. Проявления специальной одаренности можно в конкретных видах

деятельности и определить отдельных областей деятельности (спорт, музыка, рисование, шахматы) [30].

Толкование понятия одарённость с психолого-педагогической точки зрения окажется недостаточно полным, если не будет рассмотрено такое понятие как «возрастная одаренность», рассмотренное Н.С. Лейтесом, считавшим, что возрастные особенности переплетаются с благоприятными условиями необходимыми в становлении различных способностей детей [19]. Н.С. Лейтес указывал на то, что формирование одарённости – это процесс сложный и неравномерный, определяющийся сенситивными периодами в её развитии.

Одаренность является своеобразным сочетанием способностей, от которых зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в выполнении той или иной деятельности. От того, какой объем выделяется тем каким-либо видам деятельности и что понимают под успешным выполнением каждой конкретной деятельности существенно зависит понимание одаренности [47].

В современных теоретических концепциях одаренность рассматривается как сложное психологическое явление, включающее личность в целом; наряду с высоким уровнем развития интеллекта важным фактором считается творчество. Раскрытие одаренности во многом зависит от социального окружения и обучения, но при этом признается влияние внутренних условий – природных задатков [5].

Понятие «социальная одаренность» относительно новое в отечественной психологии. Говоря о социальной одаренности, используются такие понятия, как «социальный интеллект», «лидерская одаренность», «организаторские способности».

Впервые Э. Торндайк ввел понятие «социальный интеллект» в зарубежную психологию в 1920 году. По исследованиям Эдуарда Торндайка, социальный интеллект позволяет правильно понимать поведение людей, выстраивать эффективное межличностное взаимодействие и способствует

успешной социальной адаптации [7]. Изучению социального интеллекта уделяли внимание многие зарубежные учёные Г. Оллпорт, Дж. Гилфорд, Дж. Рензулли.

Основной функцией социального интеллекта Э. Торндайк считал прогнозирование поведения. Каждый человек в любой жизненной ситуации самостоятельно определяет способы своего поведения [36].

По мнению Г. Олпорта, социальный интеллект можно определить, как особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с людьми, результатом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания.

В отечественной психологии понятие «социальный интеллект» было введено Ю.Н. Емельяновым: «Сферу возможностей субъект-субъектного познания индивида можно назвать его социальным интеллектом, понимая под этим устойчивую, основанную на специфике мыслительных процессов, аффективного реагирования и социального опыта способность понимать самого себя, а также других людей, их взаимоотношения и прогнозировать межличностные события» [11].

Значимость изучения социального интеллекта побудила учёных в нашей стране рассмотреть природу устойчивости этого системного образования [1]. Определение содержания каждого структурного компонента, позволило показать значение их органической взаимосвязи. Они выделили структурные компоненты социального интеллекта, такие как специфику мыслительных процессов, аффективное реагирование, социальный опыт. Триединство этих свойств помогает человеку понимать самого себя, других людей, их взаимоотношения и на этой основе прогнозировать развитие межличностных ситуаций, готовность к социальному взаимодействию [45].

В отечественной психологии изучением социального интеллекта и социальной одаренности занимался Д.В. Ушаков. Он утверждал, что социальная одарённость проявляется в сфере лидерства и социальных

взаимодействий. Социальная одаренность представляет собой сложную форму сочетания когнитивных компонентов, такие как социальный интеллект, общий академический интеллект, практический интеллект. Также не когнитивных факторов: темперамент, личностные особенности – способность к сопереживанию, оптимизм, высокая активность, экстраверсия, справедливость, способность к принятию решений в условиях неопределённости, независимость и вместе с тем ориентация на групповые ценности, воля как твердость в реализации намерений [38].

По мнению Н.С. Лейтеса, социальная одаренность характеризуется, как умение устанавливать зрелые конструктивные, отличающиеся продуктивностью и глубиной взаимоотношения с другими людьми [29].

Обособление социальной одаренности в отдельный вид, включающий коммуникативную, организаторскую, лидерскую, педагогическую, психотерапевтическую одаренности, связан как с существованием в жизнедеятельности человека профессий из сферы «человек-человек», так и с включенностью любого человека в сферу отношений [44].

Также О.В. Назаренко, в своей работе «Исследование социальной одаренности школьников» дополняет определение социальной одаренности Е.И. Власовой и говорит: «Социальная одарённость – это, с одной стороны, психологические особенности, которые отличают одарённых людей в целом независимо от типа одарённости (креативность, трудолюбие и увлечённость, широкие познавательные интересы и эрудированность, целеустремлённость и настойчивость, экономичность и простота решений, высокая скорость протекания психических процессов и развитый интеллект). С другой стороны, это – способности, которые проявились у социально одарённого субъекта вследствие его специфического опыта активности в различных видах деятельности социоэкономического характера» [24].

Социальная одаренность имеет отношение к тому, насколько хорошо люди понимают природу социального мира, в котором они живут. Высокая степень социальной зрелости основана на развитых социальных

способностях. Новые уровни социального, эмоционального развития возникают, когда человек способен представить себя в более разнообразной социальной картине. В тот момент, когда человек впервые может понять, что думает или чувствует другой человек, он делает большой шаг вперед из субъективности в мир, который является более объективным. Этот вид расширенной осведомленности представляет собой возникновение из встроенной субъективной перспективы, развитие способности видеть вещи с нескольких точек зрения одновременно [9].

Социальную одаренность можно рассматривать, как один из видов одаренности, выделенный на основе качественного критерия, отражающего специфику психических возможностей человека и особенностей их проявления в тех или иных видах деятельности. Из этого следует, что социальная одаренность как частный случай общей одаренности – это системное, развивающееся в течение жизни качество личности, которое определяет возможность достижения человеком выдающихся результатов в социально ориентированной деятельности, связанной с мотивированием и организацией, стимулированием и кооперацией с другими людьми для достижения целей, обеспечивающих благополучие большего количества людей. Сама личность, ее направленность, система ценностей ведут за собой развитие способностей и определяют, как будет реализована социальная одаренность [15].

Понятие социальной одаренности охватывает широкую область межличностных отношений, связанных с их высоким качеством и легкостью установления. В свою очередь, межличностные отношения играют важнейшую роль в развитии личности любого человека, в развитии и расширении его профессиональных возможностей и компетентности. Социально одаренный человек проявляет гибкость, мобильность в отношениях с партнерами, что гарантирует ему более эффективное достижение поставленных целей.

Социальная одаренность с учетом многогранности человеческих отношений, выступает как предпосылка высокой успешности в нескольких областях. Она предполагает наличие способности понимать, сопереживать, влиять на людей, организовывать их деятельность.

В современных условиях особое значение приобретает тот факт, что социальная одаренность является предпосылкой формирования готовности к управленческой деятельности, так как предполагает достижения успеха в сферах деятельности типа «человек-человек».

Выделение социальной одаренности как особого вида одаренности связано с тем, что она включает и организационную одаренность, и высокий уровень интеллектуальных способностей, лидерские качества и способность к сопереживанию, а также готовность к служению людям, во благо людей, что создает новую систему ценностей и мировоззрений. Эта характеристика является своеобразным действенным определением социальной одаренности. Также исследователям социальной одаренности и практикам важно учитывать соотношение практических навыков и мотивационной структуры человека с признаками социальной одаренности, поскольку отсутствие хотя бы одного из них не позволит говорить о феномене социальной одаренности (это будет либо высокий уровень развития навыков, либо высоко замотивированная личность).

Зарубежный психолог Дж. Рензулли разработал модель, которую в литературе часто называют теорией трех колец. Одаренность в этой модели абстрагируется как взаимодействие трех групп человеческих качеств: интеллектуальных способностей, превышающих средний уровень; высокой увлеченности (мотивация) выполняемой задачей и высокого уровня креативности. Эти три группы Дж. Рензулли представляет в виде трех взаимно пересекающихся окружностей. Пересечение этих окружностей при достаточно высоком уровне развития трех компонентов дает представление о ярко выраженных способностях, которыми и отличается одаренная личность. Опираясь на модель Дж. Рензулли, можно выделить три группы качеств,

отражающих сущность социальной одаренности: социальный интеллект, социальная активность, готовность к социальному творчеству [33].

Такие исследователи, как И.В. Ивенских, Т.М. Хрусталева включают в структуру социальной одаренности коммуникативно-организаторские способности и эмоционально-волевые черты личности, схема структуры социальной одаренности представлена на рисунке 1. Перечисленные качества можно отнести к лидерству, одному из самых ярких, но не единственных проявлений социальной одаренности [44].

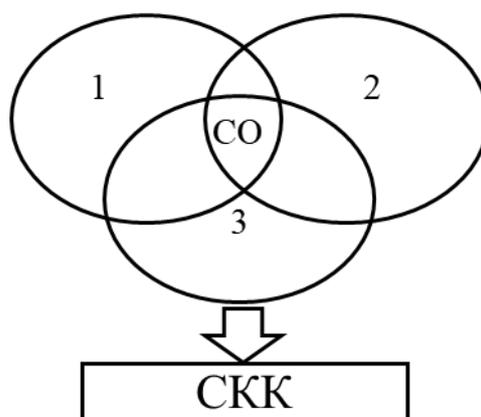


Рисунок 1. Модель социальной одаренности

Примечание. 1 – социальный интеллект, 2 – социальная активность, 3 – готовность к социальному творчеству; СО – социальная одаренность, СКК – социально-коммуникативная компетентность

Как компонент социальной одаренности, социальный интеллект, определяется, как способность понимать других людей, их взаимоотношения и социальные ситуации.

Вторым компонентом социальной одаренности является социальная активность. Социальная активность – это качество личности, проявляющееся в сознании необходимости общественно значимой деятельности и готовности к этой деятельности, в умении действовать на общую пользу бескорыстно. Она определяется как реализуемая готовность к социальным действиям, проявляющаяся в сферах социальных отношений человека. Проявление социальной одаренности отражается в социальной мотивации и реализации

поставленных целей, направленных на изменение окружающей социальной среды.

Третьим компонентом является готовность к социальному творчеству, которое характеризуется социально полезной деятельностью человека по созданию новых материальных и духовных ценностей в интересах социума, отличающейся личностной значимостью и субъективной новизной. Под готовностью к социальному творчеству понимается такой уровень личностного развития, при котором человек осознает потребность и способность решать социально значимые проблемы.

Результатом социальной одарённости является формирование социально-коммуникативной компетентности, как проявления социальной одарённости в деятельности. Социально-коммуникативную компетентность рассматривается как интегративное качество человека, которое соединяет в себе ценностное понимание социальной действительности, категориальные конкретные социальные знания в качестве руководства к действию и субъективную способность к самоопределению [2].

По мнению М.И. Рожкова, социальную одаренность можно классифицировать, как одаренность социально-коммуникативную, организаторскую и аналитико-прогностическую [32].

Социально-коммуникативная одаренность личности представляет освоенные субъектом способы социально-ориентированного общения, и характеризуется умением легко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремлением к расширению среды общения к участию в общественных или групповых мероприятиях, удовлетворяющих потребность людей в широком, интенсивном общении и совместной деятельности.

Организаторскую одаренность можно характеризовать, как способность достигать результат в руководстве деятельностью, связанной с созданием связей, взаимодействием между субъектами деятельности. Отечественный ученый Л.И. Уманский под организаторскими способностями

выделял следующие специфические свойства личности: психологическая избирательность, практически-психологический ум, психологический такт, общественную энергичность, требовательность, критичность, склонность к организаторской деятельности.

Аналитико-прогностическая одаренность представляет собой способность к установлению и структурированию отношений между элементами информации, построению целостного и дифференцированного образа проблемной ситуации и на этой основе осуществлению прогнозирования развития явления, создание образа будущего в виде проекта, модели, плана будущего, гипотезы.

Разделение социальной одаренности на данные виды весьма условно, так как необходимым условием организаторской успешности являются коммуникативные способности. В то же время, человек, обладающий социально-коммуникативной одаренностью не всегда способен быть организатором. Также соотносится аналитико-прогностическая и организаторская одаренность. Ведь организатор должен владеть навыками анализа и прогнозировать возможные изменения в отношениях людей. Не каждый, кто проявляет аналитико-прогностическую одаренность, может успешно решать организаторские задачи.

В своей работе Т.Г. Киселева выделяет в качестве отличительных признаков следующие характеристики социально одаренных людей: рефлексивный способ переработки информации; способность видеть изучаемый предмет в системе разнообразных связей; высокая структурированность; легкость обобщения и интерпретации; большой объем управляющих, организующих знаний; выборная чувствительность к социальной действительности; высокая личная активность, сопровождающаяся переживанием чувства удовольствия; высокая мотивация познавательной потребности; требовательность к высокому результату собственного труда, стремление к перфекционизму. Однако, поведение одаренного ребенка или подростка совсем не обязательно должно

соответствовать одновременно всем вышеперечисленным признакам. Поведенческие признаки одаренности (инструментальные и особенно мотивационные) вариативны и часто противоречивы в своих проявлениях, поскольку во многом зависимы от предметного содержания деятельности и социального контекста. Тем не менее, даже наличие одного из этих признаков может служить основанием для более пристального внимания, углубленной диагностики и создания условий, способствующих развитию и проявлению социальной одаренности [16].

Так же выделяют характерные черты, присущие людям, одаренным в социальном отношении: обладание физической привлекательностью и аккуратной внешностью; принятие большинством людей, которых они знают (как сверстниками, так и более старшими людьми); занятость в общественных мероприятиях и внесение в них положительного вклада; восприятие их, как лидеров в группе; отношение к сверстникам и к старшим как к равным, сопротивление фальшивым, неискренним или покровительственным отношениям; поведение открытого характера; отсутствие боязни выражать свои чувства (к месту); мотивирование к продуктивному поведению других; поддерживание длительных взаимоотношений (не склонны к резкой смене дружеских симпатий); проявление энергичности и способности справляться с любыми социальными ситуациями [29].

Таким образом, социально одаренного человека, можно охарактеризовать, как зрелую личность, которая находится в непрерывном, продолжающемся всю жизнь процессе самореализации.

1.2. Психологическая характеристика младшего подросткового возраста

Рассматривая младший подростковый возраст, мы хотим выделить особенности социальной одаренности присущие данному возрастному периоду. Основываясь на качественных характеристиках и возрастных особенностях.

Детская одаренность выступает как проявление закономерностей возрастного развития. Возрастная характеристика как бы «задает» характеристики одаренности, тем самым влияя на особенности ее структуры и функционирования, выступая как своеобразное «возрастное лицо» одаренности. По мнению Н.С. Лейтеса, данное явление можно назвать «возрастной сензитивностью» и связать со спецификой «возрастной одаренности» школьников [21].

Младшим подростковым возрастом принято считать период от 10 до 11 лет. Важным фактором психического развития в подростковом возрасте является общение со сверстниками, выделяемое в качестве ведущего вида деятельности [28].

Также Д.И. Фельдштейн рассматривает 10–12-летнего подростка как человека, для которого важно добиться со стороны других уважения и доверия. Он называет эту стадию «локально-капризной» и отмечает, что в этом возрасте преобладают ситуативно обусловленные эмоции, наиболее низка самооценка, нередко выражено неприятие себя [41].

Наряду с неуправляемым поведением, между 10–12 годами отмечается удивительная гибкость, пластичность и готовность в этом возрасте к переменам и открытость к сотрудничеству [46].

Особая восприимчивость и поведенческая гибкость, открытость младших подростков позволяет строить отношения со взрослыми на принципах партнерского общения.

Основные признаки происходящих изменений с младшими подростками описаны Д.Б. Элькониным и Т.В. Драгуновой и касаются:

- учебной деятельности, которая, помимо задачи освоения обязательной учебной программы, приобретает смысл как осознанная деятельность по саморазвитию и самосовершенствованию;
- общение с товарищами, которое становится «особой формой жизни подростка» и выступает как деятельность по установлению близких отношений в коллективе;
- взросление, как новообразование младшего подросткового периода, специфической формы самосознания, социального по своей природе и проявляющегося в «чувстве взрослости»;
- овладение этическими нормами поведения, специфика которого связана с понятием «хорошего товарища», оцениваемых в первую очередь в отношении себя самого.

В период младшего подросткового возраста у школьника возникает желание понять и узнать себя, появляется потребность в самооценке, начинает действовать новый фактор – ориентация на реальные достижения [28].

Младший подростковый возраст значим для развития полноценного общения. Коммуникативные умения находятся на стадии активного развития, необходимо уделять особое внимание на организацию деятельности обучающихся, способствующая формированию навыков эффективного общения, конструктивному разрешению конфликтов, саморегуляции, самопознанию,

Основными задачами социального развития подростка являются: формирование целостности, идентичности «Я», развитие коммуникативной компетентности, способности к самореализации и социальной адаптации, социального интеллекта, и в результате к формированию целостной концепции жизни [17].

Общая активность, масштаб склонностей и интересов, готовность участвовать в самых различных видах деятельности и большие психологические возможности ярко проявляются у младших подростков.

В младшем подростковом возрасте происходит более осознанный контроль своих поступков и поведения, возникает разветвленная система мотивов деятельности. Подросток становится способным сознательно формулировать для себя цель какого-либо занятия, мотивируя его при этом. Учитывая это, включения детей в специально организованную разнообразную деятельность можно обеспечить благоприятные возможности для формирования у них мотивов достижения успешности, стремления к лидерству, что является неотъемлемыми компонентами социальной одаренности ребенка [10].

Одаренных подростков отличают на фоне ярко выраженных черт их возраста такие качества, как самостоятельность, склонность к самообразованию, избирательность в занятиях, т.е. черты следующего возрастного периода.

Психическое здоровье, функциональную независимость (автономность) и мотивированность активности осознанными процессами, считаются отличительными характеристиками социально одаренного подростка младшего подросткового возраста [20].

Возникновение потребности в активном, самостоятельном творческом познании характерно для одаренных подростков, но нередко отсутствует знание о том, как реализовать такую деятельность, поэтому здесь необходима помощь взрослых. Часто подростками отвергается авторитет учителя: даже самые способные дети могут не выполнять домашних заданий, прогуливать уроки, не интересоваться некогда любимыми предметами [42].

Рассмотрим младший подростковый возраст на присутствие в нем трех основных качеств социальной одаренности: социального интеллекта, социальной активности и социального творчества.

В своей теории социальных ролей Р. Селман относит детей возраста 10–12 лет к третьей стадии развития социального интеллекта, здесь происходит формирование умений понимания взаимозависимости и

взаимосвязи разных, зачастую противоположных по характеру целей поведения людей [31].

По мнению П. Эрвина младший подростковый возраст относится к реципрокному (взаимному) уровню развития социального интеллекта. На данном этапе ребенок уже способен понимать чувства, а также переживания других людей, он способен устанавливать причинно-следственные связи между различными явлениями и событиями. Дружба для ребенка на данном возрастном этапе – это отношения, которые основываются на взаимных предпочтениях [22].

В своей статье Л.К. Иванова, говоря о социальной активности младших подростков, утверждает, социальная активность подростков – это постоянная стратегия их социального поведения, проявляющаяся в сознательной установке на одобряемое обществом поведение и социально значимую деятельность, освоение взрослых социальных ролей, позволяющих им успешно приспособиться в социуме, осуществлять его преобразование, а также самосовершенствоваться на основе интересов и ценностей общества [13].

Социальная активность подростков в школе заключается в активизации его жизненной позиции, повышение мотивации к учебной деятельности, включение ребенка в общественно-полезную деятельность, участие обучающихся в различных проектах и конкурсах различного уровня, направленных на развитие творческих способностей обучающихся. Важнейший критерий социальной активности личности является мотивированность на саморазвитие, принятие иного и содействие другим людям в их деятельности.

В младшем подростковом возрасте можно наблюдать и социальное творчество или социально-преобразующую добровольческую деятельность. Социальное творчество школьников – это добровольное посильное участие детей в улучшении, совершенствовании общественных отношений, преобразовании ситуации, складывающейся в окружающем их обществе.

Такая деятельность всегда сопряжена с личной инициативой школьника, поиском им нестандартных решений, риском выбора, персональной ответственностью перед группой сверстников, педагогом, общественностью. Достижение в социально преобразующей добровольческой деятельности обеспечивается формой социальной пробы. Социальная проба – это инициативное участие подростка в социально значимых делах, организованных взрослыми. Это могут быть различные субботники, выпуск детско-юношеской газеты, концерты для ветеранов, концерты для воспитанников детского дома. Любое общественно полезное дело может стать пространством социальной пробы подростка.

Присутствие всех трех основных качеств социальной одаренности в младшем подростковом возрасте: социального интеллекта, социальной активности и социального творчества, может говорить нам о том, что данный возрастной период можно назвать благоприятным для развития социальной одаренности.

В своей работе В.С. Мерлин пишет, что скучные, монотонные занятия могут способствовать снижению познавательной активности и приводить к устойчивому отрицательному эмоциональному отношению к учению и внутришкольным общественным мероприятиям. Очевидно, что условия современной школы оказывают огромное влияние на развитие социальной одаренности, что побуждает педагогов, социальных педагогов и психологов к созданию программ, учитывающих специфику данного возрастного периода и позволяющих наиболее полной самореализации подростков [23].

Важным моментом для развития и особенностей проявления социальной одаренности младшего подросткового возраста является референтность межличностных отношений. Референтность – это специфическая форма межличностных отношений, при которой отражение субъектом значимых объектов и ситуаций, принятие решений об оценках, целях и способах деятельности опосредовано ориентацией на других людей

[35]. Таким образом, референтные группы также оказывают влияние на развитие социальной одаренности в младшем подростковом возрасте.

Товарищеские отношения и групповые контакты в среде детей младшего подросткового возраста обычно предполагают соревнование и борьбу за положение и авторитет, но наряду с этим характерен поиск дружбы избирательной, прочной и глубокой эмоциональной привязанности. В основе дружбы лежит потребность в понимании другого и себя другим, потребность в самораскрытии. Социально одаренные подростки поддерживают длительные взаимоотношения и не склонны к резким переменам в своих дружеских симпатиях. Дружба в этом возрасте необыкновенно эмоциональна и склонна к доверительности [18]. Таким образом, подросток является активным субъектом межличностного познания.

Проявление себя в качестве субъекта познания во время общения, свойственно социально одаренному ребенку. Этот процесс связан с эффективной работой внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения, проявляющемся в более глубоком постижении личностной сути другого человека, в схватывании его индивидуально-неповторимого своеобразия [39]. Такое общение определяется как интуитивно-творческое, так как исследователями (А.А. Бодаев, И.А. Иванова и др.) было выявлено, что при глубоком восприятии объекта общения индивид проявляет высокое развитие бессознательной формы проникновения во внутренний мир других людей. Способность интуитивно определять состояние другого человека, выделять его личностные особенности развивается по мере накопления опыта взаимодействия с другими людьми, его анализа и обобщения. У социально одаренных личностей данная способность может быть развита в высшей степени. Соответственно, адекватность в отражении психических состояний другого человека, успешность в отношениях с окружающими свойственно социально одаренному подростку [6].

1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития социальной одаренности

Понятие «социально-психологический тренинг» в «Психологическом словаре» (1990) определяется, как «область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении».

Основным направлением социально-психологического тренинга является корректировка неадекватных и развитие новых, адекватных способов реагирования в различных ситуациях общения.

Отечественный психолог Л.А. Петровская дает определение понятия социально-психологического тренинга, как средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения. В понимании Н.Ю. Емельянова, социально-психологический тренинг – это активное социально-психологическое обучение, представляющий собой натурную модель для изучения социально-психологических явлений и практическую лабораторию для формирования коммуникативных компетенций [37].

Путь повышения коммуникативной компетентности индивида возможен с помощью активного социально-психологического обучения, отмечала Е.С. Журба [12]. Ключевым способом повышения социального интеллекта будет являться активное осознание личности естественных межличностных ситуаций и самопознания в самой ситуации деятельности.

Выделяют такую категорию социально-психологических тренингов, как коммуникативные тренинги. Основной задачей коммуникативных тренингов является обучение поведенческим навыкам, формирование эффективного поведения в различных ситуациях общения. Умения и навыки, приобретенные в искусственно созданных условиях в процессе социально-психологического тренинга, способны помочь в преодолении трудностей, с которыми человек сталкивается в реальной жизни. Для этого применяются

психотерапевтические, коррекционные и обучающие методы, которые моделируют различные жизненные ситуации. Целью коммуникативных тренингов является необходимость показать, как возможно изменить свое восприятие, поведение, а также дать мотивацию для дальнейшего личностного развития.

Целью социально-психологического тренинга, является повышение социально-психологической и коммуникативной компетентности, развитие личности человека. Эта цель отражается в следующих задачах [4]:

- приобретение знаний в области психологии личности, группы, общения;
- формирование умений и навыков эффективного общения;
- коррекция, формирование и развитие установок, определяющих успешное взаимодействие с людьми;
- развитие способности к адекватному восприятию себя, других людей и их взаимоотношений;
- коррекция и развитие системы отношений личности.

Выделяют два типа социально-психологического тренинга: личностно-ориентированный и инструментально-ориентированный. Под личностно-ориентированным понимают тренинг, цель и задачи которого направлены на глубокие личностные преобразования участников тренинга. К инструментально-ориентированным можно отнести тренинги, цель которых – овладеть эффективными моделями поведения, развить способности социального познания, модифицировать установки в отношении общения и взаимодействия. Именно инструментально-ориентированный тип тренинга будет эффективен в развитии социальной одаренности.

Предметом обучения в тренинге выступает деловое и грамотное партнерское общение и взаимодействие. Такое общение включает в себя умение вступать в контакт, обосновывать свою точку зрения, ориентироваться в проблеме партнера, вести дискуссию. Главной задачей является обучение навыкам общения – предоставление импульса для

дальнейшего саморазвития личности. При этом предполагается, что участники тренинга будут и дальше самостоятельно продолжать отрабатывать полученные навыки и закреплять их в реальной жизни, пока они не станут естественным способом поведения.

Социально-психологический тренинг опирается на ряд специфических принципов [8].

1. Принцип активности. Заключается в активном включении каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие с целью целенаправленного познания себя, партнера, группы. Участники тренинга включены в заранее спланированные обстоятельства: необходимо выполнять упражнения, наблюдать за поведением участников. Активность возрастает, когда участникам задается установка на готовность подключиться к определенным действиям в любой момент.

2. Принцип осознания поведения. В процессе тренинговых занятий поведение участников переходит с импульсивного на объективный уровень, позволяющий осуществлять изменения в тренинге. Обратная связь является универсальным способом объективного восприятия поведения.

3. Принцип творческой исследовательской позиции. В процессе тренинга участники осознают, открывают те идеи и закономерности, которые уже известны в психологии, а также раскрывают свои собственные ресурсы и потенциал. Реализация данного принципа может вызвать сопротивление со стороны участников. Так как участникам приходится сталкиваться с непривычными способами и стилями обучения. Складывающееся сопротивление могут преодолеть ситуации, помогающие участникам понять необходимость и важность экспериментирования со своим поведением, проведение тренинга, творческого подхода к жизненным ситуациям и к самим себе.

4. Принцип партнерского общения. Под партнерским общением понимается, такой вид общения, при котором учитываются интересы окружающих, а также их чувства и эмоции. Моделирование ситуаций с

учетом данного принципа дает возможность создать доверительный климат, открытость и безопасность в группе.

5. Принцип «здесь и сейчас». У многих участников тренинга присутствует стремление переключать внимание с непосредственно тренинговой работы на обсуждение прошлых или будущих событий. Это показывает на то, что срабатывает психологический защитный механизм. Но главной идеей тренинга является увидеть себя со стороны, получить обратную связь именно во время выполнения определенных упражнений.

6. Принцип персонификации высказываний. Смысл принципа состоит в добровольном отказе от безликих языковых предложений и словосочетаний, которые в общении могут скрывать собственную позицию говорящего или полностью исключают прямых высказываний в нежелательных ситуациях.

7. Принцип конфиденциальности. Основой принципа является запрет на вынесение содержания общения на социально-психологических тренингах за пределы обучающей ситуации. Это влияет на установление доверительных отношений, способствует становлению уверенности в себе, также сохраняется формат дискуссии.

Преимущества тренинговой работы, как групповой формы подробно представлены в работе К. Рудестама [34]:

– группа отражает социум в миниатюре: делает очевидным такие факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм. В группе наглядно моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников. Это дает возможность увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности психологические закономерности общения и поведения других людей и самих себя в реальных жизненных ситуациях;

– групповая работа дает возможность получения обратной связи: в реальной жизни далеко не все имеют шанс получить искреннюю. Возможность «смотреться» в целую галерею «живых зеркал» является, по-

видимому, самым важным преимуществом групповой психологической работы, недостижимым никаким другим способом;

- в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров: происходит взаимное обучение ее членов при помощи доверительного обмена личным опытом;

- в группе участники могут идентифицировать себя с другими, возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания;

- групповая работа упрощает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания. Открытие себя другими и открытие себя самому себе позволяют понять, изменить себя и повысить уверенность в себе.

Выделяют основные черты психологического тренинга [8]:

- соблюдение основных принципов групповой работы;
- направленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии;
- наличие постоянной группы (от 7 до 15 человек);
- особое внимание уделяется межличностным отношениям участников группы;
- четкая пространственная организация;
- объективация личных чувств и эмоций каждого из участников группы относительно друг друга и ситуации в группе;
- применение активных методов работы с группой;
- поддержание благоприятного психологического климата в группе.

Важнейшим механизмом социально-психологического тренинга является психологическое воздействие. Психологическое воздействие, осуществляемое в процессе тренинга, обеспечивает реализацию базового устремления человека стать – полностью функционирующей личностью.

В тренинге могут использоваться психотерапевтические, коррекционные и обучающие методы. Остановимся на двух группах методических техник, используемых в социально-психологическом тренинге [4].

1. Техники предоставления информации (рисуночные методики, дискуссия, мини-лекции, видеолекции, анализ оценок и самооценок, модерация).

2. Имитационные техники (ролевые игры, деловые игры, анализ конкретных случаев, психодрама, психогимнастика, мозговой штурм, кейс-метод).

Дискуссионные техники используются при рассмотрении и анализе ситуаций из жизни участников тренинга, при обсуждении предлагаемых ведущим сложных ситуаций межличностного взаимодействия. Не менее важными являются игровые техники, включающие ситуационно-ролевые, творческие, учебные, организационные, а также деловые игры. С помощью игры процесс обучения становится интенсивным, происходит тренировка и закрепление вербальных и невербальных коммуникативных умений. Именно правильно подобранные упражнения, игровые методы, а также тематика дискуссионных занятий и мини-лекций будут способствовать развитию у подростков системы знаний в области социального взаимодействия и общения.

По мнению В.А. Ясвина, при выборе упражнений для социально-психологического тренинга важно опираться на следующие критерии [25]:

- упражнения должны соответствовать цели занятия (единое восприятие всего занятия возможно при наличии связи между упражнениями);
- чередование деятельности группы;
- чередование совместной групповой, парной и индивидуальной деятельности участников (каждый участник должен иметь возможность для самореализации в процессе занятия);

– получение участниками удовольствия от занятий (возможность каждого принять участие во всех упражнениях и обсуждении их результатов).

Каждое занятие социально-психологического тренинга можно разделить на четыре этапа.

1. Создание единого психологического пространства, а также обратной связи (определение целей, темы дискуссии, характера проблемы, ориентацию на них участников занятия).

2. Проведение дискуссий, игры или интервьюирования для создания ситуаций рефлексии (сбор информации, суждений, мнений, новых идей, предложений от всех ее участников).

3. Разбор и решение конкретных задач, овладение знаниями, навыками, умениями, а также достижение иных развивающих или коррекционных целей (упорядочение информации, обоснование альтернатив и совместная их оценка).

4. Релаксационные восстановительные упражнения для снятия психологической напряженности и подведение итогов занятия (сопоставление целей занятия с полученным результатом, снятие психологической нагрузки, рефлексия).

Развитие такого феномена, как социальная одаренность в младшем подростковом возрасте, на наш взгляд возможно через организацию социально-психологического тренинга. Ведущим видом деятельности в младшем подростковом возрасте выступает интимно-личностное общение, именно данный вид общения характерен для социально-психологического тренинга. Для интимно-личностного общения характерна близкая психологическая дистанция, Я-Ты контакт. В данном виде общения подросток чувствует себя более уверенно, что позволяет создать ситуацию успеха и вызвать познавательный интерес. В условиях социально-психологического тренинга осуществимо не только познание личностью собственных возможностей, а также понимание причин поведения других

людей, включенных в совместную деятельность; в тренингах появляется возможность отработки полученных социальных представлений в конкретных коммуникативных ситуациях [26]. В тренинге происходит активный взаимообмен опытом обучающихся, что расширяет их индивидуальный поведенческий ресурс и диапазон решений проблем, так же происходит активно-практическое формирование поведенческих моделей. Усилить закрепление знаний, сформировать умения и навыки, создать высокую мотивацию к обучению позволяет эмоциональная включенность обучающихся в ситуации тренинга.

Таким образом, социально-психологический тренинг является эффективной формой обучения, который позволяет активно усваивать новую информацию, развивать эмоциональный и социальный интеллект личности, изменять установки, формировать новые компетенции, переходить с импульсивного уровня деятельности на рефлексивный.

Выводы по главе 1

Определение «социальной одаренности» было рассмотрено в отечественной психологии. Понятие «социальная одаренность» освещено в трудах Н.С. Лейтеса, Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. В зарубежной психологии под понятием «социальная одаренность» выделяют понятие «социальный интеллект», изучением которого занимались Дж. Гилфорд, Г. Оллпорт, Дж. Рензулли, Э. Торндайк.

Под социальной одаренностью понимают способность устанавливать зрелые конструктивные, характеризующиеся глубиной и эффективностью взаимоотношения с другими людьми. Социальная одаренность представляет собой когнитивные компоненты (социальный интеллект, общий академический интеллект, практический интеллект) и не когнитивные факторы (темперамент, эмпатия, экстраверсия). Основными компонентами социальной одаренности являются: социальный интеллект, социальная активности и социальное творчество.

Уровень развития социального интеллекта в младшем подростковом возрасте, можно рассматривать как реципрокный (взаимный). Подростки начинают понимать чувства, а также переживания других людей, устанавливают причинно-следственные связи между различными явлениями и событиями. Данный возрастной период является фундаментом для формирования и развития социально-коммуникативных способностей. Младший подростковый возраст показывает всесторонность проявлений социальной одаренности. Реализация этих проявлений возможна в процессе общения, и преобладание тех или иных особенностей зависит от целей и видов общения, условий взаимодействия, а также от индивидуально-психологических характеристик, социальной ситуации развития, моральных приоритетов и духовных ценностей социально одаренной личности.

Одним из способов развития социальной одаренности является социально-психологический тренинг. Социально-психологический тренинг – метод активного обучения и психологического воздействия,

осуществляемого в процессе группового взаимодействия и направленного на повышение социально-коммуникативной компетентности, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы. В группе создаются специальные условия, способствующие саморефлексии и групповой рефлексии, основанные на ряде принципов.

Социально-психологический тренинг является эффективным средством активного обучения за счет возможности применения большого ряда обучающих методических техник (дискуссия, мини-лекция, ролевая игра, мозговой штурм, психогимнастика, кейс-метод) и представляющий возможность отработки полученных социальных представлений в конкретных коммуникативных ситуациях.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ОДАРЕННОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Организация и методы исследования

Организация и проведение эмпирического исследования направлено на достижение следующей цели: исследовать социальную одаренность в младшем подростковом возрасте.

Исследование проводилось для проверки гипотезы, в которой мы предположили, что в младшем подростковом возрасте социальная одаренность проявляется высоким уровнем коммуникативных и организаторских способностей, мотивационных ориентаций на принятие, адекватность восприятия и понимания, достижение компромисса в межличностных коммуникациях и эмоционального интеллекта.

Задачи эмпирического исследования:

- формирование выборки испытуемых;
- подбор диагностических методик;
- проведение психодиагностического обследования испытуемых;
- обработка полученных эмпирических данных;
- анализ полученных результатов исследования;
- составление программы социально-психологического тренинга, направленного на развитие социальной одаренности, за счет развития социально-коммуникативной компетентности в младшем подростковом возрасте.

База исследования. МБОУ «Гимназия №XX» города Норильска

Выборка исследования. В исследовании приняло участие 41 респондент, обучающиеся 6-го класса в возрасте 11–12 лет.

Представленное исследование проходило в несколько этапов.

1. На первом этапе были сформулированы рабочие гипотезы, определены задачи исследования, выбраны методики для исследования.

Важной частью этого этапа стало оформление бланков с понятной инструкцией методик для проведения исследования.

2. Второй этап работы включал обработку полученных данных по методикам исследования.

3. На третьем этапе была проведена интерпретация результатов, сформулированы выводы и заключение эмпирического исследования.

4. На последнем этапе была разработана программа социально-психологического тренинга.

Методики исследования: опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (далее КОС) (В.В. Синявский, В.А. Федорошин) [3], опросник «Мотивационные ориентации в межличностных коммуникациях» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева) [43], опросник «Эмоциональный интеллект – EQ» (Н. Холл) [14].

Краткая характеристика методики КОС В.В. Синявского, В.А. Федорошина приведена ниже.

Цель методики: определение уровня развития коммуникативных и организаторских склонностей.

Методика включает 40 вопросов, на которые нужно ответить, если ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа ответов ставится плюс, если же ответ отрицателен – ставится минус.

При обработке результатов следует.

1. Сопоставить ответы испытуемого с дешифратором и подсчитать количество совпадений отдельно по коммуникативным и организаторским склонностям.

2. Вычислить оценочные коэффициенты коммуникативных (K_k) и организаторских (K_o) склонностей как отношение количества совпадающих ответов по коммуникативным склонностям (K_x) и организаторским склонностям (O_x) к максимально возможному числу совпадений (20) по формулам: $K_k = K_x : 20$ и $K_o = O_x : 20$. Качественная оценка дается при сопоставлении полученных коэффициентов со шкальными оценками.

Качественная интерпретация результатов:

- испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей;
- испытуемым получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего;
- для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей;
- испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей;
- испытуемые, получившие оценку 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей;

Краткая характеристика методики диагностики мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева) приведена ниже.

Цель методики: определение основных коммуникативных ориентаций и их гармоничности в процессе формального общения.

Методика включает 20 утверждений, на которые необходимо выбрать один из вариантов ответов.

Диагностируемые коммуникативные ориентации определяются с помощью ключа.

Выделяются 3 шкалы:

- ориентация на принятие партнера;
- ориентация на адекватность восприятия и понимание партнера;
- ориентация на достижение компромисса.

О степени выраженности каждой из шкал можно судить на основании следующих показателей:

- 21 и более – высокая;
- 8–20 – средняя;
- 7 и менее – низкая.

Краткая характеристика опросника «Эмоциональный интеллект – EQ» (Н. Холл) приведена ниже.

Цель методики: выявление способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Опросник EQ состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- шкала «эмоциональная осведомленность»;
- шкала «самотивация» (способность произвольно управлять своим эмоциональным состоянием);
- шкала «эмпатия»;
- шкала «управление своими эмоциями» (эмоциональной отходчивости, эмоциональной неригидности);
- шкала «распознавание эмоций других людей» (умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Каждое утверждение предполагает ответ по 6-балльной шкале: от –3, что означает «полностью не согласен» до +3, что означает «полностью согласен».

2.2. Результаты эмпирического исследования

В результате психодиагностического обследования испытуемых по методике КОС (сводные данные представлены в Приложение А), были получены следующие результаты. Особенности коммуникативных способностей, обучающихся младшего подросткового возраста, разделились на разные уровни выраженности, результаты представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Распределение обучающихся младшего подросткового возраста по уровням коммуникативных способностей, по методике КОС

Испытуемых с очень высоким уровнем коммуникативных способностей выявлено 22 %. Они испытывают потребность в коммуникативной деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, свободно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение, добиваясь принятия его товарищами, занимаются деятельностью, удовлетворяющей коммуникативную потребность.

Высокий уровень коммуникативных способностей выявлен у 5 % обучающихся. Они постоянно стремятся расширить круг своих знакомых,

занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации.

Средний уровень коммуникативных способностей у 22 % обучающихся. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Данная группа обучающихся нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной работе по формированию и развитию коммуникативных способностей. Уровень ниже среднего у 17 % обучающихся. Данная группа стремится к общению, но чувствуют себя скованно в новой компании, отдают предпочтение проводить время наедине с собой, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохая ориентация в незнакомой ситуации, неспособны отстаивать свое мнение, переживание обиды дается тяжело, занижено проявление инициативы в общественной деятельности, принятия самостоятельных решений предпочитают избегать.

Низкий уровень выявлен у 34 % обучающихся. Данная группа характеризуется низким уровнем проявления коммуникативных способностей. Нет стремления к общению, испытывают трудности в установлении контактов с людьми.

Рассмотрим обобщенные результаты исследования организаторских способностей, обучающихся младшего подросткового возраста, данные наглядно представлены на рисунке 3.

Испытуемых с очень высоким уровнем организаторских способностей выявлено 5%. Для них характерна настойчивость в интересующей их деятельности, стремление организовывать мероприятия, в которых они могли бы удовлетворить свои коммуникативные и организаторские способности.



Рисунок 3. Распределение обучающихся младшего подросткового возраста по уровням организаторских способностей, по методике КОС

Высокий уровень организаторских способностей выявлен у 22 % обучающихся. Для них характерно с удовольствием принимать участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации, делают все согласно внутренним устремлениям.

Средний уровень организаторских способностей у 10 % обучающихся. Данная группа обучающихся способна планировать свою работу, но у них нет стремления организовывать деятельность других людей.

Уровень ниже среднего у 17 % обучающихся, низкий уровень выявлен у 46 % обучающихся. Для обучающихся с уровнем ниже среднего и низкими уровнем организаторских способностей свойственна низкая инициатива в общественной деятельности, они испытывают трудности в принятии решений, стремятся не брать на себя ответственность.

Таким образом, в результате исследования коммуникативных и организаторских способностей обучающихся sixth классов для большинства подростков характерен низкий и средний уровни развития коммуникативных способностей и низкий и высокий уровни организаторских способностей. Это свидетельствует о том, что

коммуникативная компетентность большинства младших подростков недостаточно сформирована или находится на низком уровне.

Вместе с тем нами была проведена диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях, обучающихся младшего подросткового возраста (сводные данные представлены в Приложение Б).

Данные по шкале ориентации на принятие партнера представлены на рисунке 4. Анализируя данные, представленные на рисунке 4, мы отмечаем, что 14,7 % обучающихся имеют высокий уровень ориентации на принятие партнера. Это говорит о том, что установка принятия личности партнера, показывает готовность проявлять к нему положительное отношение, независимо от его достоинств и недостатков, готовность со своей стороны уважительно признавать его право быть таким, каков он есть, независимо от своего согласия или несогласия с ним. Проявление такой установки способствует открытости и доверительности со стороны партнера.

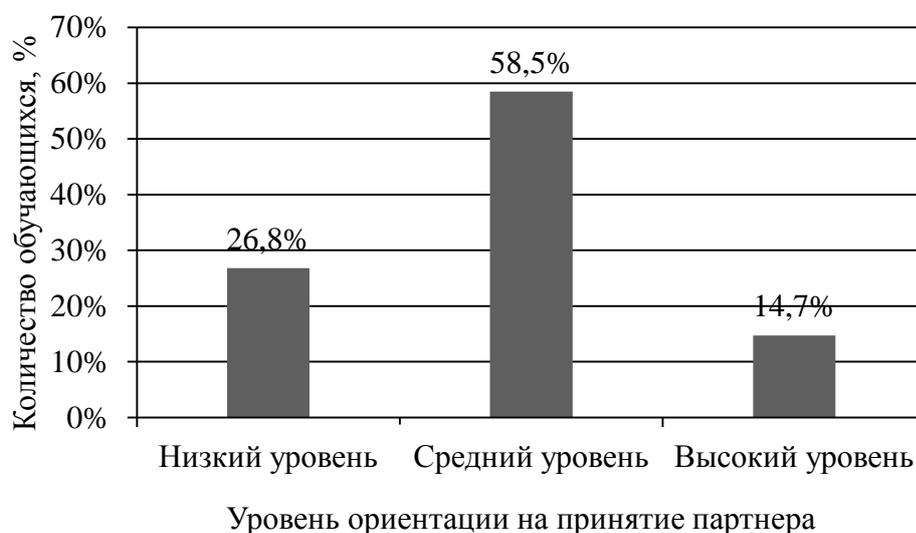


Рисунок 4. Распределение обучающихся младшего подросткового возраста по уровням мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях по шкале ориентации на принятие партнера

Средний уровень ориентации на принятие партнера имеют 58,5 % обучающихся. Данной группе обучающихся характерно стремление к

общению основанном на взаимоуважении, внимательном и искреннем уважении друг к другу.

Низкий уровень ориентации на принятие партнера имеют 26,8 % обучающихся. Это говорит о том, что данной группе подростков свойственно безразличное или негативное восприятие партнера, непризнание его права быть таким, какой он есть.

Данные по шкале ориентации на адекватность восприятия и понимание партнера представлены на рисунке 5.



Рисунок 5. Распределение обучающихся младшего подросткового возраста по уровням мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях по шкале ориентации на адекватность восприятия и понимание партнера

Для 14,7 % обучающихся sixth классов характерен высокий уровень ориентации на адекватность восприятия и понимание партнера, это проявляется в стремление к созданию хороших взаимоотношений и всестороннего обсуждения возникающих проблем и принятии различных точек зрения.

Для большинства обучающихся – 53,6% характерен средний уровень ориентации на адекватность восприятия и понимание партнера.

Данные по шкале ориентации на достижение компромисса представлены на рисунке 6.

Высокий уровень ориентации на достижение компромисса характерен для 24,4 % обучающихся. Они стремятся решать разногласия, уступать в обмен на уступки другого, способны к поиску средних решений.



Рисунок 6. Распределение обучающихся младшего подросткового возраста по уровням мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях по шкале ориентации на достижение компромисса

Средний уровень ориентации на достижение компромисса имеют 43,9 % обучающихся. Данный уровень характерен для большинства обучающихся, имеющих склонность соглашаться с чужими позициями путем уступок, стремление и умение достигать согласия, взаимного понимания.

Низкий уровень ориентации на достижение компромисса у 31,7 % обучающихся. Данная группа обучающихся неспособна понимать интересы других, совместно с другими находить решения.

Таким образом, в результате исследования мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях обучающихся шестых классов было выявлено, что для большинства младших подростков по всем трем шкалам характерен средний уровень. Это говорит о том, что в процессе общения подростки могут адекватно воспринимать и понимать своего партнера.

Так же нами была проведена диагностика эмоционального интеллекта, как частного случая социального интеллекта (сводные данные представлены

в Приложение В). Нами были получены следующие результаты по каждой шкале, результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования эмоционального интеллекта обучающихся младшего подросткового возраста по методике «Эмоциональный интеллект»

Шкалы эмоционального интеллекта	Уровень	Количество обучающихся, человек	Количество обучающихся, %
«Эмоциональная осведомленность»	Низкий	25	61
	Средний	14	34,2
	Высокий	2	4,8
«Управление своими эмоциями»	Низкий	23	56,1
	Средний	15	36,6
	Высокий	3	7,3
«Самомотивация»	Низкий	27	65,9
	Средний	13	31,7
	Высокий	1	2,4
«Эмпатия»	Низкий	24	58,6
	Средний	11	26,8
	Высокий	6	14,6
«Распознавание эмоций других людей»	Низкий	27	66
	Средний	12	29,2
	Высокий	2	4,8

Полученные результаты по шкале «эмоциональная осведомленность» наглядно представлены на рисунке 7.

Для 4,8 % обучающихся sixth классов характерен высокий уровень эмоциональной осведомленности. Данная группа обучающихся способна понимать комплексы эмоций, причины эмоций, связи между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, вербальную информацию об эмоциях [38].

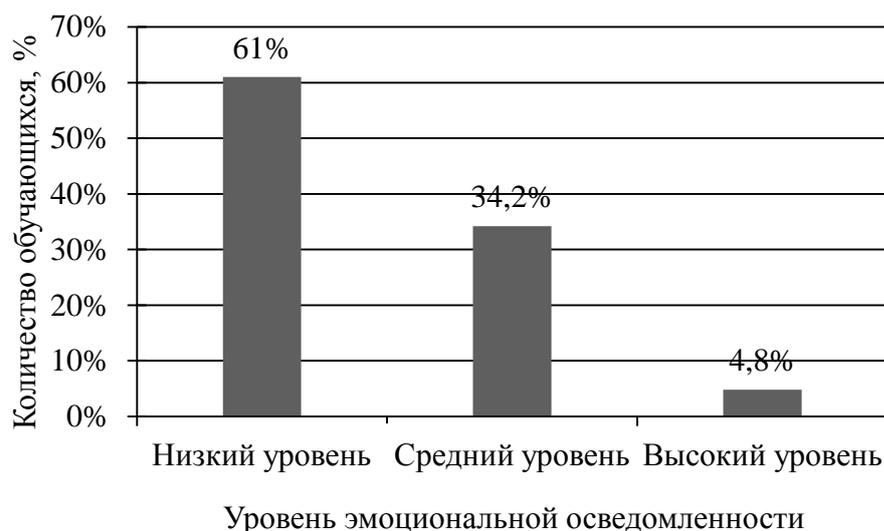


Рисунок 7. Распределение по уровням эмоционального интеллекта по шкале «эмоциональная осведомленность» обучающихся младшего подросткового возраста

Большинство обучающихся – 61 % имеют низкий уровень эмоциональной осведомленности. Это говорит, что данная группа обучающихся неспособна понимать свои эмоции и давать оценку своему внутреннему состоянию.

Результаты по шкале «управление своими эмоциями» наглядно представлены на рисунке 8.

У 7,3 % обучающихся выявлен высокий уровень управления своими эмоциями. Для них характерна эмоциональная гибкость, произвольное управление своими эмоциями, эмоциональная отходчивость, что способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений [38].

Низкий уровень управления своими эмоциями имеют большинство обучающихся – 56,1 %. Данная группа обучающихся не способна контролировать свои эмоции, решать эмоционально нагруженные проблемы.

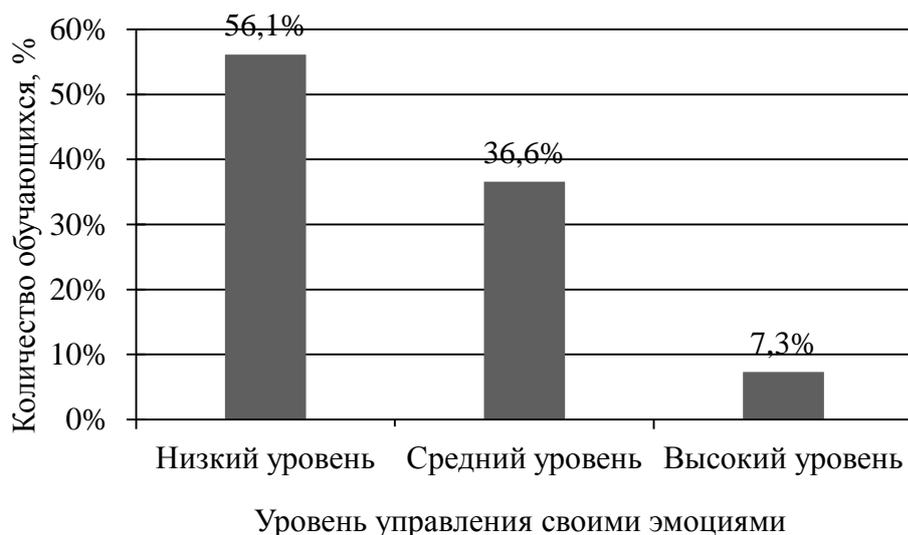


Рисунок 8. Распределение по уровням эмоционального интеллекта по шкале «управление своими эмоциями» обучающихся младшего подросткового возраста

Результаты по шкале «самотивация» наглядно представлены на рисунке 9.

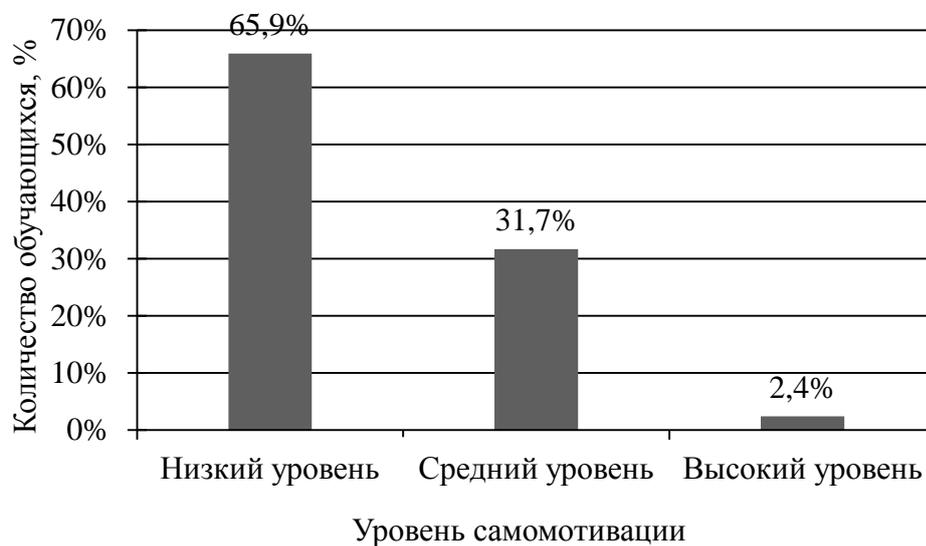


Рисунок 9. Распределение обучающихся младшего подросткового возраста по уровням эмоционального интеллекта по шкале «самотивация»

У большинства обучающихся выявлен низкий уровень самомотивации – 65,9 %. Это показывает на их неспособность использования своих эмоций для повышения продуктивности мышления и деятельности.

Результаты по шкале «эмпатия» наглядно представлены на рисунке 10.

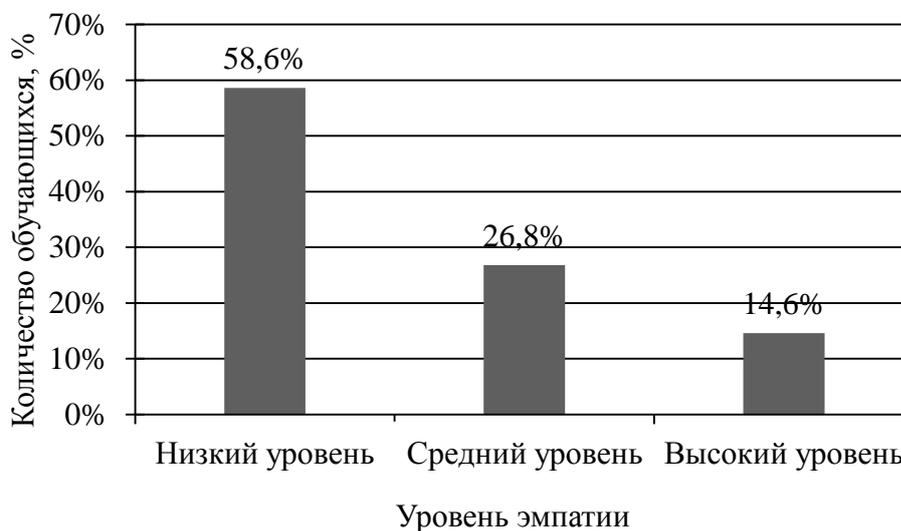


Рисунок 10. Распределение по уровням эмоционального интеллекта по шкале «эмпатия» обучающихся младшего подросткового возраста

Для 14,6 % обучающихся характерен высокий уровень эмпатии. Данная группа обучающихся способна понимать эмоции других людей, сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого, различать подлинные эмоции и их подражание.

У большинства – 58,6 % обучающихся, выявлен низкий уровень эмпатии. Они испытывают трудности в понимании эмоций окружающих, также им свойственны затруднения при установлении контактов.

Результаты по шкале «распознавание эмоций других людей» наглядно представлены на рисунке 11.

Высокий уровень распознавания эмоций других людей выявлен у 4,8 % обучающихся. Они способны оказывать воздействие на эмоциональное состояние других людей. Преобразовывают эмоциональную информацию окружающих для улучшения межличностных отношений.

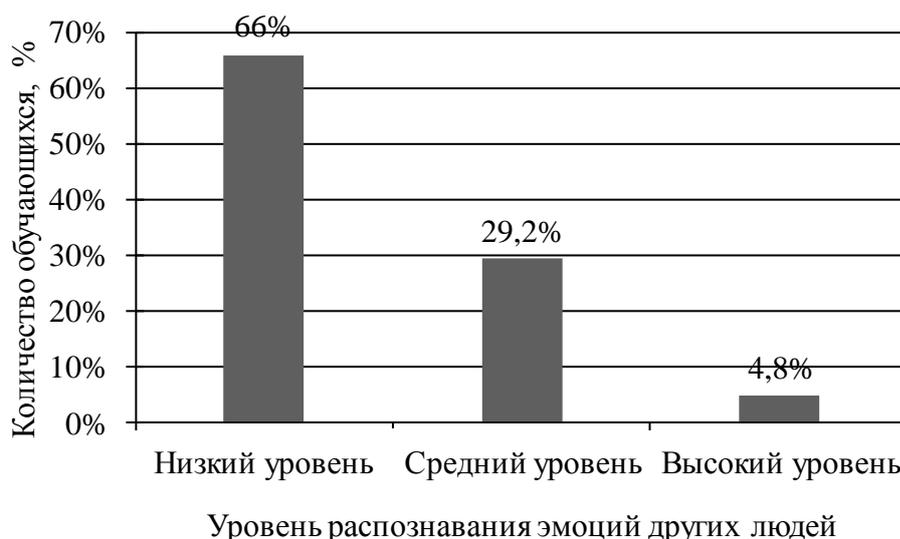


Рисунок 11. Распределение обучающихся младшего подросткового возраста по уровням эмоционального интеллекта по шкале «распознавание эмоций других людей»

У 66 % обучающихся выявлен низкий уровень распознавания эмоций других людей. Данная группа обучающихся не способна улавливать весь спектр положительных, отрицательных и нейтральных эмоций, которые испытывает другой человек, влиять на эмоциональное состояние других людей.

Таким образом, сопоставив результаты каждого учащегося по всем трем методикам (обобщенные данные представлены в Приложение Г), к социально одаренным можно отнести четырех обучающихся – 9,7 %. Обучающиеся № 14, 21, 27 и 33 имеют высокие показатели коммуникативных и организаторских способностей, высокие уровни по шкалам мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях и высокий уровень эмоционального интеллекта.

Такой результат можно объяснить тем, что одаренность – сложное и редкое психологическое свойство личности. В частности, рассматривая социальную одаренность в младшем подростковом возрасте можно сделать вывод, что в данный период происходит активное развитие социального интеллекта, успешность социального взаимодействия субъекта ярче

проявляется в интимно-личностном общении со сверстниками, поскольку оно становится ведущей деятельностью, у большинства подростков возникают трудности в конструктивном общении со взрослыми.

2.3. Характеристика программы социально-психологического тренинга по развитию социальной одаренности в младшем подростковом возрасте

По результатам эмпирического исследования нами была разработана программа социально-психологического тренинга, как средства развития социальной одаренности (программа представлена в Приложение Д).

Цель программы: развитие социальной одаренности, через развитие социально-коммуникативной компетентности в младшем подростковом возрасте.

Задачи программы:

- сформировать социально-перцептивные способности (распознавание невербальных коммуникаций, преодоление барьеров общения, формирование умений оценивать эмоциональное состояние у себя и других людей);

- сформировать представления о мотивационных составляющих в межличностных отношениях (принятие партнера, адекватность восприятия и понимание партнера, поведение в конфликтной ситуации);

- обучить навыкам совместной деятельности и принятия решений (сплочение группы, оптимизация межличностных отношений, развитие групповой рефлексии).

Программа предполагает работу в группе из 12–15 обучающихся. Программа включает 10 занятий продолжительностью 1,5–2 часа. Встречи должны проходить 2 раза в неделю.

Программа ориентирована на обучающихся младшего подросткового возраста и включает такие методы социально-психологического тренинга как

групповая дискуссия, ролевая игра, кейс-метод, мини-лекция, мозговой штурм и психогимнастика.

Структура каждого тренингового занятия включает в себя:

- ритуал приветствия (используются психогимнастические упражнения, направленные на сплочение участников, создание благоприятного психологического климата в группе);
- разминку (используются психогимнастические упражнения, направленные на снятие психоэмоционального возбуждения, подготовка к дальнейшей групповой работе);
- основное содержание занятия (на данном этапе используются такие методы, как ролевые игры, мини-лекции, групповые дискуссии, мозговой штурм, цели которых соответствуют цели и задачам занятия);
- рефлексию (используются психогимнастические упражнения, которые помогают участникам поделиться эмоциями о прошедшем занятии с группой и получению обратной связи тренеру);
- ритуал прощания (также используются психогимнастические упражнения, способствующие благоприятному завершению занятия и сплоченности группы).

План тренинговых занятий:

1 занятие: овладение навыками вступления в контакт, развитие навыков невербального общения;

2 занятие: осознание и преодоление барьеров общения, овладение техниками вербализации (техники подчеркивания общности и значимости партнера);

3 занятие: овладение техниками вербализации (техники малого разговора) и снятия эмоционального напряжения в процессе общения;

4 занятие: формирование умений идентификации и понимания эмоций своих и партнера;

5 занятие: формирование умения управления эмоциями (способность изменять свое эмоциональное состояние и другого человека), анализа собственного эмоционального опыта;

6 занятие: развитие умения предупреждать конфликтную ситуацию, понимание сути конфликта;

7 занятие: расширение репертуара стратегий поведения в конфликте;

8 занятие: формирование умения сопротивляться социальному давлению и противостоять манипуляции;

9 занятие: овладения навыками совместной деятельности и принятия решений;

10 занятие: формирование способности к групповой рефлексии; закрепление навыков, сформированных на прошлых занятиях.

Выводы по главе 2

Исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия №XX» г. Норильске. Эмпирическую базу исследования составили 41 подросток в возрасте от 11 до 12 лет.

Для исследования проявлений социальной одаренности в младшем подростковом возрасте использовались следующие методики: опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (В.В. Синявский, В.А. Федорошин), опросник «Мотивационные ориентации в межличностных коммуникациях» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева), опросник «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл).

По результатам проведенного эмпирического исследования можно сделать следующие выводы.

1. Для большинства подростков характерен низкий уровень развития коммуникативных способностей и низкий уровень организаторских способностей. Это свидетельствует о том, что коммуникативная компетентность большинства младших подростков не в полной мере сформирована или находится на низком уровне.

2. Для большинства младших подростков по всем трем шкалам мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях характерен средний уровень. Данный факт свидетельствует о том, что в процессе общения подростки могут адекватно воспринимать и понимать своего партнера.

3. По шкалам эмоционального интеллекта также у большинства подростков преобладает низкий уровень.

4. Проанализировав и сопоставив данные по трем методикам, мы выделили 9,7 % обучающихся с высокими показателями, которых можно отнести к социально одаренным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе проведенного теоретико-эмпирического исследования были решены поставленные задачи.

В данной работе мы изучили проблему социальной одаренности в младшем подростковом возрасте. Теоретический анализ данной проблемы показал, что социальная одаренность – это умение устанавливать зрелые конструктивные, характеризующиеся глубиной и продуктивностью взаимоотношения с другими людьми. Основными компонентами социальной одаренности являются: социальный интеллект, социальная активности и социальное творчество. Результатом социальной одаренности является формирование социально-коммуникативной компетентности как проявления социальной одаренности в деятельности.

Составляя психологическую характеристику младшего подросткового возраста, удалось определить, что в данном возрастном периоде активно развиваются три основных качества социальной одаренности: социальный интеллект, социальная активность и социальное творчество. Возникающие в этом возрасте особенности могут становиться залогом будущей творческой активности, социально-коммуникативной успешности и одним из условий формирования социальной одаренности.

Как средство развития социальной одаренности в младшем подростковом возрасте, нами был рассмотрен социально-психологический тренинг. Социально-психологический тренинг – метод активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе группового взаимодействия и направленного на повышение социально-коммуникативной компетентности, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы. В группе создаются специальные условия, способствующие саморефлексии и групповой рефлексии, основанные на ряде принципов. Социально-психологический тренинг

предусматривает использование различных методов работы, которые эффективны в развитие социально-коммуникативной компетентности.

Для исследования проявлений социальной одаренности в младшем подростковом возрасте использовались следующие методики: опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (В.В. Синявский, В.А. Федорошин), методика диагностики мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева), опросник «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл).

В ходе исследования социальной одаренности в младшем подростковом возрасте у 41 обучающегося, удалось выявить четырех подростков с высоким уровнем коммуникативных и организаторских способностей, мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях и эмоционального интеллекта, которых можно отнести к социально одаренным. Такой результат можно объяснить тем, что одаренность – сложное и редкое психологическое свойство личности.

Также нами была разработана программа социально-психологического тренинга, направленная на развитие социальной одаренности, через развитие социально-коммуникативной компетентности в младшем подростковом возрасте. Эффективность данной программы не подтверждена.

Таким образом, можно утверждать, что гипотеза нашего исследования подтвердилась, с точки зрения теоретического анализа, но требует дальнейшего экспериментального исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анурин В.Ф. Интеллект и социум. Введение в социологию интеллекта. Н. Новгород: Изд-во Н-городского ун-та, 1997. 238 с.
2. Байков Ю.Н., Д.Е. Егоров Диагностика социальной компетентности: результаты апробации диагностического комплекса // Журнал прикладной психологии. 2002. № 6. С. 12–24.
3. Барканова О.В. Социально-психологический тренинг для подростков и старшеклассников [Электронный ресурс]. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2013. 265 с. // Электронная библиотечная система КГПУ. URL: <http://elib.kspu.ru/document/10812> (дата обращения 10.03.2019)
4. Барканова О.В. Активное социально-психологическое обучение. Часть III: Психологические тренинги: учебное пособие [Электронный ресурс]. Красноярск.: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2015. 240 с. // Электронная библиотечная система КГПУ. URL: <http://elib.kspu.ru/document/15957> (дата обращения: 10.04.2020)
5. Белова Е.С. Одаренность малыша: раскрыть, понять, поддержать: Пособие для воспитателей и родителей. М.: Флинта, 2004. 144 с.
6. Бодалев А.А. Об одаренности человека как субъекта общения // Мир психологии. 1998. № 4. С. 272–275.
7. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностические методы исследования интеллекта. Киев: изд-во «Знание» УССР, 1985. 308 с.
8. Василенко М.А. Основы социально-психологического тренинга: психологический практикум [Электронный ресурс]. Ростов н/Д.: Феникс, 2014. 128 с. // Университетская библиотека ONLINE. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452> (дата обращения: 06.04.2020)
9. Гудзовская А.А. Совместная деятельность как условие развития социальной одаренности в младшем школьном возрасте // Социальные явления. 2017. №1(7). С. 34–39.

10. Дробышева Е.А. Создание условий для интеграции детей в образовательное пространство // Коррекционная педагогика: теория и практика. 2013. № 4. С. 42–45.
11. Емельянов Ю.Н. Активное социально–психологическое обучение. Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. 167 с.
12. Журба Е.С. Развитие сенситивности как фактора формирования социального интеллекта у детей младшего школьного возраста в условиях социально-психологического тренинга // Наука. Мысль. 2016. № 11. С. 20–24.
13. Иванова Л.К. Социальная активность подростков: структура, критерии и показатели оценки // Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. 2014. №11(139). С. 73–80.
14. Ильин Е.И. Эмоции и чувства. Спб.: Питер, 2001. 753 с.
15. Киселева Т.Г. Исследование доминирующей мотивации к участию в добровольческой деятельности // Ярославский педагогический вестник. Т. II. Психолого-педагогические науки. 2013. №2. С. 44–48.
16. Киселева Т.Г. Психодиагностический инструментарий для оценки социальной одаренности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2013. № 2. С. 74–77.
17. Кондратьев Ю.М. Типологические особенности психосоциального развития подростков // Вопросы психологии. 1997. № 3. С. 69–78.
18. Крушельницкая О.Б. Психологические особенности взаимоотношений одаренного школьника со взрослыми и сверстниками: дис. канд. психол. наук. М., 1998. 315 с.
19. Лейтес Н.С. Возрастной подход к проблеме детской одаренности. Основные современные концепции детской одаренности. М., 1997. 57 с.
20. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность и индивидуальные различия М., Воронеж: Модек, 1997. 448 с.

21. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: учеб. пос. для студ. высших пед. учеб. завед. М.: Академия, 2000. 320 с.
22. Манина К.Е. Становление социального интеллекта в онтогенезе // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. №6(2). С. 62–64.
23. Мерлин В.С. Индивидуальный стиль общения // Психологический журнал. 1982. № 4. С. 26.
24. Назаренко О.В. Исследование социальной одаренности школьников // Материалы IV студенческой международной заочной научно–практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки». Новосибирск: Сибирская ассоциация консультантов, 2012. С. 429–436.
25. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2006. 224 с.
26. Погребная О.С. Психолого-педагогический тренинг как метод сопровождения студентов с социальной одаренностью // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 6 (67). С. 411 – 413.
27. Постановление Правительства РФ от 17 ноября 2015 г. N 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» // URL: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm> (дата обращения: 02.02.2018)
28. Практическая психология образования: Учебное пособие 4-е изд. / под ред. И.В. Дубровиной СПб, 2004. 592 с.
29. Психология одаренности детей и подростков / под ред. Н.С. Лейтеса. М.: Издательский центр «Академия», 1996. 416 с.
30. Рабочая концепция одаренности / под ред. Д.Б. Богоявленской М.: ИЧП «Издательство Магистр», 1998. 68 с.
31. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб: Питер, 2000. 624 с.

32. Рожков М.И. Сущность и структура социальной одарённости человека // Материалы международной научно-практической заочной интернет-конференции «Технологии развития социальной одарённости детей и молодёжи». Ярославль, 2012. С. 91–96.
33. Рожков М.И. Развитие социальной одаренности как целевая функция дополнительного образования детей // Образовательная панорама. 2015. №2 (4). С. 64–68
34. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1993. 368 с.
35. Социальная психология: Курс лекций / сост. Е.В. Руденский. Москва, 1997. 224 с.
36. Савенков А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха // Вестник практической психологии образования. 2006. № 1 (6). С. 30–38.
37. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2008. 208 с.
38. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. 176 с.
39. Теплов Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий. М.: НПО «МОДЭК», 1998. 544 с.
40. Теплов Б.М. Способности и одаренность: Психология индивидуальных различий. М.: изд-во Московского Университета, 2007. 404 с.
41. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно–содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. 2-е изд. М., 2004. 405 с.
42. Фингелькурц Ан.А., Фингелькурц Ал.А. Межполушарная асимметрия мозга, интеллектуальная одаренность и близнецы // Вопросы психологии. 2000. № 5. С. 111–121.

43. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 92-94

44. Хрусталёва Т.М. Психология педагогической одарённости. Пермь, 2003. 163 с.

45. Царёва Н.П. Детское общественное движение как среда развития социальной одаренности детей и подростков // Вестник ЛОИРО. 2015. № 4. С. 32-35.

46. Цукерман Г.А. Десяти-двенадцатилетние школьники: «Ничья земля в возрастной психологии» // Вопросы психологии. 1998. №3. С. 44-48.

47. Щёбланова Е.И. Неуспешные одарённые школьники: их проблемы и особенности // Школа здоровья. 1999. №3. С. 41–55.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Результаты обучающихся по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» (В.В. Синявский, В.А. Федорошин) (далее КОС) представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сводные данные по методике КОС

№	Обучающийся	Склонности		Коэффициент		Шкальная оценка	
		Коммуникативные Всего: Кх	Организаторские Всего: Ох	Кк	Ко	Кк	Ко
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Обучающийся 1	10	11	0,50	0,55	2	1
2	Обучающийся 2	12	9	0,60	0,45	3	1
3	Обучающийся 3	10	11	0,50	0,55	2	1
4	Обучающийся 4	7	8	0,35	0,40	1	1
5	Обучающийся 5	13	18	0,65	0,90	3	5
6	Обучающийся 6	12	14	0,60	0,70	3	3
7	Обучающийся 7	3	13	0,15	0,65	1	2
8	Обучающийся 8	14	12	0,70	0,60	4	2
9	Обучающийся 9	9	7	0,45	0,35	2	1
10	Обучающийся 10	5	2	0,25	0,10	1	1
11	Обучающийся 11	10	16	0,50	0,80	2	4
12	Обучающийся 12	2	12	0,10	0,60	1	2
13	Обучающийся 13	18	13	0,90	0,65	5	2
14	Обучающийся 14	16	15	0,80	0,75	5	4
15	Обучающийся 15	10	12	0,50	0,60	2	2
16	Обучающийся 16	14	9	0,65	0,45	3	4
17	Обучающийся 17	13	14	0,65	0,70	3	3
18	Обучающийся 18	6	7	0,30	0,35	1	1
19	Обучающийся 19	8	11	0,40	0,55	1	1

Окончание Таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8
20	Обучающийся 20	15	14	0,75	0,70	5	3
21	Обучающийся 21	18	14	0,90	0,70	5	3
22	Обучающийся 22	5	11	0,25	0,55	1	1
23	Обучающийся 23	16	16	0,80	0,80	5	4
24	Обучающийся 24	13	9	0,65	0,45	3	1
25	Обучающийся 25	10	10	0,50	0,50	2	1
26	Обучающийся 26	12	15	0,60	0,75	3	4
27	Обучающийся 27	17	15	0,85	0,75	5	4
28	Обучающийся 28	12	13	0,60	0,65	3	2
29	Обучающийся 29	8	10	0,40	0,50	1	1
30	Обучающийся 30	6	9	0,30	0,45	1	1
31	Обучающийся 31	18	16	0,90	0,80	5	4
32	Обучающийся 32	8	15	0,40	0,75	1	4
33	Обучающийся 33	18	18	0,90	0,90	5	5
34	Обучающийся 34	14	11	0,70	0,55	4	1
35	Обучающийся 35	11	10	0,55	0,50	2	1
36	Обучающийся 36	2	6	0,10	0,30	1	1
37	Обучающийся 37	12	13	0,60	0,65	3	2
38	Обучающийся 38	19	15	0,95	0,75	5	4
39	Обучающийся 39	7	11	0,35	0,55	1	1
40	Обучающийся 40	7	10	0,35	0,50	1	1
41	Обучающийся 41	5	11	0,25	0,55	1	1

Результаты обучающихся по методике «Мотивационные ориентации в межличностных коммуникациях» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева) представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сводные данные по методике «Мотивационные ориентации в межличностных коммуникациях»

№	Обучающийся	Шкала: ориентация на принятие партнера		Шкала: ориентация на адекватность восприятия и понимание партнера		Шкала: ориентация на достижение компромисса	
		Сумма баллов	Уровень (Выс., Ср., Низ.)	Сумма баллов	Уровень (Выс., Ср., Низ.)	Сумма баллов	Уровень (Выс., Ср., Низ.)
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Обучающийся 1	7	Низ.	9	Ср.	7	Низ.
2	Обучающийся 2	10	Ср.	11	Ср.	9	Ср.
3	Обучающийся 3	12	Ср.	7	Низ.	8	Ср.
4	Обучающийся 4	7	Низ.	7	Низ.	7	Низ.
5	Обучающийся 5	13	Ср.	10	Ср.	16	Ср.
6	Обучающийся 6	9	Ср.	12	Ср.	13	Ср.
7	Обучающийся 7	7	Низ.	6	Низ.	10	Ср.
8	Обучающийся 8	17	Ср.	19	Ср.	21	Выс.
9	Обучающийся 9	7	Низ.	8	Ср.	9	Ср.
10	Обучающийся 10	6	Низ.	5	Низ.	7	Низ.
11	Обучающийся 11	14	Ср.	10	Ср.	16	Ср.
12	Обучающийся 12	7	Низ.	8	Ср.	11	Ср.
13	Обучающийся 13	21	Выс.	20	Ср.	22	Выс.
14	Обучающийся 14	23	Выс.	22	Ср.	21	Выс.
15	Обучающийся 15	12	Ср.	14	Ср.	10	Ср.
16	Обучающийся 16	15	Ср.	18	Ср.	19	Ср.
17	Обучающийся 17	20	Ср.	22	Выс.	19	Ср.

Окончание Таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8
18	Обучающийся 18	7	Низ.	12	Ср.	7	Низ.
19	Обучающийся 19	8	Ср.	10	Ср.	7	Низ.
20	Обучающийся 20	19	Ср.	21	Выс.	22	Выс.
21	Обучающийся 21	22	Выс.	21	Выс.	23	Выс.
22	Обучающийся 22	10	Ср.	7	Низ.	7	Низ.
23	Обучающийся 23	21	Выс.	19	Ср.	22	Выс.
24	Обучающийся 24	12	Ср.	10	Ср.	9	Ср.
25	Обучающийся 25	14	Ср.	7	Низ.	10	Ср.
26	Обучающийся 26	16	Ср.	12	Ср.	16	Ср.
27	Обучающийся 27	22	Выс.	23	Выс.	21	Выс.
28	Обучающийся 28	12	Ср.	10	Ср.	9	Ср.
29	Обучающийся 29	7	Низ.	7	Низ.	6	Низ.
30	Обучающийся 30	9	Ср.	7	Низ.	7	Низ.
31	Обучающийся 31	18	Ср.	21	Выс.	23	Выс.
32	Обучающийся 32	9	Ср.	7	Низ.	12	Ср.
33	Обучающийся 33	24	Выс.	20	Ср.	25	Выс.
34	Обучающийся 34	18	Ср.	14	Ср.	11	Ср.
35	Обучающийся 35	10	Ср.	7	Низ.	7	Низ.
36	Обучающийся 36	6	Низ.	7	Низ.	7	Низ.
37	Обучающийся 37	16	Ср.	10	Ср.	7	Низ.
38	Обучающийся 38	20	Ср.	24	Выс.	21	Выс.
39	Обучающийся 39	7	Низ.	9	Ср.	7	Низ.
40	Обучающийся 40	10	Ср.	7	Низ.	8	Ср.
41	Обучающийся 41	7	Низ.	7	Низ.	7	Низ.

Результаты обучающихся по методике «Эмоциональный интеллект» (Н.Холл) представлены в таблице 4.

Таблица 4
Сводные данные по методике «Эмоциональный интеллект»

№ обучающегося	Шкала «эмоциональная осведомленность»		Шкала «управление своими эмоциями»		Шкала «само-мотивация»		Шкала «эмпатия»		Шкала «распознавание эмоций других людей»	
	Сумма баллов	Уровни	Сумма баллов	Уровни	Сумма баллов	Уровни	Сумма баллов	Уровни	Сумма баллов	Уровни.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	5	Низ.	9	Ср.	12	Ср.	-2	Низ.	9	Ср.
2	3	Низ.	2	Низ.	-3	Низ.	-6	Низ.	-8	Низ.
3	8	Ср.	7	Низ.	10	Ср.	4	Низ.	3	Низ.
4	-4	Низ.	10	Низ.	1	Низ.	12	Ср.	-3	Низ.
5	8	Ср.	8	Ср.	10	Ср.	10	Ср.	5	Низ.
6	14	Выс.	11	Ср.	9	Ср.	0	Низ.	0	Низ.
7	-5	Низ.	10	Ср.	-2	Низ.	13	Ср.	2	Низ.
8	13	Ср.	4	Низ.	4	Низ.	4	Низ.	4	Низ.
9	5	Низ.	5	Низ.	8	Ср.	7	Низ.	4	Низ.
10	5	Низ.	-1	Низ.	0	Низ.	-3	Низ.	1	Низ.
11	4	Низ.	-1	Низ.	8	Ср.	5	Низ.	6	Низ.
12	8	Ср.	2	Низ.	-6	Низ.	14	Выс.	2	Низ.
13	10	Ср.	11	Ср.	4	Низ.	14	Выс.	12	Ср.
14	11	Ср.	14	Выс.	12	Низ.	9	Ср.	9	Ср.
15	5	Низ.	6	Низ.	12	Ср.	14	Выс.	9	Ср.
16	-1	Низ.	3	Низ.	6	Низ.	14	Выс.	-8	Низ.
17	0	Низ.	13	Ср.	4	Низ.	-9	Низ.	4	Низ.
18	12	Ср.	16	Выс.	8	Ср.	9	Ср.	5	Низ.
19	3	Низ.	-10	Низ.	1	Низ.	3	Низ.	17	Выс.
20	7	Низ.	11	Ср.	0	Низ.	5	Низ.	0	Низ.

Окончание Таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
21	15	Выс.	11	Ср.	9	Ср.	16	Выс.	11	Ср.
22	3	Низ.	6	Низ.	7	Низ.	2	Низ.	-4	Низ.
23	9	Ср.	4	Низ.	7	Низ.	2	Низ.	-2	Низ.
24	11	Ср.	10	Ср.	5	Низ.	9	Ср.	9	Ср.
25	10	Ср.	11	Ср.	7	Низ.	10	Ср.	13	Ср.
26	-9	Низ.	-8	Низ.	-4	Низ.	-6	Низ.	-8	Низ.
27	12	Ср.	15	Выс.	10	Ср.	15	Выс.	14	Выс.
28	1	Низ.	5	Низ.	12	Ср.	7	Низ.	9	Ср.
29	0	Низ.	2	Низ.	6	Низ.	2	Низ.	7	Низ.
30	7	Низ.	3	Низ.	-3	Низ.	1	Низ.	-6	Низ.
31	7	Низ.	-2	Низ.	5	Низ.	11	Ср.	8	Ср.
32	9	Ср.	0	Низ.	7	Низ.	7	Низ.	4	Низ.
33	12	Ср.	9	Ср.	16	Выс.	9	Ср.	10	Ср.
34	8	Ср.	2	Низ.	13	Ср.	9	Ср.	12	Ср.
35	-4	Низ.	6	Низ.	9	Ср.	6	Низ.	7	Низ.
36	1	Низ.	8	Ср.	3	Низ.	0	Низ.	3	Низ.
37	-1	Низ.	8	Ср.	-1	Низ.	4	Низ.	-1	Низ.
38	6	Низ.	9	Ср.	-3	Низ.	8	Ср.	8	Ср.
39	1	Низ.	8	Ср.	4	Низ.	7	Низ.	-4	Низ.
40	0	Низ.	5	Низ.	6	Низ.	6	Низ.	1	Низ.
41	-7	Низ.	-3	Низ.	-4	Низ.	0	Низ.	-2	Низ.

Обобщенные результаты обучающихся по трем методикам «Коммуникативные и организаторские склонности» (В.В. Синявский, В.А. Федорошин), «Мотивационные ориентации в межличностных коммуникациях» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева), «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл).

Таблица 5

Сводные данные по трем методикам

№ обучающегося	Шкальная оценка		Шкала: ориентация на принятие партнера		Шкала: ориентация на адекватность восприятия и понимание партнера		Шкала: ориентация на достижение компромисса		Шкала «эмоциональная осведомленность»		Шкала «управление своими эмоциями»		Шкала «само-мотивация»		Шкала «эмпатия»		Шкала «распознавание эмоций других людей»	
	Коммуникативные способности	Организаторские склонности	Сумма баллов	Уровень	Сумма баллов	Уровень	Сумма баллов	Уровень	Сумма баллов	Уровень	Сумма баллов	Уровень	Сумма баллов	Уровень	Сумма баллов	Уровень	Сумма баллов	Уровень
1	2	3	7	Низ.	9	Ср.	7	Низ.	5	Низ.	9	Ср.	12	Ср.	-2	Низ.	9	Ср.
2	3	1	10	Ср.	11	Ср.	9	Ср.	3	Низ.	2	Низ.	-3	Низ.	-6	Низ.	-8	Низ.
3	2	1	12	Ср.	7	Низ.	8	Ср.	8	Ср.	7	Низ.	10	Ср.	4	Низ.	3	Низ.
4	1	1	7	Низ.	7	Низ.	7	Низ.	-4	Низ.	10	Низ.	1	Низ.	12	Ср.	-3	Низ.
5	3	5	13	Ср.	10	Ср.	16	Ср.	8	Ср.	8	Ср.	10	Ср.	10	Ср.	5	Низ.

Продолжение Таблицы 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
6	3	3	9	Ср.	12	Ср.	13	Ср.	14	Выс.	11	Ср	9	Ср	0	Низ.	0	Низ.
7	1	2	7	Низ.	6	Низ.	10	Ср.	-5	Низ.	10	Ср	-2	Низ.	13	Ср	2	Низ.
8	4	2	17	Ср.	19	Ср.	21	Выс.	13	Ср.	4	Низ.	4	Низ.	4	Низ.	4	Низ.
9	2	1	7	Низ.	8	Ср.	9	Ср.	5	Низ.	5	Низ.	8	Ср.	7	Низ.	4	Низ.
10	1	1	6	Низ.	5	Низ.	7	Низ.	5	Низ.	-1	Низ.	0	Низ.	-3	Низ.	1	Низ.
11	2	4	14	Ср.	10	Ср.	16	Ср.	4	Низ.	-1	Низ.	8	Ср.	5	Низ.	6	Низ.
12	1	2	7	Низ.	8	Ср.	11	Ср.	8	Ср.	2	Низ.	-6	Низ.	14	Выс.	2	Низ.
13	5	2	21	Выс.	20	Ср.	22	Выс.	10	Ср.	11	Ср.	4	Низ.	14	Выс.	12	Ср.
14	5	4	23	Выс.	22	Ср.	21	Выс.	11	Ср.	14	Выс.	12	Низ.	9	Ср.	9	Ср.
15	2	2	12	Ср.	14	Ср.	10	Ср.	5	Низ.	6	Низ.	12	Ср.	14	Выс.	9	Ср.
16	3	4	15	Ср.	18	Ср.	19	Ср.	-1	Низ.	3	Низ.	6	Низ.	14	Выс.	-8	Низ.
17	3	3	20	Ср.	22	Выс.	19	Ср.	0	Низ.	13	Ср.	4	Низ.	-9	Низ.	4	Низ.
18	1	1	7	Низ.	12	Ср.	7	Низ.	12	Ср.	16	Выс.	8	Ср.	9	Ср.	5	Низ.
19	1	1	8	Ср.	10	Ср.	7	Низ.	3	Низ.	-10	Низ.	1	Низ.	3	Низ.	17	Выс.
20	5	3	19	Ср.	21	Выс.	22	Выс	7	Низ.	11	Ср.	0	Низ.	5	Низ.	0	Низ.
21	5	3	22	Выс.	21	Выс.	23	Выс.	15	Выс.	11	Ср.	9	Ср.	16	Выс.	11	Ср.
22	1	1	10	Ср.	7	Низ.	7	Низ.	3	Низ.	6	Низ.	7	Низ.	2	Низ.	-4	Низ.
23	5	4	21	Выс.	19	Ср.	22	Выс.	9	Ср.	4	Низ.	7	Низ.	2	Низ.	-2	Низ.
24	3	1	12	Ср.	10	Ср.	9	Ср.	11	Ср.	10	Ср.	5	Низ.	9	Ср.	9	Ср.
25	2	1	14	Ср.	7	Низ.	10	Ср.	10	Ср.	11	Ср.	7	Низ.	10	Ср.	13	Ср.

Окончание Таблицы 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
26	3	4	16	Ср.	12	Ср.	16	Ср.	-9	Низ.	-8	Низ.	-4	Низ.	-6	Низ.	-8	Низ.
27	5	4	22	Выс.	23	Выс.	21	Выс.	12	Ср.	15	Выс.	10	Ср.	15	Выс.	14	Выс.
28	3	2	12	Ср.	10	Ср.	9	Ср.	1	Низ.	5	Низ.	12	Ср.	7	Низ.	9	Ср.
29	1	1	7	Низ.	7	Низ.	6	Низ.	0	Низ.	2	Низ.	6	Низ.	2	Низ.	7	Низ.
30	1	1	9	Ср.	7	Низ.	7	Низ.	7	Низ.	3	Низ.	-3	Низ.	1	Низ.	-6	Низ.
31	5	4	18	Ср.	21	Выс.	23	Выс.	7	Низ.	-2	Низ.	5	Низ.	11	Ср.	8	Ср.
32	1	4	9	Ср.	7	Низ.	12	Ср.	9	Ср.	0	Низ.	7	Низ.	7	Низ.	4	Низ.
33	5	5	24	Выс.	20	Ср.	25	Выс.	12	Ср.	9	Ср.	16	Выс.	9	Ср.	10	Ср.
34	4	1	18	Ср.	14	Ср.	11	Ср.	8	Ср.	2	Низ.	13	Ср.	9	Ср.	12	Ср.
35	2	1	10	Ср.	7	Низ.	7	Низ.	-4	Низ.	6	Низ.	9	Ср.	6	Низ.	7	Низ.
36	1	1	6	Низ.	7	Низ.	7	Низ.	1	Низ.	8	Ср.	3	Низ.	0	Низ.	3	Низ.
37	3	2	16	Ср.	10	Ср.	7	Низ.	-1	Низ.	8	Ср.	-1	Низ.	4	Низ.	-1	Низ.
38	5	4	20	Ср.	24	Выс.	21	Выс.	6	Низ.	9	Ср.	-3	Низ.	8	Ср.	8	Ср.
39	1	1	7	Низ.	9	Ср.	7	Низ.	1	Низ.	8	Ср.	4	Низ.	7	Низ.	-4	Низ.
40	1	1	10	Ср.	7	Низ.	8	Ср.	0	Низ.	5	Низ.	6	Низ.	6	Низ.	1	Низ.
41	1	1	7	Низ.	7	Низ.	7	Низ.	-7	Низ.	-3	Низ.	-4	Низ.	0	Низ.	-2	Низ.

Программа социально-психологического тренинга

Цель программы: развитие социальной одаренности, через развитие социально-коммуникативной компетентности в младшем подростковом возрасте.

Задачи:

- сформировать социально-перцептивные способности (распознавание невербальных коммуникаций, преодоление барьеров общения, формирование умений оценивать эмоциональное состояние у себя и других людей);
- сформировать представления о мотивационных составляющих в межличностных отношениях (принятие партнера, адекватность восприятия и понимание партнера, поведение в конфликтной ситуации);
- обучить навыкам совместной деятельности и принятия решений (сплочение группы, оптимизация межличностных отношений, развитие групповой рефлексии).

Программа предполагает работу в группе из 12–15 обучающихся. Программа включает 10 занятий, представлена в таблице 6, продолжительность занятия примерно 1,5–2 часа. Встречи должны проходить 2 раза в неделю.

Необходимые материалы и оборудование: доска (флипчарт), удобные стулья, раздаточные материалы (распечатки теоретических материалов к занятиям для удобства ознакомления), мяч (мягкий материал), набор конструктора, повязки на глаза, листы формата А3, цветные маркеры, листы-стикеры, 2 веревки (1 метр), катушка скотча.

Примерные правила работы на тренинге (обговариваются с участниками и принимаются в начале тренинговой программы):

- заинтересованность и активность в работе группы;

- безоценочность и корректность (оценивать нужно действия других, а не личность);
- «обратная связь» (высказывание своих впечатлений, эмоций, мыслей после каждого задания);
- конфиденциальность (все, что происходит на занятиях, остается между участниками);
- «здесь и сейчас» (проживание и вербализация происходящего в данный момент);
- «стоп» (можно воздержаться от высказываний в определенный момент, если участник так хочет).

Структура тренинга.

1. Ритуал приветствия (создание атмосферы доверия и принятия, сплочение участников).
2. Разминка (настрой участников на групповую работу, снижение эмоционального возбуждения).
3. Основное содержание занятия (специально подобранные упражнения и игры, соответствующие целям и задачам тренинга).
4. Рефлексия (обмен эмоциями о прошедшем занятии).
5. Ритуал прощания (завершение занятия, укрепление сплоченности группы).

Таблица 6

План тренинговых занятий

№ занятия	Задачи (эффекты) занятия
1	2
1.	Овладение навыками вступления в контакт, развитие навыков невербального общения
2.	Осознание и преодоление барьеров общения, овладение техниками вербализации (техники подчеркивания общности и значимости партнера)

1	2
3.	Овладение техниками вербализации (техники малого разговора) и снятия эмоционального напряжения в процессе общения
4.	Формирование умений идентификации и понимания эмоций своих и партнера
5.	Формирование умения управления эмоциями (способность изменять свое эмоциональное состояние и другого человека), анализа собственного эмоционального опыта
6.	Развитие умения предупреждать конфликтную ситуацию, понимание сути конфликта
7.	Расширение репертуара стратегий поведения в конфликте
8.	Формирование умения сопротивляться социальному давлению и противостоять манипуляции
9.	Овладения навыками совместной деятельности и принятия решений
10.	Формирование способности к групповой рефлексии; закрепление навыков, сформированных на прошлых занятиях

Содержание тренинговых занятий

Организационная часть. Ознакомление участников тренинга с его целью и задачами, информацией о содержании тренинга. Участникам раздаются бейджи и дается задание написать на нем свое имя или слово, на которое к тебе будут обращаться на протяжении всех тренинговых занятий. Социально-коммуникативная компетентность – это способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми.

Социально-коммуникативная компетентность включает в себя:

- умение понимать, оценивать и анализировать эмоциональное состояние свое, сверстника, взрослого;
- умение получать необходимую информацию в общении;
- умение выслушать другого человека, с уважением относиться к его мнению, интересам;
- умение отстаивать своё мнение;

- умение соотносить свои желания, стремления с интересами других людей;
- умение принимать участие в коллективных делах;
- умение конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

На протяжении всех тренинговых занятий мы постараемся освоить ряд социальных и коммуникативных умений и навыков.

Также в организационной части оговаривается режим работы, обсуждаются и принимаются правила работы на тренинговых занятиях. После принятия правил участникам предлагается озвучить свое настроение, состояние на данный момент и ожидания по поводу предстоящих занятий.

Время: 10 минут

Первое занятие

Задачами первого занятия является овладение навыками вступления в контакт и развитие навыков невербального общения.

Первое занятие начинается с простого разминочного упражнения «Как дела?». Время: 25 минут. Перед участниками стоит задача ответить на вопрос «Как дела?» разными способами. Тренер по кругу задает вопрос участникам: «Как дела?». Каждый участник должен ответить на вопрос оригинальным способом, что ответ на вопрос не повторялся. Если ответ участника повторяется, то он выбывает из игры (отходит в сторону). Упражнение продолжается пока не останется один участник. Далее тренер решает, является ли ответ участника оригинальным. Если ответ выступает, как парафраз другого ответа, это тоже считается повторением.

Обсуждение упражнения предполагают ответы на следующие вопросы.

1. Как обычно Вы отвечаете на вопрос «Как дела?» ?
2. Как можно расклассифицировать ответы?

Упражнение «Разговор больших пальцев». Время: 20 минут. Целью упражнения является отработка навыка установления контакта, используя невербальное общение. Тренер просит группу разбиться на пары. Затем

просит партнеров выставить вперед на встречу друг другу свою правую руку и поднять большие пальцы. Тренер объясняет, что сейчас вашим большим пальцам придется пообщаться. Во время «разговора» они могут толкать, поглаживать, подпихивать друг друга. В первой части упражнения тренер задает темы для общения.

1. Пальцы встретились, заинтересовались друг другом и начали знакомиться.
2. Пальцы познакомились и договорились о том, где и как они проведут сегодняшний вечер.
3. Пальцы не договорились и поругались.
4. Пальцы обиделись друг на друга.
5. Пальцы ищут возможность помириться.
6. Пальцы помирились.

Во второй части упражнения тренер предлагает обменяться пальцам какой-либо информацией, завести разговор. Через минуту парам предлагается выяснить друг у друга, как они поняли взаимные сообщения.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какие у вас впечатления были у вас во время выполнения упражнения?
2. Что способствовало и что препятствовало пониманию партнера?

Мини-лекция. Время 5 минут.

Текст лекции.

«Какие психологические сигналы помогают нам при вступлении в контакт? Коммуникативные сигналы бывают вербальные, невербальные и паралингвистические. Вербальные – смысл высказываний, подбор выражений, правильность речи и разные виды ее неправильности. Паралингвистические - особенности произнесения речи и неречевых звуков, качество голоса. Невербальные – взаимное расположение в пространстве, позы, жесты, мимика, контакт глаз, оформление внешности, прикосновения, запахи.

Вербальные сигналы, располагающие к контакту:

- отчетливое приветствие;
- обращение к человеку по имени;
- предложение сесть.

Невербальные сигналы, располагающие к контакту.

1. Проксемика:

- угол поворота тела от 45 до 90 градусов (боковое положение) передает сообщение: «Я не имею агрессивных намерений»;

- дистанция (варьируется в зависимости от ситуации и типа собеседников): интимная (0–45 см), личная (45–60–120 см), социальная (120–210–360 см), публичная (360 и более см);

- позиция «на равных» (соотношение уровней в вертикальной плоскости таково, что глаза собеседников находятся на одном уровне).

2. Позы:

- открытая, а не закрытая (нескрещенность конечностей, развернутость корпуса и головы, раскрытость ладоней, расслабленность мышц, контакт глаз);

- асимметричная, а не симметричная.

3. Мимика:

- улыбка;

- живое, естественно изменяющееся выражение лица.

4. Взгляд:

- продолжительность контакта глаз 3–5 сек;

- частота контакта – не реже 1 раза в минуту;

- частота моргания – 1 раз в 3–5 сек.

5. Такесика (движение собеседников в пространстве):

Не допускаются: ритмические движения, движения большой амплитуды, резкие движения, неритуализированные прикосновения.

Паралингвистические сигналы при вступлении в контакт: отчетливость речи, доброжелательная интонация, громкость голоса – средняя, высота тона

– низкая, быстрота речи – умеренная».

Упражнение «Поменяйтесь местами, те ...». Время: 10 минут. Цель: разминка, создание условий для дальнейшей совместной работы, повысить заинтересованность участников.

Тренер просит участников остаться на своих местах (стулья расставлены по кругу), но один стул убирает. Тренер встает в центр круга и произносит фразу: «Поменяйтесь местами, те кто занимается спортом». Те, кто, занимается спортом, меняются местами друг с другом. Задача каждого – успеть занять стул. Тот, кто не успел, становится ведущим. Очень важно, называть факт или признак, который относится к вам. Нельзя занимать стул, который находится возле вас.

Упражнение «Контакт». Время: 15 минут. Цель: отработка навыков вступления в контакт с помощью невербальных коммуникативных сигналов.

Тренер объясняет правила: «Сейчас мы будем выполнять следующее упражнение: кто-то будет показывать всем своим видом желание вступить в контакт, т.е. пообщаться, кто-то будет показывать нежелание общаться. Нужен ведущий, задача которого будет угадать, кто с ним хочет общаться, кто нет. Все остальные должны сидеть с нейтральным выражением лица. При угадывании, ведущий должен не только угадать, но и вступить в контакт. Просьба всем остальным не смотреть на тех людей, которых угадывают». Ведущий выходит за дверь или отворачивается. Тренер показывает тех людей, которые будут изображать желание и не желание общаться, при этом, проговаривая еще раз, что им надо делать.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какие сигналы помогали определить тех, кто хочет вступить в контакт и тех, кто не хочет?
2. Трудно ли было показать желание или не желание общаться с помощью невербальных сигналов?

Упражнение «Живое зеркало». Время: 15 минут. Цель: формирование взаимопонимания с помощью невербальных коммуникативных сигналов.

Тренер объясняет правила. Один участник выходит в центр комнаты. Двое-трое располагаются перед ним на расстоянии 1,5 метра – это «живое зеркало». Остальная группа уходит за спину участника, который находится в центре. Центральный участник стремится угадать, кто в данный момент приблизился к нему сзади, помогает ему «живое зеркало». Они стараются с помощью мимики и пантомимики объяснить центральному участнику, кто находится за спиной. Объяснять словами нельзя. В случае ошибки центральный участник меняется на участника в «живом зеркале», на место центрального встает участник, который был у него за спиной, а участник из «живого зеркала» переходит в основную часть группы.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Трудно ли было объяснять и угадывать участника группы? Что мешало или помогало? Почему?

Подведение итогов и завершение работы. Время: 10 минут. Участники рассаживаются по кругу. Тренер передает по кругу мяч, тем у кого в руках мяч, высказывает свои впечатления о прошедшем занятии, что понравилось, что запомнилось, чего не хватило.

Второе занятие

Упражнение «Поздороваемся». Время: 5 минут. Цель: разминка. Ход упражнения. «Сейчас мы выполним интересное упражнение. Для этого нам нужно встать в круг. Вы сможете показать, на сколько внимательно вы умеете слушать и делать то, о чем вас просят. Мы будем плавно передвигаться по кругу. Сейчас каждый из вас выбирает себе партнера и быстро пожимает ему руку. А теперь я буду говорить, какими частями тела вам нужно «поздороваться» друг с другом».

- Поздоровайтесь друг с другом локтями!
- Поздоровайтесь друг с другом спинками!
- Поздоровайтесь друг с другом пятками!
- Поздоровайтесь друг с другом коленками!
- Поздоровайтесь друг с другом ладошками!

Данное упражнение не требует обсуждения, так как предназначено для разминки.

Информация о теме занятия.

Текст беседы.

«Выделяют следующую «правильную» последовательность фаз разговора: вступление в контакт; ориентация в проблеме; обсуждение (аргументация и контраргументация); решение. Нарушение последовательности этапов часто приводит к проблемам в коммуникации, потере взаимопонимания и уважения и, соответственно не способствует эффективному решению проблем. Люди часто, едва успев вступить в контакт, переходят к аргументации или даже к решению проблемы. Психологи называют это драмой импульсивности или непоследовательности. В таком случае нарушается идея партнерства в общении, так как партнера лишают права быть выслушанным и принятым всерьез. Иногда это воспринимается как манипуляция. Соблюдать последовательность фаз также мешают такие драмы общения, как:

- драма слушания (слушаю, но не слышу);
- драма понимания (слышу, но не понимаю);
- драма действия (понимаю, но сделать не могу);
- драма самовыражения (понимаю, но выразить не могу)».

Упражнение «Слухи». Время: 20 минут. Цель: осознание барьеров общения и типичных ошибок при передаче и восприятии информации. Тренер оставляет одного добровольца; 5–6 участников выходят за дверь, остальные остаются в качестве зрителей. После того как участники выйдут (следует принять меры, чтобы вышедшие не знали, что происходит в помещении), оставшимся участникам проговаривается инструкция: «Выслушай внимательно небольшую историю. Твоя задача – как можно ближе к услышанному, желательно дословно, пересказать эту историю тому, кто войдет». Ведущий устно проговаривает заранее выученный (наизусть и

дословно) текст.

Когда космонавт Алексей Леонов 18 марта 1965 года впервые вышел в открытый космос, он оторвался от корабля и стал вращаться и ничего не мог поделаться, так как в космическом пространстве ему не от чего было оттолкнуться. Потом он всё-таки поймал трос, но тут столкнулся с новой проблемой: его скафандр в открытом космосе раздулся, и он не мог протиснуться обратно в корабль. Наси́лу он это сделал.

Если слушающий просит повторить историю, ее следует дословно повторить. Если участник инициативно просит записать историю, то можно разрешить. Затем ведущий приглашает следующего участника, ведущий слово в слово повторяет ему инструкцию, и его предшественник пересказывает историю. И так происходит каждый раз. Для последнего участника инструкция другая: она заканчивается словами: «...дословно повторить эту историю для всех». Последний вариант желательно записать; он сравнивается с исходным текстом, который для большей наглядности воспроизводится ведущим.

В ходе упражнения не следует также запрещать какие-либо инициативные действия (подсказки, эмоциональные высказывания и пр.) тех, кто уже выслушал и пересказал историю.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику?
2. Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь?
3. Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно?
4. А насколько заслуживает доверия информация, полученная через третьи руки?

Упражнение «Глаза, рты, руки». Время: 20 минут. Цель: отработка умений реконструировать позицию партнеров по общению на основе

неполных данных, совершенствование навыков вербального и невербального общения.

Тренер просит участников разделиться на мини-группы по три человека. Каждой группе дается сооружение из конструктора из 12–15 деталей и еще один комплект таких же деталей, чтобы потом скопировать первое сооружение. Сооружения для копирования могут создаваться участниками из других групп; той группе, которой предстоит его копировать, оно не показывается. В каждой группе распределяются роли.

1. «Рты»: говорят и видят, что строиться, но не видят, что копируется.

2. «Глаза»: видят, как копируемый, так и создаваемый предмет, но не могут говорить и сами совершать какие-либо действия с «конструктором». Могут передавать информацию о предмете, который копируется, используя жесты и мимику.

3. «Руки»: слышат и создают копию сооружения, но ничего не видят (глаза завязаны). Не могут трогать оригинальное сооружение, руководствуются тем, что слышат от «рта».

Каждая группа должна создать копию сооружения, которое им было предложено (10 минут).

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Что способствовало передаче информации в таких условиях, а что ей препятствовало?

2. С какой жизненной ситуацией можно сравнить затруднения, которые возникли в ходе выполнения упражнения?

Упражнение «Рисование по инструкции». Время: 15 минут. Цель: развитие умений четко и однозначно излагать информацию, внимательно слушать партнера по общению. Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах: с обратной связью, рисуящий участник может задавать уточняющие вопросы; без обратной связи, никакие вопросы задавать нельзя. Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

Обсуждение упражнения предполагает ответ на следующий вопрос: какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

Мини-лекция. Время: 5 минут.

Текст лекции.

«Что помогает нам поддержать разговор и установить доверительные отношения? Такие техники, как подчеркивания общности и значимости партнера. Техника подчеркивания общности предполагает поиск и выделение общих ориентиров, личностных характеристик. При этом сходство должно быть приятно партнеру, и для этого речь должна идти: о достоинствах (тренер просит участников перечислить достоинства) и своеобразных чертах (тренер помогает участникам назвать такие черты). Сходство должно быть интересно партнеру. Бывают черты, которые не являются недостатками, но воспринимаются иначе их обладателями (тренер просит участников назвать такие черты личности). Техника подчеркивания значимости партнера, его вклада в общее дело, подразумевает, что вам кажется ценным то, что делает партнер. Использование техники повышает самоуважение и уверенность в своих силах. Требования к технике: конкретность, уверенность в фактах, искренность. Пример: твоя находчивость показалась мне очень ценной... Я видел твой проект! Отличная работа! Я горжусь тем, что мы в одной команде!»

Упражнение «Общие качества». Время: 15 минут. Цель: отработка умения находить общее между собой и другим человеком и сообщать ему об этом. Тренер просит участников разбиться на пары. Затем предлагается посмотреть на своего партнера и подумать, что вас с ним объединяет и

составить список из не менее 10 признаков. Затем необходимо рассказать партнеру о своих заключениях, а он должен ответить на них либо «Согласен», либо «Я подумаю над этим».

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Что изменилось в вашем состоянии и в отношении к партнеру?
2. Есть ли ощущение, что вас лучше стали понимать?

Упражнение «Парижская выставка». Время: 35 минут. Цель: отработка умения подчеркивать значимость партнера, находить в нем позитивные качества. Тренер просит участников разбиться на три команды и придумать себе название. Каждая команда – это фирма, производящая ценные человеческие качества. Командам необходимо обсудить и определить, что они ценят в каждом участнике (по очереди нужно обсудить каждого участника и определить качество каждого, которое будет представлено). Выбранные качества необходимо написать на бумажке (чтобы другие команды не видели) – время на выполнение 10 минут. Затем тренер предлагает командам подумать, какие ценные качества, на их взгляд, представят на выставке другие команды. Команда 1 составит такой список про команду 2, команда 2 – про команду 3, команда 3 – про команду 1 (лучше использовать названия команд) – время на выполнение 10 минут.

Тренер обращается к командам: «А теперь – открываем Парижскую выставку. Сначала интервью. Команда под номером 1, что вы надеетесь увидеть в павильоне команды под номером 2?»

Если у кого-то из участников на выставке представлено другое качество, чем то, которое прогнозировалось группой-партнером, тренер может сказать о том, что производитель не полностью осознает свои продукты. Если качества схожи, можно сказать о том, что предложение и спрос гармонично сочетаются друг с другом. Далее та же процедура проводится с остальными командами.

Обсуждение упражнения предполагает ответ на следующий вопрос: какие впечатления после выполненного упражнения?

Подведение итогов и завершение работы. Время: 10 минут. Тренер обращается к группе: «Сейчас мы будем передавать по кругу этот волшебный клубок. Каждый кому попал он в руки, наматывает ниточку и на палец делится своими впечатлениями о сегодняшнем занятии, например, что вы узнали о себе, что вы узнали о группе, что вам понравилось, что вызвало трудности. Спасибо, что поделились своими впечатлениями. Посмотрите, ребята, мы все связаны с вами нитью клубка. Что на ваш взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает? Мы вместе – единое целое, и каждый в группе ценен и важен».

Третье занятие

Упражнение «Цветные ладони». Время: 5 минут. Цель: разминка, настрой на совместную работу. Тренер заранее подготовил три ладошки из картона разных цветов: зеленую, красную, желтую. Участники хаотично передвигаются по комнате. Когда тренер поднимает красную ладошку участники должны пожать друг другу руки, когда тренер поднимает зеленую ладошку – погладить по плечу другого участника, когда тренер поднимает желтую ладошку – дать пять. Упражнение не требует обсуждения, предназначено для разминки.

Мини-лекция. Время: 10 минут.

Текст лекции.

«Сегодня мы познакомимся с техникой поддержания разговора техника малого разговора в таблице 7, а также научимся справляться с эмоциональным напряжением возникающего во время общения».

Таблица 7

Техники малого разговора

Техника	Пример
1	2
Цитирование партнера (ссылаемся на то, что нам уже рассказывал партнер)	– Я помню, тебе нравится гулять в парке...
	– Ты собирался сходить на новый фильм...
	– Ты говорила, что была в новом кафе?

1	2
Позитивные констатации (высказывания о фактах, интересных для партнера, с положительным настроем)	<ul style="list-style-type: none"> – Мне нравится твой новый чехол на телефоне, он такой яркий! – Мне так понравился твой отзыв о прочитанной книге, пожалуй, я тоже ее прочту.
Информирование (сообщение информации интересной и значимой для партнера)	<ul style="list-style-type: none"> – Я видела такие джинсы в новом магазине... – Я узнал, что все желающие могут присоединиться к экскурсии. Записываться нужно у классного руководителя.
Интересный рассказ (приятное, увлекательное повествование)	<p>Это произошло однажды утром. Моя сестра встала и пошла на кухню пить чай. Все делала бессознательно: налила заварку, кипяток и положила 2 ложки сахара. Села за стол и начала с наслаждением пить чай, но это был не сладкий чай, а солёный! Спросонок она положила вместо сахара соль.</p>

Упражнение «Малый разговор». Время: 20 минут. Цель: отработка техник «малого разговора». Тренер просит разделить группу на четыре группы, согласно техникам: цитирования, позитивных констатаций, информирования и интересного рассказа. Группа информирования выберет себе участника из группы позитивных констатаций и подготовит сценарий малого разговора с ней в технике информирования. Группа цитирования – с участником из группы информирования в технике цитирования. Группа позитивных констатаций – с участником из группы интересного рассказа в технике позитивных констатаций. Группа интересного рассказа – с участником из группы цитирования в технике интересного рассказа. На подготовку дается 5 минут. Затем рассказ разыгрывается публично между представителем группы и участником из другой группы в течении 1–2 минут (ставятся два стула).

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какие трудности возникали при использовании определенной

техники?

2. Что понравилось при выполнении упражнения?

Информация от тренера. Время: 5 минут. Техники для регуляции эмоционального напряжения в общении, представлены в таблице 8.

Таблица 8

Техники, влияющие на эмоциональное напряжение

Снижают напряжение	Повышают напряжение
Подчеркивание общности с партнером (сходство мнений, интересов)	Подчеркивание различий между собой и партнером
Проявление интереса к проблемам партнера	Проявление незаинтересованности к проблеме партнера
Описание эмоционального состояния (своего и партнера)	Игнорирование эмоционального состояния (своего и партнера)
Предоставление партнеру возможность высказаться	Перебивание партнера
В случае неправоты, признание ее	Оттягивание момента признания своей неправоты
Подчеркивание значимости партнера	Негативная оценка личности партнера, его принижение
Спокойный темп речи	Убыстрение темпа речи
Обращение к фактам	Переход на «личности»
Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	Обвинение партнера, поиск виноватых
Поддержание оптимальной дистанции	Избегание пространственной близости, контакта глаз

Упражнение «Почтительная вербализация чувств». Время: 15 минут. Цель: снятие эмоционального напряжения в разговоре, отработка уважительной вербализации чувств партнера. Тренер просит участников разделиться на две группы. Каждая команда становится напротив друг друга в кругу. Задача одной группы – вести агрессивный разговор, придираться к партнеру. Задача второй группы – отражать агрессию, с помощью техник

вербализации чувств партнера. Каждая пара работает 1–2 минуты, затем сдвигается на шаг вправо и меняет партнеров. После 3 туров роли в кругу меняются: теперь агрессоры начинают отражать чувства.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какие трудности возникли в ходе выполнения упражнения?
2. Кем быть легче «агрессором» или тем, кто отражает агрессию?

Упражнение «Метафорическая вербализация». Время: 15 минут. Цель: отработка умения снимать эмоциональное напряжение с помощью юмористических метафор. Тренер просит участников разбиться на пары. В парах, один играет роль нападающего, а второй пытается снять напряжение с помощью юмористических метафор, затем они меняются. Каждый может сделать 3 попытки и при желании поменяться партнерами.

Упражнение «Ок и Хм-м-м». Время: 10 минут. Цель: отработка невербальных и паралингвистических приемов снижения напряжения в разговоре. Тренер объясняет участникам примеры паралингвистических и невербальных сигналов, которые помогают реагировать на сообщения и отказываться: «хм-м-м», «у-у-у», «э-э-э» и т. п. Пример диалога.

- Ты сможешь мне сегодня разобраться в новой теме по математике?
- «Хм-м-м» (вежливое несогласие)
- Может, тогда завтра вечером?
- «У-у-у» (отклонение предложения)
- Давай на выходных?
- «М-м-м» (раздумье)
- Ок (согласие).

Участники разбиваются на пары и придумают диалоги, используя данную технику, меняясь ролями.

Обсуждение упражнения предполагает ответ на следующий вопрос: какие трудности возникли в ходе выполнения упражнения?

Подведение итогов и завершение работы. Упражнение «Подарок». Время: 10 минут. Тренер предлагает участникам, сидя в кругу подарить

подарок участнику рядом, речь идет о подарке виртуальном: можно продемонстрировать свой подарок невербально, с помощью пантомимы, или словами, например: удача, большое счастье, отличное настроение, звезду с неба и т.п. После ритуала – итоговая рефлексия занятия. Участники обсуждают свои успехи, что нового они узнали. Время: 10 минут.

Четвертое занятие

Упражнение «Миксер». Время: 5 минут. Цель: разминка, настрой на совместную работу, активизация наблюдательности, развитие внимательного отношения к окружающим. Тренер предлагает участникам группы разойтись по комнате. Участникам предстоит расхаживать по комнате и касаться руками определенных предметов по команде тренера. Главное быстро сообразить и действовать в темпе. Найдите и коснитесь:

- холодного на ощупь;
- чего-либо красного;
- того, что весит примерно килограмм;
- шершавого;
- руки, которую вы находите интересной;
- круглого;
- железного;
- голубого;
- прозрачного;
- зеленого;
- части одежды, показавшейся вам красивой;
- числа 15.

Упражнение не требует обсуждения, предназначено для разминки.

Упражнение «Что я сейчас чувствую». Время: 10 минут. Цель: определение собственного эмоционального состояния в ходе целенаправленного межличностного взаимодействия. Тренер просит участников разбиться на пары. Участникам предстоит внимательно смотреть

друг на друга, но ничего не говорить. Задача участников продолжать смотреть друг на друга, без слов до тех пор, пока не прозвучит слово «стоп» (5 минут). Затем участникам задаются следующие вопросы.

1. Какие чувства (эмоции) вы испытывали в ходе выполнения упражнения (почему возникал смех, улыбка, смущение)?

2. Какие мысли возникали во время выполнения упражнения?

Если участники не могут вербализировать мысли, возникающие в ходе упражнения, тренер просит выполнить его еще раз и дает следующую инструкцию: «Снова внимательно смотрите друг на друга, и ничего не говорите, пока я не скажу «стоп». Но теперь постарайтесь понаблюдать за возникающими мыслями и переживаниями». Наиболее широкое эмоциональное поле диагностируется у тех участников, у которых будут возникать мысли относительно других жизненных ситуаций. Границы эмоционального поля зависят от доминирующих переживаний человека.

Мини-лекция. Время: 10 минут.

Текст лекции.

«Что такое эмоции? Для чего нужны эмоции и нужны ли они вообще? Что такое чувства? И чем отличаются чувства от эмоций?»

Эмоции – психические состояния, отражающие отношение к объектам, ситуациям, людям, событиям. Эмоции всегда ситуативны и означают когнитивную оценку. Наши эмоции связаны с конкретной ситуацией, только «здесь и сейчас» возникает эмоция, т.е. эмоции – ситуативные и отражают наше оценочное отношение к настоящей, будущей ситуации или только возможной. Эмоции помогают нам понять происходящее, что происходит, что вызывает недовольство; дают нам импульс к действиям, которые помогают приспособиться к новой ситуации; помогают нам услышать; с помощью эмоций мы оцениваем безопасность ситуации. А главное эмоции помогают выразить себя в общении, понять другого или наоборот установить дистанцию. Когда мы понимаем и умеем выражать свои эмоции, то мы способны понимать эмоции другого, давать эмоциональный отклик, такая

способность называется эмпатия. Чувства – это устойчивое эмоциональное отношение к объекту или предмету, чувства – предметные и не связаны с ситуацией. А вот выражаются чувства через эмоции, в зависимости от того, в какой ситуации оказывается человек. При этом эмоции и чувства могут не совпадать или противоречить друг другу, например, родной и любимый человек может в определенной ситуации вызвать эмоцию гнева. Выражать и понимать эмоции нам помогает мимика – выражение лица (сочетания положения глаз, губ и бровей). Какие бывают эмоции (тренер просит перечислить участников эмоции, которые они знают)? А как можно разделить эти эмоции? Условно эмоции делят на положительные, отрицательные, амбивалентные или нейтральные (двойственные, когда к ситуации или человеку испытываем противоречивые эмоции)».

Тренер, рисует на флипчарте четыре колонки и просит желающих выйти и записать в каждую колонку эмоцию. Представлены в таблице 9.

Таблица 9

Виды эмоций

Положительные эмоции	Отрицательные эмоции	Нейтральные эмоции
Радость, интерес, восхищение, умиротворение, симпатия	Страх, злость, печаль, зависть, обида, отвращение	Удивление, равнодушие

Упражнение «Угадай эмоцию». Время: 10 минут. Цель: развитие способности идентификации эмоций. Тренер просит добровольца, который желает быть водящем, выйти за дверь, ему предстоит угадать какие эмоции будут показывать остальные участники группы. Оставшиеся участники делятся на две команды: одна показывает – радость, вторая – равнодушие. Можно повторять несколько раз, выбирая разные эмоции.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую?

2. А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (утверждает: «Мне интересно», а на лице написана скука)?

Мозговой штурм «Польза и вред эмоций». Время: 20 минут. Цель: формирование представлений о положительных и отрицательных проявлениях эмоций. Обращение тренера: «Наши эмоции можно обратить, как на пользу себе, так и во вред. Необоснованно разделять эмоции на полезные и вредные. Например, вред страха удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха позволяет человеку уберечься от лишнего риска». Тренер предлагает участникам разделиться на три микрогруппы. Перед каждой микрогруппой стоит задача разобрать эмоции, найти в каждой вред и пользу (группе дается по 2 эмоции). Микрогруппам выдаются листы и маркеры, где они должны отобразить свои аргументы, затем выносят на общее обсуждения свои утверждения. Задача тренера, контролировать процесс обсуждения, чтобы участники не разделяли аргументы на «правильные» и «неправильные».

Упражнение «Что изобразил художник?». Время: 15 минут. Цель: развитие способности идентификации эмоций. Тренер передает по кругу картины, представленные на рисунке 12 и обращается к участникам: «Перед вами с изображением людей в различных ситуациях, какие эмоции художник «закодировал» в их лицах?» Каждый участник рассматривает картину и затем по очереди высказываются о своем предположении, аргументируя его. При обсуждении тренер спрашивает, что помогало определить эмоцию.

Упражнение «Скульптор и глина». Время: 15 минут. Цель: развитие умения выражать свои эмоции, способности к эмпатии. Тренер просит часть группы разбиться на пары. В паре один выполняет роль «скульптора», а второй – «глины». «Скульптора» должен вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Это делается с помощью непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Остальные участники

выполняют роль «зрителей», их задача понять, что изобразил «скульптор». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какими качествами должен обладать «скульптор», чтобы создать удачное творение?
2. Как понимала «глина», что из нее хотел сделать «скульптор»?



Рисунок 12. Картины для обсуждения упражнения «Что изобразил художник?»

Подведение итогов и завершение работы. Время: 10 минут. Участники рассаживаются по кругу. Тренер передает по кругу мяч, тем у кого в руках мяч, высказывает свои впечатления о прошедшем занятии, что понравилось, что запомнилось, что бы хотел применить на практике, чего не хватило.

Затем кидает мяч следующему участнику. Важно, чтобы мяч побывал у каждого.

Пятое занятие

Упражнение «Эмоциональное приветствие». Время: 5 минут. Цель: разминка, настрой на совместную работу. Все участники стоят в кругу. Тренер предлагает участников по очереди поздороваться, но не просто, а сказать слово «Здравствуйтесь», используя эмоциональную окраску (радостно, грустно, со злостью) и используя при этом какое-либо движение (движение не должны повторяться). Данное упражнение не требует обсуждения, предназначено для разминки.

Информация о занятии. Время: 5 минут.

Текст беседы.

«Мы с вами на прошлом занятии разобрались, что такое эмоции, для чего они необходимы, научились их определять. Сегодня мы будем с вами учиться управлять своими эмоциями, анализировать эмоциональное состояние свое и окружающих. Управление эмоциями – это умение определять свои эмоции и при необходимости изменять их по собственному выбору или же менять их интенсивность». Тренер обращается к участникам с вопросами: «Как вы думаете, в каких ситуациях необходимо уметь управлять эмоциями? Почему?». Участники записывают свои варианты на флипчарте.

Упражнение «А что, если бы...?». Время: 15 минут. Цель: развитие умения анализировать свое эмоциональное состояние и поведение в различных ситуациях. Все участники сидят в кругу, в середине круга разбросаны бумажки. На каждой бумажке написано незаконченное предложение, характеризующие ситуацию или эмоциональное состояние. Каждый участник выбирает лист, на котором написана начало фразы, его задача закончить ее.

Примерный список начала фраз.

1. Если я очень рад (а), то...
2. Если я не хочу ничего делать, то...

3. Если я очень грустен (а), то...
4. Если я хочу что-то сделать, то...
5. Если меня оскорбляют, то...
6. Если я злюсь, то...
7. Если я поругался (ась) с родителями, то...
8. Если обижают моего друга/подругу, то...
9. Если я очень счастлив (а), то...
10. Если я выиграл (а), то...
11. Если я проиграл (а), то...
12. Если я боюсь, то...
13. Если мне нужна поддержка, то...
14. Если я влюбился (лась), то...
15. Если мне дают высказать свое мнение, то...
16. Если мне нужно заговорить с незнакомым человеком, то...

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какие трудности возникали в ходе выполнения упражнения?
2. Трудно ли определять свое состояние или свои действия в предложенных ситуациях?

Упражнение «Замороженный». Время: 15 минут. Цель: овладение навыками управления эмоцией. Тренер просит вызваться одного добровольца на роль ведущего. Остальные участники распределились по комнате. Ведущий произносит фразу «Заморозились!». Остальные принимают любую позу, но нельзя зажмуриваться или закрывать лицо руками, нельзя смотреть вниз. Ведущий в течение 2 минут пытается вызвать у участников какую-то реакцию (шевеление рукой, улыбку, смех и т.п.), участники стараются не «разморозиться». Ведущий следит за выполнением правил («размораживая» одного участника, он может и не увидеть, что другой в это время улыбается) и подсчитывает очки. Ведущему запрещается кричать на ухо, толкать, дотрагиваться то участников, брать их личные вещи. За каждого «размороженного» ведущий получает 1 балл. Тот, кто не «разморозился»,

тоже получает 1 балл. Подсчет баллов ведет тренер на флипчарте.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Трудно ли было не показывать свои эмоции?
2. Что вам помогало справиться?

Упражнение «Иррациональные установки». Время: 25 минут. Цель: развитие способности к анализу и управлению эмоциями. Вводные слова тренера: «Иррациональные установки – это ожидания человека по поводу ожиданий других людей от него, а также ожидания относительно того, какими должны быть другие люди и мир в целом. Если данные ожидания не оправдываются, то происходит всплеск отрицательных эмоций, нарушается понимание и управление ими». Тренер раздает участникам список иррациональных идей, каждую установку необходимо всей группой проанализировать, объяснить какие эмоции они вызывают.

Список иррациональных идей.

1. Несчастья человека обусловлены внешними обстоятельствами, и у людей мало возможностей их контролировать.
2. Не нужно беспокоиться о чужих проблемах.
3. Если кто-то не контролирует свои эмоции, то ему нельзя помочь.
4. В этом мире всегда слабый зависим от сильного.
5. Если существует опасность, то не следует ее преодолевать.
6. Есть сильная необходимость быть любимым или одобряемым каждым человеком в значимом для него окружении.
7. Легче избежать определенных жизненных трудностей, чем испытывать их и нести ответственность.

За тем участникам предлагается разбиться на пары и выполнить следующее задание. Необходимо иррациональную мысль – негативную, преобразовать в рациональную – позитивную. Один участник называет иррациональную мысль, другой перерабатывают ее в рациональную. Примеры представлены в таблице 10.

Примеры переработки иррациональной мысли в рациональную

Иррациональные мысли	Рациональные мысли
Я должен был сделать лучше!	Хотелось бы сделать лучше, но при этом я сделал все, что на тот момент было в моих силах
Это ужасно!	Это неприятно
Этого не должно было произойти	Это произошло, ибо произошло
Я этого не вынесу!	Я смогу справиться с этим

Обсуждение упражнения предполагает ответ на следующий вопрос: какие трудности возникают, когда перерабатываешь иррациональную идею или мысль в рациональную?

Упражнение «Разобрать по косточкам». Время: 15 минут. Цель: развитие способности к анализу и управлению эмоциями. Тренер каждому раздает лист бумаги и цветные маркеры. Каждому участнику предстоит «разобрать по косточкам» любую эмоцию, либо изобразив это на листе, либо записав, отвечая на следующие вопросы.

1. Как я испытываю обиду (другую эмоцию)?
2. Почему я испытываю обиду?
3. Когда я уже испытывал обиду?
4. Как часто я обижаюсь?
5. Чем обида мне помогает?
6. Чем и где обида мне мешает?

По желанию участники могут продемонстрировать свой «разбор» или просчитать.

Обсуждение упражнения предполагает ответ на следующий вопрос: позволяет ли нам разбор эмоции быстрее понять настоящую причину и источник такой эмоциональной реакции?

Подведение итогов и завершение работы. Время: 20 минут. Участники по очереди бросают мяч называя при этом имя участника, которому он адресован, и фразу, которую он произносил сегодня на занятии. Получивший

мяч бросает его следующему участнику, называя его имя и фразу. Мяч должен побывать у всех участников, если участник не может долго вспомнить фразу, то ему дается время подумать. После, тренер напоминает участникам, что мы уже прошли вместе пять занятий и предлагает участникам обсудить свои успехи, что нового они узнали на занятиях, как изменилась группа.

Шестое занятие

Упражнение «Все те, кто...». Время: 5 минут. Цель: разминка, настрой на совместную работу. Участники стоят в кругу, каждый произносит приветствие, которое имеет некий объединяющий признак. Например, «Доброе утро, все веселые и энергичные!», «Привет тем, кто любит спорт» и т.п. Те, кто считает, что к ним это относится, должны откликнуться («И тебе привет», «Здравствуй»). Данное упражнение не требует обсуждения, предназначено для разминки.

Информация о занятии. Время: 5 минут.

Текст беседы.

«Каждому приятно, когда другие проявляют по отношению к нему понимание, уважение, терпимость, сочувствие, внимание. Но, к сожалению, наша повседневная действительность сопряжена с ситуациями противоположными нашим желаниям. Каждый день многие из нас сталкиваются с проблемой непонимания, неприятия, споров, приводящей к конфликтным ситуациям. Конфликты являются частью повседневной жизни. Так что сегодня мы поговорим о том, что такое конфликт, почему он возникает и как можно его разрешить».

Упражнение «Дуэт». Время: 15 минут. Цель: осознание сути конфликта, выработка навыков принятия совместных решений. Тренер просит группу разделить на пары. Каждой паре выдается лист бумаги и один маркер. Все пары садятся так, чтобы не мешать остальным. Каждому участнику необходимо представить, что бы он хотел нарисовать. Каждая пара, держась вдвоем за один маркер, должна нарисовать картину на своем

листе бумаги. Общаться словами при этом нельзя. На выполнение этого задания вам дается 5 минут. После, тренер просит участников посмотреть на свои рисунки. Тренер обращается к участникам: «Чаще всего они будут похожи на «каляку-маляку». Собственно, это и есть конфликт. Конфликт – это когда есть две стороны, со своими идеями, мнениями, интересами, и только один путь, который позволяет эти мнения реализовать. У каждого был один маркер и свой рисунок в голове, поэтому получилось то, что получилось. Это хорошее отображение конфликтной ситуации».

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какую тактику вы применяли во время совместного рисования?
2. У кого получилось задуманное, как вы договорились (необходимо, что бы участники записали свои тактики на флипчарте, в процессе занятия группа еще будет к ним возвращаться)?

Упражнение «Переполненный автобус». Время: 10 минут. Цель: осознание сути конфликта и стратегий поведения в конфликте. Тренер на полу рисует квадрат, в котором с трудом помещаются все участники. Это ограниченное пространство и есть «переполненный автобус». Участники встают в это пространство их задача: занять себе как можно больше места. Через 30 секунд «давки» дается команда «стоп». Все участники остаются на своих местах. Затем, тренер ставит стул на расстояние 2 метра от группы, садиться на него и дает следующую инструкцию: «Вы находитесь все в том же переполненном автобусе, свободных сидячих мест нет. Вдруг вы видите, что освобождается одно место. Выши действия?» Эта часть упражнения заканчивается так же, как и предыдущая – через 30 секунд после её начала.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Комфортно ли вы себя чувствовали в «давке»?
2. Легко ли было «отвоевать» себе место, что вы для этого сделали?
3. Почему некоторые участники остались стоять и уступили место?

Мини-лекция. Время: 10 минут.

Текст лекции.

«В нашей жизни часто бывает, что мест на всех не хватает. И когда мы хотим занять это место, то вдруг понимаем, что мы такие не одни, в этот момент и происходит внутренний всплеск эмоций, который заставляет нас совершать те или иные действия. Действия, которые могут затронуть других людей. Поэтому в любой ситуации нужно сохранить свое достоинство и уважать достоинство других. Каждый из нас хотя бы раз в жизни попадал в конфликтную ситуацию. Давайте разберемся, что же такое конфликт.

Дословно «конфликт» – это столкновение интересов, противоборство. Основанием для противоборства является ситуация, в которой цели у людей разные и продвижение к цели одного отдаляет от цели другого (тренер просит участников, привести пример такой ситуации).

Рассмотрим в деталях, как выглядит конфликт. Есть две формулы конфликта (тренер записывает их на флипчарте).

Конфликт (К) = Конфликтная Ситуация (КС) + Повод (П),
(сокращенно: К= КС + П)

Конфликтная Ситуация отличается от Конфликта тем, что Конфликтная Ситуация может складываться на протяжении очень длительного времени и из-за какого-нибудь мелкого Повода может разразиться серьезный Конфликт. Участники конфликта могут удивляться, как это они поссорились из-за какого-то пустяка.

Вывод: надо говорить о своих чувствах, это очень важно. Есть примеры в вашей жизни, когда вы ссоритесь со своими друзьями, родными и любимыми из-за пустяка. Вспомните себя. Поднимите руку те, у кого такое было. А ведь есть очень действенный способ не доводить до этого, и чуть позже вы о нем узнаете.

Перейдем ко второй формуле. Но сначала, пример. В стакан капает вода, долго и медленно – чем все закончится? Рано или поздно стакан наполнится, и вода прольется. Вот так и в жизни. Эти капли являются конфликтогенами, которые вольно или невольно задевают нас, но мы их стараемся не замечать. Но как только их становится слишком много, наше

терпение лопаются. А выглядит это так: Конфликт = Конфликтоген 1 (Кф 1) + Кф 2 + ... + Кф n

Конфликтогены – это мелкие и совсем не мелкие поводы, из-за которых может вспыхнуть конфликт. И сколько таких поводов понадобится неизвестно. Для каждого человека и для каждого конфликта количество будет разным. Каждый день мы общаемся со многими людьми: в школе, во дворе, дома. И невольно мы можем обидеть их, даже не подозревая об этом. Давайте подумаем, что нас может обидеть в словах собеседника (тренер записывает на флипчарте, по мере объяснения): оскорбление, упрек, сравнение (не в пользу собеседника), приказ (тренер вместе с участниками приводят примеры).

Предупредить конфликт всегда легче, чем выходить из него, и лучший способ разрешения конфликта – погасить его в самом начале, сглаживая противоречия и не усугубляя ситуацию. Однако если конфликт перешел в обострение, то предупредить его уже нельзя и придется разбираться с его последствиями».

Упражнение «Два конфликта». Время: 20 минут. Цель: отработка навыков предупреждения конфликта, позитивного разрешения конфликтной ситуации. Тренер просит группу разделиться на пары. Один участник из пары играет роль – инициатора конфликта, второй – отвечает по своему усмотрению так, как он отреагировал бы в жизни.

Пример. Один приятель говорит другому, что раз он ходит на дополнительные занятия по биологии, то он «ботаник».

– Ну ты и ботан! зубришь что-то постоянно!

– А ты глупый! С тобой то и поговорить не о чем!

После, дается другое задание. Теперь пары повторяют предыдущую ситуацию, но несколько изменяете ее. Первый участник пары не должен использовать фраз-конфликтогенов. Его задача перевести разговор из негатива в позитив, не допустить конфликта. Сделать так, чтобы не обидеть второго участника. Его напарник отвечает по своему усмотрению.

Пример.

– Не знаю, что ты нашел в этой биологии. Мне кажется, это очень скучный предмет. Просвети меня.

– Я хочу поступить в медицинский университет. Для этого нужно сдать на отлично ЕГЭ по биологии.

После этого участникам в парах надо поменяться ролями и проиграть новую ситуацию. Только теперь после негативного варианта (с конфликтогенами) сразу же самостоятельно переходят к позитивному варианту. Предлагаются следующие ситуации.

1. Девушка упрекает свою подругу за то, что та разболтала ее секрет.
2. Дочь обвиняет мать в том, что она никогда не разрешает ей гулять вечером подольше.
3. Один одноклассник заявляет другому, что он «слабак», потому что не может подтянуться на турнике.
4. Девушка обвиняет младшую сестру в том, что она не помогает ей в уборке.
5. Юноша сердится на младшего брата за то, что играет на его компьютере без спроса.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Что вы чувствовали, когда вас провоцировали на конфликт?
2. Что было труднее: негативно или позитивно «начинать» ситуацию?
3. Какими способами удалось предупредить конфликт?

Упражнение «А мы не поддаемся». Время: 15 минут. Цель: научиться нейтрализовать словесную агрессию, обезоруживать агрессора неожиданными словами или действиями. Тренер просит группу разделиться на две команды и встать, образуя внутренний и внешний круг. Участники одной команды словесно нападают на другую команду, а участники другой команды стараются вежливо им ответить. Каждый игрок из первой команды

придумывает, что-то оскорбительное для своего партнера из второй команды. Главное – вы не оскорбляете конкретного человека, стоящего перед вами, а просто придумываете, фантазируете. Например: «Какие ужасные туфли? Где только такие продают?». Тот, на кого нападают, не должен принимать данные слова на свой счет. Каждый игрок второй команды должен обезоружить своего обидчика. Возможные способы:

- выразить ему свое понимание;
- просто обратить все в шутку;
- перевести разговор на другую тему и проигнорировать оскорбление;
- сделать комплемент, в ответ на обидное замечание.

После делается смена партнеров (делаем шаг вправо). Тренер говорит: «Пусть каждый из отвечающей команды совершит как минимум три попытки. Потом команды меняются местами: пусть теперь команда, которая говорила гадости, потренируется в умении отвечать вежливо».

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Получалось ли отвечать комплементом на обидное замечание?
2. На что было трудно ответить вежливо? Почему?

Подведение итогов и завершение работы. Время: 10 минут. Упражнение «Нас с тобой объединяет». Участники сидят в кругу. Один из участников кидает мяч другому участнику произнося и заканчивая фразу: «На с тобой объединяет...» (например, «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты», «то, что мы любим заниматься спортом» и т.п.). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, он говорит: «Да, спасибо», если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И объединяется уже со следующим игроком, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...». Важно, чтобы мяч побывал у каждого. Участники могут также высказать свои впечатления от занятия.

Седьмое занятие

Упражнение «Молекулы». Время: 5 минут. Цель: разминка, настрой на

совместную работу. Тренер просит участников разойтись по комнате и двигаться в хаотичном порядке. Затем участники начинают двигаться спиной вперед и считать сколько раз они столкнулись. Затем тренер хлопает в ладоши и произносит цифру, задача участников объединиться в «молекулу», то есть захватить нужное количество человек, соответствующее названной цифре. Затем участники продолжают движение и реагируют на новую команду тренера («три», «пять», «двенадцать» и т.д.). Данное упражнение не требует обсуждения, предназначено для разминки.

Информация о занятии.

Тренер говорит: «Сегодня мы продолжим разговор о конфликте. Как вы считаете, какой лучший способ разрешения конфликта? Конечно же его предупреждение. Но что делать, если этого не вышло? Об этом мы поговорим на сегодняшнем занятии».

Упражнение «Ослики». Время: 15 минут. Цель: поиск путей выхода из конфликта, принятие совместных решений выхода из проблемной ситуации. Тренер просит двух добровольцев выйти в центр круга. Затем в круг ставятся два стула: один напротив другого. Пара встает между стульями, затем их связывают веревкой (вокруг талии). Участники не должны доставать до стульев. Тренер предлагает участникам представить, что эта пара – два ослика, которые случайно оказались связаны, а на стульях лежит по одинаковой и очень вкусной охапке сена (можно положить на стулья карандаши). У каждого ослика – своя охапка, на своем стуле. Каждый хочет добраться до него первым. «Осликам» предстоит проиграть эту ситуацию и попытаться найти решение.

Если «ослики» не могут найти быстрого решения, то можно разрешить остальным участникам давать подсказки. Какие возможности есть у «осликов», чтобы решить проблему? Тренер может предложить варианты решений:

- они перетягивают веревку, и победитель ест первым;
- ослики перегрызают веревку, и каждый сам ест свое сено;

– они вдвоем толкают одну кучу сена поближе к другой, чтобы затем одновременно есть каждому свое сено.

Мини-лекция. Время: 15 минут.

Тест лекции.

«Какие существуют варианты выхода из конфликта? Давайте разберем возможные варианты, на примере ситуации, когда сын поздно вернулся домой и отец кричит на него.

Уклонение: стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая её. Уклонение предполагает игнорирование собеседника. Это – линия поведения типа «ни да, ни нет». Тренер предлагает разыграть эту конфликтную ситуацию и выход из нее по типу «уклонение». Что вы чувствовали в данной ситуации?

Уступка: отказ от своих интересов, подстройка под собеседника. Тот, кто приспособливается часто делает вид, что ничего не произошло, скрывая свои негативные эмоции. Тренер предлагает разыграть ту же ситуацию и «уступку» со стороны сына. Что вы чувствовали в данной ситуации?

Компромисс: решение конфликта через взаимные уступки. Разрешая конфликт таким образом, оба участника не полностью получают желаемое. Тренер предлагает разыграть компромисс. Подросток предлагает отцу компромисс: с понедельника до четверга он приходит домой в 21.00, но в пятницу и субботу отец позволяет ему приходить в 23.00. Трудно ли было найти компромисс? Что вы чувствовали в этой ситуации?

Подавление: игнорирование интересов партнера, открытая борьба за свои интересы. Тренер предлагает разыграть подавление как стратегию поведения сына. Например, здесь подросток, игнорируя требования отца, говорит ему в ответ, что виноватым он себя не чувствует, что он уже взрослый и будет и впредь возвращаться, когда захочет. Удалось ли «сыну» подавить «отца»? Что вы чувствовали в этой ситуации?

Сотрудничество: поиск решения, которое бы не только удовлетворило интересы обеих сторон, но и позволило бы им извлечь пользу из конфликта.

Тренер просит добровольцев разыграть ситуации, используя стратегию сотрудничества. Например, подросток (или отец) предлагает разобраться в ситуации. Каждый объясняет, почему для него важно поступать именно так. Затем отец и сын договариваются об эксперименте: неделю они делают так: с воскресенья по четверг сын будет возвращаться домой в 21.00. В пятницу и субботу – не позже 23.00. Начиная с 19.30, один раз в час сын будет сам звонить отцу и сообщать, все ли в порядке. Отец не будет звонить сыну во время его прогулок, не будет делать никаких замечаний и кричать. В воскресенье – по завершении эксперимента – они вместе поедут на рыбалку, на которую уже давно собирались. Удалось ли изобразить сотрудничество? Трудно ли было прийти к взаимовыгодному сотрудничеству? Что вы чувствовали в этой ситуации?

В каких из пяти случаев «сын» чувствовал себя наиболее комфортно? А «отец»? С какими линиями поведения в конфликте вы сталкиваетесь чаще всего в жизни? Можете привести примеры поведения в конфликтных ситуациях, используя стратегию компромисса и сотрудничества?

Компромисс и сотрудничество – самые эффективные способы выхода из конфликта, но реализовать их бывает очень трудно».

Упражнение «Дилеммы». Время: 25 минут. Цель: освоение разных стратегий поведения в конфликте, выбор оптимальной стратегии в конкретной ситуации. Тренер просит группу разбиться на пары. Каждая пара получает карточку с описанием конфликтной ситуации. Участники обсуждают ее и пытаются найти оптимальный способ для ее решения, используя ранее обсуждаемые стратегии, затем разыгрывают ее. Остальные участники, должны понять какой способ использовала пара. В каждой ситуации два персонажа: 1-й – тот, кто совершает действие (или высказывает просьбу, упрек, предложение), и 2-й – тот, кто на них реагирует. Вы будете выбирать оптимальную стратегию для 2-го игрока. Парам дается 10 минут на подготовку.

Варианты ситуаций.

1. Мама ругает сына, что он, вместо того чтобы спать, всю ночь играет на компьютере в онлайн игры. Сын утверждает, что его друзья по игре могут играть только в это время.

2. Мама против чтобы ее дочь дружила с новой девочкой в их классе. Дочь, так не считает, она хочет с ней дружить.

3. Одноклассница пришла к вам в гости и трогает ваши вещи без спроса. Вам это порядком надоело.

4. Ваш новый друг просит, чтобы вы больше не общались со старыми друзьями. Но вы хотите поддерживать общение со всеми.

5. Друг предлагает вам попробовать покурить. Вы считаете, что курить это вредно и некрасиво.

6. Вы принесли учительнице домашнее задание, но она не хочет его принимать, утверждая, что вы его списали. Но вы этого не делали.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какие трудности возникали в ходе выполнения упражнения?

2. Какие плюсы и минусы использования разных стратегий в разных ситуациях?

Упражнение «Это – плохо, и это хорошо». Время: 15 минут. Цель: нахождение конструктива в конфликте, развитие позитивного мышления, умения видеть разные стороны проблемы. Тренер обращается к группе: «Конфликт – часто бывает неприятен и разрушителен, но у него есть и свои плюсы – для чего-то же он в жизни нужен!» Тренер дает инструкцию: «Сейчас мы в кругу будем передавать друг другу палочку, у которой два конца – белый и черный. Белый – хорошо, черный – плохо. Передавать палочку будем поочередно то белым концом вверх, то черным». Участник, получивший палочку говорит какую-то фразу относительно конфликта, начиная с той стороны (положительной или отрицательной), которая соответствует положению палочки, и заканчивает обратной, передавая палочку следующему участнику и переворачивая ее при этом другим концом. Например, 1-й получает палочку черным концом вверх и говорит: «В

конфликте можно поспорить с близким человеком, и это плохо. Зато конфликт помогает прояснить позицию другого человека, и это хорошо». И передает палочку уже белым концом вверх. Следующий говорит: «Конфликт можно предотвратить, и это хорошо. Но в жизни это не всегда удается, и это плохо». Если участник затрудняется назвать какую-либо сторону, то не стоит его торопить, необходимо дать время подумать».

Обсуждение упражнения предполагает ответ на следующий вопрос: какую сторону конфликта сложнее всего определить?

Подведение итогов и завершение работы. Время: 15 минут. Участники сидят по кругу. По очереди кидая друг другу мяч. У кого в руках мяч – отвечает на вопрос: а) какие плюсы и минусы для себя и своей будущей жизни вы теперь видите в конфликте; б) чему вы научились на двух последних занятиях. Важно, чтобы все участники ответили, высказали свое мнение.

Восьмое занятие

Упражнение «Данетки». Время: 5 минут. Цель: разминка, настрой на совместную работу. Тренер просит группу разделить на две равные команды. Одна команда на протяжении всего упражнения будет говорить слово «Да», вторая команда будет говорить слово «Нет». Задача каждого, передвигаясь по комнате, постараться поговорить с участниками из другой команды только при помощи своего слова и попытаться его «передать» или «перенести». Участники пытаются переубедить друг друга. Нельзя произносить слова, кроме разрешенных. Можно пропеть разрешенные слова или рассказывать в форме стихотворения.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Получилось ли вам пообщаться таким образом?
2. Получилось ли кого-либо переубедить?

Информация о занятии.

Текст беседы.

«На сегодняшнем занятии мы поговорим о сопротивлении

социальному давлению и умении сказать «нет». Порой нам бывает трудно сказать другому «нет», потому что кажется, что мы можем обидеть своим ответом или хотим, чтобы о нас хорошо думали. В жизни очень важно уметь говорить «да» и «нет». Но эти простые слова даются иногда с большим трудом».

Упражнение «Лучшая тактика». Время: 15 минут. Цель: поиск способов сопротивления социальному давлению. Тренер просит участников разделить на две группы, формируя из них два круга – внешний и внутренний. Участники стоят лицом друг к другу, образуя пары. Каждая пара стоит напротив друг друга и соприкасаются ладошками (ноги вместе). По команде тренера, участникам предстоит бороться, используя только ладошки (тренер показывает участником). Задача каждого – переборков своего партнера, сдвинув его с места хотя бы на шаг вперед или назад.

В течение 1–2 минут участники борются. Через 1–2 минуты ведущий дает сигнал о смене партнера по борьбе. Для этого внутренний круг стоит на месте, а внешний – движется по часовой стрелке до следующего участника. Затем проводится второй этап упражнения. Тренер предлагает участникам, найти другой подход чтобы сдвинут своего партнера, не используя силу. Участникам следует найти другую тактику, использовать смекалку.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какие тактики вы использовали во второй части упражнения (следует их записать на флипчарте)?
2. Как вы считаете, какой способ сопротивления давлению лучше?

Тренер обращается к группе: «Мы часто оказываемся в ситуации, когда на нас «давят» – это так называемое психологическое давление. Давление может быть вербальное и невербальное. Вербальное давление – это давление при помощи слов (тренер просит участников привести примеры). Невербальное давление – это давление, оказываемое без помощи слов. Это может быть давление с применением физической силы, а может быть и просто давление без физического контакта (например, когда нам объявляют

бойкот). При этом нас не бьют, с нами просто не разговаривают и показывают, что мы не со всеми, и это нас угнетает, эта ситуация давит на нас. Невербальное давление – самое сложное и сильное давление, оно задевает нас намного сильнее, чем словесное. Трудным в обоих случаях является выход из состояния, когда на тебя «давят». Приходилось ли вам на себе испытывать давление толпы, группы, друзей? Что это были за ситуации?»

Упражнение «Волк и семеро козлят». Время: 15 минут. Цель: научение сопротивлению социальному давлению. Тренер просит, чтобы из группы вышли 7 добровольцев. Эти добровольцы берут на себя роль «козлят». Между остальными участниками распределяются роли следующим образом, половина из них «волки», вторая половина это различные родственники «козлят» («Мама-коза», «Тетя-коза», которые не знают, кому досталась какая из этих ролей). Все «козлята» находятся в своем домике (можно составить стулья стенкой), их задача – не пускать к себе в домик «волков», но пустить «маму-козу», «тетю-козу» и т.п. Потом все эти участники поочередно подходят к «домику козлят» и в течение минуты пытаются убедить их, что они их родственники, а не волки, и их нужно пустить в дом. «Козлята» совещаются и принимают решение – пустить очередного персонажа или нет. Когда все, находившиеся за пределами «домика», попробовали свои силы, то упражнение завершается, и каждый персонаж говорит, кем же он был на самом деле – «козочкой» или «волком». Соответственно, появляется возможность подсчитать, сколько раз «козлята» были бы «съедены», пустив в дом «волка», а скольких «родственников» они сами оставили на улице на «съедение» «волкам».

Обсуждение упражнения предполагает ответ на следующий вопрос: почему вы впускали в свой «домик», какой аргумент заставлял вас «сломаться»?

Тренер обращается к группе: «Очень часто бывает в жизни, мы понимаем, что нам не нужно соглашаться на чьи-то просьбы и предложения,

но предлагающие часто бывают очень изобретательны и артистичны, пытаются нас убедить. Иногда люди пользуются нашей добротой, играют на наших добрых чувствах, чтобы заманить нас в ловушку. Поэтому ваша основная задача – разобраться в ситуации, а только потом принимать решение. Нужно понять, когда необходимо проявить доброту, а когда вами просто пользуются».

Упражнение «Выход из круга». Время: 20 минут. Цель: выработка умения сопротивляться группе, поиск нестандартных способов выхода из сложной ситуации. Тренер просит группу встать в круг и взяться за руки. Затем, тренер просит одного добровольца выйти в центр круга. Задача добровольца: выбраться из круга любыми доступными способами, но не обязательно силой. Группа препятствует выходу добровольца из круга, до тех пор, пока группа сама этого не захочет. В процессе упражнения, тренер напоминает добровольцу, что можно выйти из круга используя не только силу, но и другие способы. Можно нескольким участникам по очереди попробовать роль добровольца. Если добровольцы не догадались, какие способы возможны, то можно подсказать им (договориться с кем-то, упрямиться, встать на колени и др.). Тренер поощряет нестандартные способы выхода из круга. После выхода каждого добровольца из круга (неважно, как он это сделал) вся группа ему аплодирует.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Что вы чувствовали, когда находились в кругу?
2. Сложно ли было выйти из круга?
3. Чей выход запомнился больше всего? Почему?

Тренер обращается к группе: «Наши нестандартные поступки и способы поведения помогают снизить социальное давление. Когда мы поступаем так, как от нас никто не ждет, мы показываем силу своей индивидуальности и вводим остальных во временное оцепенение, выигрывая время».

Упражнение «Леопольд». Время: 15 минут. Цель: развитие умения

находить подход к людям и сопротивления манипуляциям.

Тренер просит выйти одного добровольца. Доброволец играет роль «мыши», все остальные участники группы – «коты». Каждому «коту» раздается бумажка, на бумажке написано имя «кота». Одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т. д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и ведущий подчеркивает это группе. Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про кота Леопольда (мультфильм о дружелюбном и безобидном коте Леопольде, который пытается подружиться с мышами, постоянно устраивающими ему пакости).

Задача «котов» в данном упражнении – убедить «мышь», что они безобидны, и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышью. Все остальные коты только притворяются дружелюбными, а на самом деле опасные. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда. Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов он поверил.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Легко ли было вам находиться в роли «кота» ли «мышь»?
2. Почему вы доверяли одному «коту», а другому нет?
3. Почему вы сделали такой выбор?

Мини-лекция. Время: 5 минут.

Текст лекции.

«Когда нужно умение сказать «нет»? Все ответы записываются участниками на флипчарте, тренер может дополнить этот список (когда нам предлагают попробовать опасные вещества для нашего здоровья, когда хотят от нас что-то получить в ущерб нам, когда нас пытаются обмануть и т.п.).

Как можно отказать, когда тебя о чем-то просят, чего ты сам не

хочешь? Рекомендации записывают на флипчарте:

- попросить разъяснения, если что-то неясно (спросить: «Что вы имеете в виду?») или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я...»);
- выслушать просьбу или предложение спокойно, доброжелательно;
- оставаться спокойным и сказать «нет»;
- объяснить, почему вы говорите «нет»;
- если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

Но человек может начать манипулировать вами, если вы ему отказали, вызывая у вас чувство вины. При этом важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа. «Нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека, и при этом знать свои цели. Отказывая знакомому человеку, иногда важно также благодарить или хвалить. Объяснять, почему вы говорите: «Нет», можно только в том случае, если вы хорошо знаете человека. Но если это малознакомый человек или их несколько, и вы чувствуете, что на вас начинают давить, объяснять причины вашего отказа не следует. Лучше твердо сказать «нет» и отказаться продолжать разговор или даже уйти. Отказывать нужно уметь, чтобы потом не упрекать себя, что не смогли проявить твердость и сказать: «Нет», когда это было необходимо. Это жизненно важно научиться устанавливать границы, чтобы сохранить свое собственное Я».

Упражнение «Отказ по-японски». Время: 15 минут. Цель: отработка умения быть гибким, вежливо отказывать. Тренер просит группу разбиться на пары, затем говорит вводную речь перед началом упражнения: «А вы знали, что в японском языке не существует слова «нет». Японец будет говорить, что угодно, но никогда не даст прямого отказа. Сейчас мы с вами не будем использовать слово «нет», а выражать отказ другими доступными формами». Один человек из пары (партнеры сами решают, кто им будет),

должен спросить своего партнера о чем-либо, а другой должен отказать, при этом не используя слово «нет» и не грубить. Это продолжается до момента пока участник не сдастся. Тот, кто просит, тоже должен стараться быть изобретательным в своих аргументах, объясняя, почему нужно обязательно выполнить его просьбу. По сигналу тренера через 3 минуты пары меняются ролями.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Что вы чувствовали, когда просили?
2. Что вы чувствовали, когда вам отказывали?
3. В чем было трудно отказать?

Подведение итогов и завершение работы. Время: 20 минут.

Упражнение «Дерево терминов». Тренер предлагает группе вспомнить все то, о чем говорилось на занятии. Для этого группе выдается лист формата А3 и листы-стикеры. Перед группой стоит задача на листе А3 нарисовать ствол дерева: это будет центральная тема сегодняшнего занятия, а на ветви приклеить листы, на которых будут написаны ключевые слова-термины занятия. На это группе дается 10 минут. Затем, несколько человек от группы представляют это «дерево терминов». После проходит рефлексия, участники рассказывают, чему они научились и что бы они хотели применить в жизни.

Девятое занятие

Упражнение «Фигуры». Время: 5 минут. Цель: разминка, настрой на совместную работу. Участники становятся в круг. Тренер растягивает веревку, так чтобы каждый участник в кругу держался за нее. Затем тренер просит участников закрыть глаза и по его команде построить из этой веревки квадрат. Затем тренер просит участников открыть глаза и посмотреть, получилось ли у них это сделать. Затем участники снова закрывают глаза, и тренер предлагает им построить треугольник, ромб.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Довольны ли вы результатом, все ли получилось?
2. Какие факторы оказывали влияние на успешность выполнения

задания?

Информация о занятии.

Текст беседы.

«В современном мире способность действовать в команде, является одним из наиболее востребованных личных качеств наряду с надежностью, готовностью помочь, чуткостью, широтой взглядов, терпением и самоуважением. Эти качества необходимы всем, кто хочет строить отношения с другими на основе взаимного уважения, коммуникации и сотрудничества. Как этого добиться? Сегодня мы сами будем учиться принимать совместные решения, которые помогут в реализации совместной деятельности».

Упражнение «Живой круг». Время: 10 минут. Цель: развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Тренер предлагает участникам группы закрыть глаза. Затем участники хаотично передвигаются по комнате, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (это позволит избежать разговоров, которые могут создать помехи в выполнении упражнения). По сигналу тренера в виде хлопка, все останавливаются в тех положениях, где их застал хлопок. Затем участникам нужно встать в круг, но не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, тренер подает повторный сигнал и все участники открывают глаза. Как правило, построить идеальный ровный круг не удастся, получается другая фигура, форму которой тренер рисует на бумаге и показывает группе при обсуждении.

Обсуждение упражнения предполагает ответ на следующий вопрос: кто именно виноват в том, что не получился идеальный ровный круг?

Тренер обращается к группе: «Круг не получился не из-за какого-то конкретного участника, а из-за несогласованности общих действий».

Упражнение «На льдине». Время: 15 минут. Цель: сплочение группы, формирование взаимного доверия, развитие навыков координации совместных действий. Тренер просит группу разбиться на две команды

(желательно, чтобы в командах было равное количество участников и равномерное распределение мальчиков и девочек). Каждой команде тренер выдает лист А3, который они кладут на пол. Тренер дает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей по среди океана. Льдина – это ваш лист. Вам необходимо разместиться на ней всей командой и продержаться несколько минут. Касаться пола за пределами листа нельзя – кто это сделает, считается «утонувшим».» Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержаться в таком положении 30 секунд, тренер сообщает, что шторм отломил от вашей «льдина» кусочек льда и отрывает примерно $\frac{1}{4}$ листа, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2 раза. Если в команде «тонет» один человек, то она получает предупреждение, если два и больше выбывает из игры. Команда, которая продержится дольше – победила.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какие эмоции возникали в процессе выполнения упражнения?
2. Что помогло победившей команде справиться?
3. Что «сгубило» проигравшую команду?

Упражнение «Властины кольца». Время: 15 минут. Цель: обучение координации совместных действий, поиск способов коллективного решения проблемы. Для данного упражнения тренер заранее подготавливает предмет в форме кольца (можно взять катушку скотча), с привязанным к нему трех ниток на равном расстоянии друг от друга, данная конструкция представлена на рисунке 13.

Затем, тренер предлагает выйти трем добровольцам. Участники становятся по кругу на расстоянии около метра друг от друга. Каждый берет в руку нитку. Их задача опустить кольцо точно на мишень (монетку). Тройки участников можно менять при желании. Но выполнить это предстоит следующим образом.

1. Разминочный вариант. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой.

2. Переговариваться нельзя, но глаза открыты.
3. Участники стоят с закрытыми глазами. За спиной каждого помощник, который наблюдает и подсказывает как двигать нитку.
4. Аналогично с 3 вариантом, но участникам нельзя переговариваться. Глаза участников которые держат нитку закрыты, помощники за спиной кладут руку на их плечо и управляют ими с помощью движений своей руки.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Какие эмоции возникали в процессе выполнения упражнения?
2. Какие качества нужны для успешного выполнения этого упражнения?



Рисунок 13. Пример приспособления для упражнения «Властелины кольца»

Упражнение «Воздушный шар». Время: 30 минут. Цель: развитие навыков принятия совместных решений и координации совместных действий, осмысление собственных стратегий поведения в группе. Тренер просит всех участников встать в круг и взяться за руки, затем произносит следующее: «Закроем глаза и представим, что мы с вами летим на воздушном шаре. Над нами голубое небо и светит солнце, под нами бесконечный океан.

Рядом друзья. Но вот приближается туча и начинается дождь, слышать раскаты грома. Над нами летают страшные и большие птицы. Одна из них своим клювом пробивает оболочку шара, и мы медленно начинаем падать. Открыли глаза. Мы попали в экстремальную ситуацию. На шаре много груза. Впереди – остров, о котором мы ничего не знаем. Если мы выбросим все вещи сразу, то пролетим мимо острова и утонем. Если ничего не выбросим, то не долетим до острова и тоже утонем. Выход один – мы должны выбрасывать вещи постепенно, в течение 20 минут».

Затем тренер просит группу занять места и выдают карточки с названием вещей. Каждая карточка – это коробка с вещами, значит если названия написаны на одной карточке, то нельзя выбросить одну вещь, а другую оставить, их нужно выбросить вместе. В первую очередь необходимо избавиться от самых не нужных вещей для выживания на острове, в последнюю очередь – от самых нужных (чем позже выбросить нужную вещь, тем выше вероятность, что ее потом можно поймать, уже находясь на острове, то она будет ближе к берегу). Так же есть одно важное условие: вещь считается выброшенной только в том случае, когда все участники согласны с этим решением. Если хотя бы один не согласен, вещь остается на шаре. Если согласны все, карточка сдается тренеру. Тренер напоминает участникам, что сейчас главное – выжить, потом с этими вещами жить на острове, и жить, возможно, долго. Поэтому необходимо не пренебрегать своим мнением, если участник считает не так, как вся группа. Главное постараться доказать свою правоту, но и не упираться, если не можете доказать, а то протянете время и упадете. На обсуждение участникам дается 20 минут и список карточек «Ящик с вещами». «Ящик с вещами» представляет собой карточку с надписями: «котлы, миски, кружки, ложки – 6 кг; золото, драгоценности – 300 гр; полезные книги про все – 12 кг; ракетница с сигнальными ракетами – 5 кг; топоры, ножи, лопаты – 15 кг; консервы – 20 кг; аптечка – 3 кг; питьевая вода – 20 л; винтовка с запасом патронов – 30 кг; шоколад – 7 кг; спирт – 10 л; рыболовные снасти – 500 гр;

очень большая собака – 50 кг; теплая одежда и спальники – 50 кг; соль, сахар – 4 кг; мыло, шампунь, зеркало – 2 кг; канаты, веревки – 10 кг».

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Кто, по вашему мнению, был самым мудрым при выборе «вещей»?
2. Кто помогал принимать и обсуждать решения?
3. Кто был лидером в группе? За счет чего ему удавалось убеждать других? Может быть, он просто хорошо организовывал обсуждение?
4. Была ли группа враждебна к кому-то? Кто шел против всех?
5. На кого группа оказывала давление? А кто считает, что он сам оказывал давление на других?
6. Что помогло команде справиться?

Подведение итогов и завершение работы. Время: 15 минут. Участник кидают друг другу мяч, тот кто кидает говорит фразу «Если наша группа – это цвет, то он...», тот кто ловит заканчивает фразу. Тренер предлагает еще несколько вариантов начала фраз «Если наша группа – это музыка, то она...; это здание, то оно...; это фильм, то он...; это геометрическая фигура, то она...; это настроение, то она... и т.п.».

Десятое занятие

Упражнение «Приветствие». Время: 5 минут. Цель: разминка, настрой на совместную работу. Тренер предлагает участникам вспомнить первое впечатление о каждом участнике на первом занятии, связанное с их коммуникативными качествами. Пример фразы: «Привет (имя), на первом занятии я даже не мог себе представить, что ты...».

Упражнение «Сделай это неправильно». Время: 20 минут. Цель: отработка приобретенных знаний и навыков на прошлых занятиях. Тренер просит группу разбиться на пары. Каждая пара подготавливает и проигрывает перед всеми какую-нибудь ситуацию, где допускает ошибки: неверно вступать в контакт, неэффективно вести разговор, создавать напряжение и т. д., и эту же ситуацию, но без ошибок. Сначала перед всеми

пара проигрывает неправильный вариант поведения. Остальные смотрят, анализируют и говорят, какие ошибки они сделали. После этого задача той же пары – проиграть этот же диалог правильно. На подготовку 10 минут.

Обсуждение упражнения предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Получилось ли у вас найти ошибки?
2. Сразу ли получалось проиграть правильный вариант поведения?

Упражнение «Подведем итог». Время: 25 минут. Цель: резюмирование полученной информации во время тренинга. Тренер просит группу разделиться на три мини-группы. Каждая группа получает лист А3 и свое задание.

Первая мини-группа подготавливает выступление, обозначив главные основные пункты, рассмотренные на тренинге. Вторая мини-группа подготавливает комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни для того, чтобы максимально использовать полученную информацию. Третья – какие препятствия могут возникнуть при применении полученной информации в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть.

Каждой мини-группе дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. Лист А3 можно использовать для формулировки на них основных пунктов и сделать схематические рисунки и т.д. Затем один представитель от каждой мини-группы презентуют свои идеи.

Обсуждение упражнения предполагает ответ на следующий вопрос: кто желает добавить что-то к сказанному, с какими идеями участники согласны, а с какими не согласны?

Упражнение «Чемодан». Время: 20 минут. Цель: развитие эмпатии, навыков принятия совместных решений, социального интеллекта. Тренер предлагает выйти добровольцу из комнаты. Остальные участники будут «собирать ему чемодан». В «чемодан» складывают то, что по мнению группы поможет данному участнику в общении с людьми, те положительные качества, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно

«уезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в общении – его отрицательные качества, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Так же в группе выбирается «секретарь», который будет записывать на листочках для каждого участника вышедшего из комнаты, его положительные и отрицательные качества, которые будет называть группа. Мнение каждого участника должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. Необходимо записать не меньше 5 отрицательных и положительных характеристик. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то ему непонятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и процедура повторяется (до тех пор, пока вся группа не получит свои «чемоданы»).

Упражнение «Я в лучах своего солнца». Время: 15 минут. Тренер раздает каждому листок А4 и просит нарисовать на нем солнце с лучиками по количеству участников группы. Внутри солнечного круга участники пишут свое имя. Затем листы идут по кругу, и каждый участник, получая «солнышко» с чьим-то именем, пишет на лучике что-то хорошее об этом человеке. Это могут быть слова благодарности за работу в тренинге, помощь в эффективном освоении каких-то техник или открытии чего-то нового в себе, напутствия, пожелания, отзывы о коммуникативных и личностных качествах и др. Пожелания могут быть подписаны, а могут быть анонимными. На последнем лучике владелец «солнышка» сам себе пишет хорошие слова и пожелания на будущее.

Итоговая рефлексия тренинга. Время: 20 минут. Тренер предлагает группе дать обратную связь по итогам всех занятий в виде выступления каждого участника, в стиле «Открытый микрофон». Участник выходит в центр группы и рассказывает: чему он научился, что он уже применяет,

улучшились ли отношения в его круге общения, что конкретно ему помогает лучше общаться, что бы еще хотелось узнать или чему хочется научиться и т. д. Участники выходят по желанию. Также они могут приводить свои реальные жизненные ситуации, где и как они применяли полученные знания. В конце участники благодарят друг друга за проделанную работу.