

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

МОЙКО НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПЕДАГОГАМИ
В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

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.

28.05.2022 

Руководитель
старший преподаватель Биндарева Т.А.

28.05.2022 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

28.05.2022 

Обучающийся

Мойко Н.В.

28.05.2022 

Дата защиты

28.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПЕДАГОГАМИ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	7
1.1. Психологическая характеристика понятия общения	7
1.2. Характеристика подростка как субъекта общения в психологической литературе	12
Выводы по главе 1	21
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПЕДАГОГАМИ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	23
2.1. Организация и методики исследования	23
2.2. Результаты исследования и анализ полученных данных	26
2.3. Тренинговая программа развития навыков общения мальчиков-подростков с педагогами в условиях общеобразовательной школы	35
Выводы по главе 2	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования состоит в том, что сегодня, происходят масштабные изменения в образовательном процессе, тяжелее всего приходится подросткам, у которых миропонимание еще не устоялось, а также система ценностей остается подвижной. Для формирования человека значителен любой возраст. Но подростковый возраст занимает особенное место в психологии, это самый тяжелый и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

Создание общения между педагогом и подростками может быть сложной, но основополагающей частью обучения. Эффективное общение может помочь создать и укрепить безопасную учебную среду, в которой обучающиеся могут преуспевать и учиться.

Важность установления конструктивного общения между педагогом и подростком имеет решающее значение для его развития и дальнейшего обучения. Навыки общения, которые подростки приобретают в школе, необходимы во всех сферах жизни. Кроме того, доказано, что благоприятные отношения между педагогом и учеником оказывают положительное влияние на участие в занятиях, вовлеченность и, в конечном счете, на успеваемость ученика.

Общение между педагогами и обучающимися будет эффективным и иметь потенциал для улучшения при создании позитивной среды в классе. Однако отношения требуют работы с обеих сторон. Коммуникационные барьеры в классе, безусловно, затрудняют обучающимся получение максимальной отдачи от своего образования.

Значительную роль в жизни подростка играет общение, которое изменяет их убеждения, взгляд на жизнь. Проблема общения, вызывала и вызывает по сей день активный интерес у исследователей. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблему общения и роли его в

развитии человека исследовали такие учёные, как Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, Я.Л. Коломинский, М.И. Лисина, А.Я. Варга и др.

Проблема психологических особенностей общения у подростков приобретает особую актуальность в связи с определением условий результативного взаимодействия подростка с педагогами, которые предполагают знание возрастных и психологических представлений о развитии подростка.

В решении трудных и разносторонних задач формирования личности немаловажная роль принадлежит исследованию навыков общения, которые в зависимости от психологических особенностей подростка могут мотивировать, а иногда и сдерживать его активность, способствовать нравственному взрослению.

Объект исследования: общение подростков и педагогов

Предмет исследования: особенности общения подростков и педагогов общеобразовательной школы.

Цель исследования: выявить особенности общения подростков с педагогами, а также разработать и апробировать тренинговую программу, направленную на развитие навыков общения педагогов с подростками в условиях общеобразовательной школы.

Гипотеза: в основу исследования легло предположение о том, что:

– существуют отличия в общении девочек и мальчиков с педагогами в условиях общеобразовательной школы. А именно: для девочек общение, является самоцелью, у мальчиков выполняет второстепенные функции; девочки склонны к целевому, а мальчики к инструментальному общению; коммуникативные интересы мальчиков направлены на обстоятельства межличностного взаимодействия, у девочек на ситуацию межличностного взаимодействия; ведущими мотивами общения у девочек является желание поделиться различными мыслями и переживаниями, у мальчиков – общность интересов и дел.

С учетом цели исследования, его объекта и предмета, а также сформулированной гипотезы решены следующие **задачи**:

- проанализировать психолого-педагогическую литературу и обобщить основные подходы к исследованию понимания, особенностей общения подростка с педагогами
- провести эмпирическое исследование особенностей общения подростков с педагогами в условиях общеобразовательной школы;
- разработать трениговую программу развития навыков общения подростков с педагогами в условиях общеобразовательной школы

Методологическую основу исследования составляют теоретические положения, выдвинутые в работах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, В.В. Завражнова, Д.Б. Эльконина. Общие положения взаимоотношений старших подростков с педагогами рассматривались в работах Л.В. Байборода, А.А. Бодалев, Б.С. Волков, Н.В. Волкова и др.

Методы исследования: В соответствии с задачами исследования использовались следующие методы:

- теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: тестирование, анкетирование;
- обработка материалов исследования проводилась с помощью метода математической статистики.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения СОШ. Выборка состоит из 16 обучающихся 8 класса в возрасте 14–15 лет.

Практическая значимость: полученные результаты эмпирического исследования и трениговая программа могут быть использованы педагогами и психологами общеобразовательных школ для коррекции общения педагогов с подростками.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов после каждой главы, заключения, списка использованных источников, состоящего из 45 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПЕДАГОГАМИ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1.1. Психологическая характеристика понятия общения

В настоящее время на страницах психолого-педагогической литературы большое внимание уделяется проблеме общения в профессионально-педагогической деятельности.

По мнению Т.В. Кудимовой «воспитание по своей сути – коммуникативный процесс, основой которого является общение: через общение педагог организует поведение и деятельность обучающихся, оценивает их работу и поступки, информирует о происходящих событиях, вызывает соответствующие переживания по поводу проступков, помогает преодолеть трудности, не потерять веру в свои возможности» [23, с. 495].

О роли общения в жизни людей восторженно заметил Антуан де Сент-Экзюпери: «Единственная настоящая роскошь – это человеческое общение. Однако для современного человека общение не столько роскошь, сколько постоянная жизненно и профессионально необходимая потребность» [45].

Б.Г. Ананьев признал «общение одним из трех основных видов человеческой деятельности, наряду с трудом и познанием» [1, с. 127]. Примечательно, что сама триада ведущих видов деятельности была выделена в советской психологии еще в 1930 г. г. Л.С. Выготским [9], но в ней значилось не общение, а конкретная его форма – игра. Б.Г. Ананьев существенно расширил представление об этом «третьем» виде деятельности, определив его как общение людей [32, с. 127].

С позиции Л.Д. Столяренко, «общение – это сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека» [39, с. 123].

В своих научных трудах П.О. Чапаева утверждает, что «общение является, можно сказать, многогранным явлением. Оно представляет собой и отношение людей к друг к другу, и их взаимодействие, и обмен информацией между ними, их духовное взаимопроникновение» [41. с. 138].

Рассматривая общение, в образовательном процессе Е.В. Семчук определяет общение, «как это процесс развития и становления отношений между субъектами образовательной деятельности, педагога и обучающегося, которые активно участвуют в диалоге. Речь педагога является основным средством, которое позволяет ему приобщить обучающихся к своим способам мышления» [37, с. 261].

Изучив дефиниции понятия «Общение» разных исследователей, можно дать ему следующее определение: сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности, а также совокупность нескольких правил, обычаев, при соблюдении которых можно гарантированно общаться в социуме.

В психологии выделяют три вида общения: императив, манипуляцию и диалог (рисунок 1) [35, с. 69].

ВИДЫ ОБЩЕНИЯ		
<p>Императивное общение - это авторитарная, директивная форма воздействия на партнера по общению с целью достижения контроля над его поведением и внутренними установками, принуждения к определенным действиям или решениям.</p>	<p>Манипулятивное общение - это распространенная форма межличностного общения, предполагающая воздействие на партнера по общению с целью достижения своих скрытых намерений, предполагает объектное восприятие партнера по общению, который используется манипулятором для достижения своих целей.</p>	<p>Диалогическое общение - в этой форме взаимодействия преодолевается эгоцентричность и фиксированность на себе. Включается интерес к собеседнику и осознание его присутствия в системе общения. Содержание общения строится не на установках, истинах и догмах. Полноценное и продуктивное общение в первую очередь решает актуальные вопросы и задачи.</p>

Рисунок 1. Виды общения

Общение как любое психологическое явление имеет свои средства, к ним относятся (рисисунок 2) [31, с. 317].

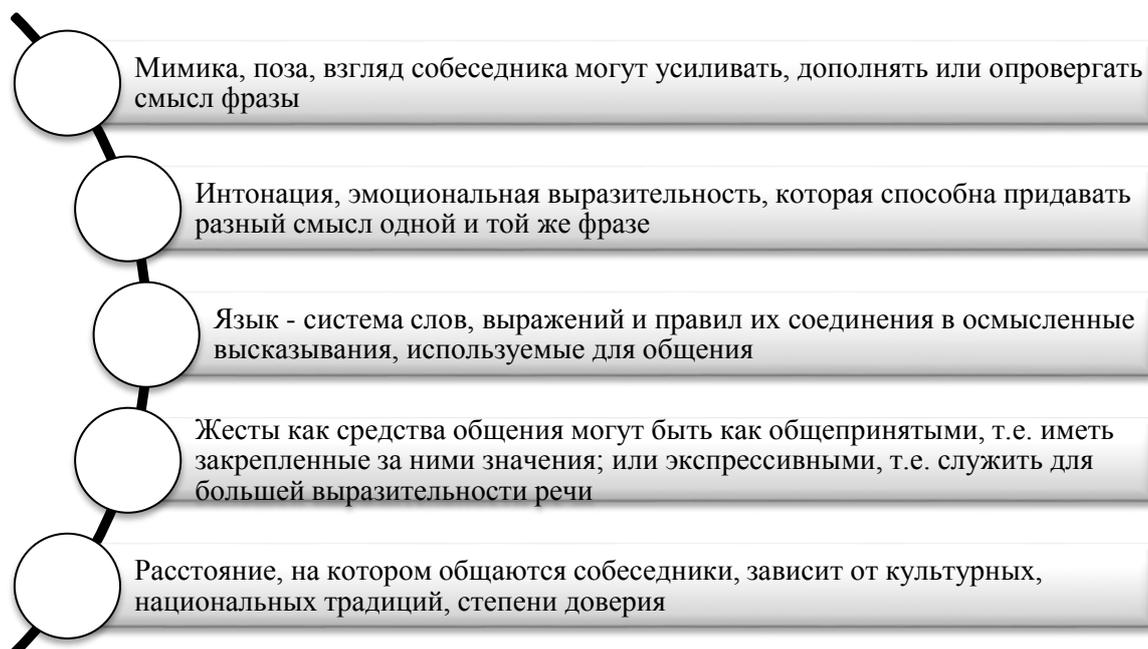


Рисунок 2. Средства общения

Различают вербальную, невербальную и визуальную коммуникацию в общении. Разговорная и устная коммуникация рассматривается как вербальная коммуникация, используемая через язык и слова.

Существует следующие типы вербального общения: «презентации (малая группа), выступления (публичные), объявления (публичные), официальные заявления (публичные), разговор (межличностный и групповой), дискуссии (межличностные и в малых группах), пение (все типы), разговор с самим собой (внутриличностный)» [30, с. 107].

Письменное общение – это «общение посредством письменной корреспонденции с использованием письменного слова одним из следующих способов: памятки, отчеты, электронная почта, буквы, смс сообщения, текстовые сообщения, книги, стихи, журналы» [28, с. 144].

Невербальное общение – это «сигналы, полученные от выражения лица и языка тела. Невербальное общение может быть сложным, потому что все мы придерживаемся предвзятого понимания того, что представляют собой

конкретные выражения лица и язык тела» [27, с. 199]. Однако, хотя существуют культурные различия в том, как подросток воспринимает невербальную коммуникацию. Невербальное общение важно, как устное и письменное, может выявить истину, стоящую за любым противоречивым утверждением.

Визуальное общение – «может быть классифицировано как тип визуальной коммуникации, поскольку мы «видим» коммуникацию через язык тела и выражения лица» [24, с. 123]. Существует несколько «дополнительных типов визуальной коммуникации, специфичных для созданной среды: знаки, рисунки, типографика, графический дизайн, иллюстрация, реклама, анимация, цвет, электронные ресурсы» [22, с. 247].

В процедуре общения выделяют следующие этапы (рисунок 3) [21, с. 59]:

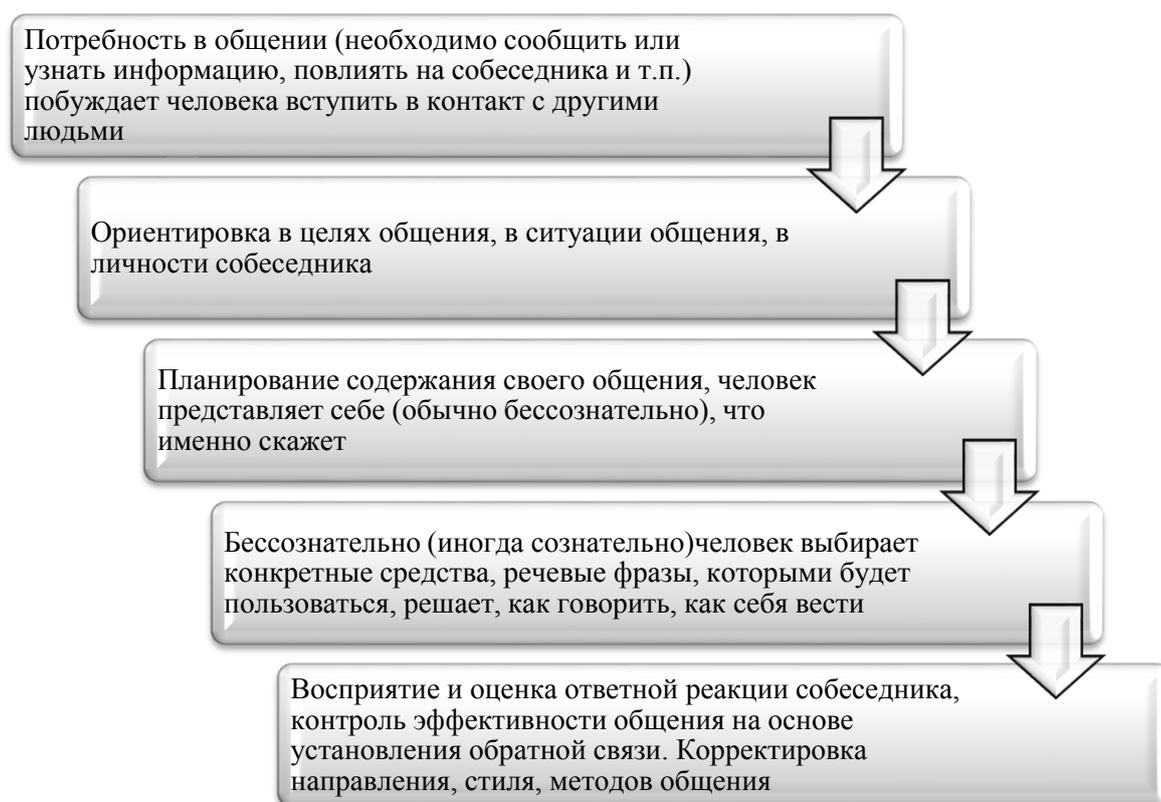


Рисунок 3. Этапы процедуры общения

Школа является центральным контекстом развития в жизни подростков. Фактически, школу можно рассматривать как основное рабочее место подростков, характеризующееся аналогичными чертами взрослых, такими как стандартные задачи и действия, крайние сроки, ответственность за работу и процедуры обратной связи. Общение играет значительную роль в последующих образовательных результатах. Так как, в данном исследовании, нами рассматривается общение подростков, то на сегодняшний день выделяют следующие виды общения подростков (рисунок 4, Приложение А) [11, с. 25]. Школьное общение неразрывно связано с социальным контекстом школы. Наиболее заметное общение в подростковом возрасте связано с друзьями и учителями в школе и родителями дома. Подростки не только формируют общение с педагогами и сверстниками, но и вступают в динамичные, взаимные отношения со всей школьной средой.

Общение функционирует как важный ресурс для содействия развитию академических навыков учащихся. Согласно теории самоопределения, общение может удовлетворить основную психологическую потребность подростка в социальной связи. Когда эта потребность удовлетворяется, подростки чувствуют связь со своим учителем и сверстниками, что способствует их мотивации вести себя социально-приемлемыми способами и концентрироваться на обучении. Положительное общение в школе может также уменьшить стресс, в сложных ситуациях и повысить концентрацию внимания подростков и интерес к учебным задачам, а также влиять на успеваемость.

Таким образом, общение позволяет человеку обрести индивидуальность и тем самым повысить самооценку. С помощью общения формируется комплект этических ценностей и, следовательно, развивается личность. По мнению психологов, тяготение к общению входит в число базовых потребностей, то есть оно нужно для полноценного формирования человека.

1.2. Характеристика подростка как субъекта общения в психологической литературе

Подростковый возраст – переходная фаза роста и развития между детством и взрослой жизнью, это период развития человека сразу после детства и до взрослой жизни, в течение которого происходят основные биологические, сексуальные, социальные и психологические изменения, которые приведут к зрелой личности. Начало подросткового возраста означает вступление человека в половую зрелость. Именно поэтому подростковый возраст всегда считался критическим, но кризис этого возраста существенно отличается от кризисов более молодых возрастов, так как он наиболее острый и длительный.

У Э. Эриксона «подростковый возраст не отделяется от юношеского, и занимает возраст 12–18 лет. Строго говоря, определение подростка получают люди в возрасте 13–19 лет» [42, с. 217]. Однако такие возрастные рамки являются слишком общими для описания сложного процесса развития в этом возрасте, поэтому предлагается разделить подростковый период на два: ранний подростковый возраст (11–14 лет) и средний или старший подростковый возраст (15–19 лет).

Л.С. Выготский предлагает рассматривать «подростковый возраст с точки зрения интересов, которые являются интегральными динамическими тенденциями, определяющими структуру направленности реакций» [9, с. 81].

Д.Б. Эльконин исходя из критериев смены ведущих форм деятельности, называет «период подросткового возраста 11–17 годами, но делит его на два этапа: средний школьный возраст (11–15 лет), когда общение является ведущей деятельностью, и старший школьный возраст (15–17 лет), когда ведущей становится учебная и профессиональная деятельность» [43, с. 214].

Л.И. Божович также считает, что «подростковый возраст состоит из двух фаз: 12–15 лет и 15–17 лет» [5, с. 144]. Однако наряду с термином

«подростковый возраст» он использует термин «подростковый кризис» как синоним первого, что говорит о том, что Л.И. Божович рассматривает «весь подростковый возраст как критический. Отличием кризиса подросткового возраста от других кризисов является его длительность и выраженность, обусловленная значительной выраженностью депривации подростковых потребностей» [5, с. 151].

В подростковом возрасте возникают проблемы эмоционального (если не физического) отделения от родителей. Хотя это чувство обособленности является необходимым шагом в установлении личных ценностей, переход к самостоятельности заставляет многих подростков приспосабливаться к целому ряду изменений. Кроме того, подростки редко имеют четкие собственные роли в обществе, а вместо этого занимают неоднозначный период между детством и взрослой жизнью. Эти проблемы чаще всего определяют подростковый возраст в западных культурах, и реакция на них частично определяет характер взросления индивида. Также в подростковом возрасте индивид испытывает всплеск сексуальных чувств после скрытой сексуальности детства. Именно в подростковом возрасте человек учится контролировать и направлять сексуальные побуждения.

Некоторые специалисты считают, что трудности подросткового возраста преувеличены и что для многих подростков процесс взросления проходит в основном мирно и спокойно. Другие специалисты считают подростковый возраст интенсивным и часто стрессовым периодом развития, характеризующимся специфическими типами поведения.

Наиболее яркими характеристиками подросткового возраста являются «стремление к независимости и отношения со сверстниками. Сверстники оказывают значительное влияние на поведение подростков, и, следовательно, подростки подвергаются большому риску нездорового образа жизни, поведения с высоким риском, социальной девиантности, кризиса идентичности, эмоциональных расстройств, семейных и профессиональных проблем» [3, с. 54].

«Наряду с психическими изменениями, вызванными исключительно гормональными воздействиями, у подростков происходят и глубокие психологические, личностные изменения» [4, с. 117]. «Процесс формирования новообразований подросткового возраста растянут во времени и может протекать неравномерно, из-за чего у подростков одновременно присутствуют как детские черты и модели поведения, так и взрослые» [10, с. 122]. Основным новообразованием подросткового возраста является мысль Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина и чувство зрелости, которое определяется как «переживание себя взрослым, представление о себе как о взрослом, желание быть взрослым, казаться и действовать как взрослый. Основой возникновения этого новообразования является осознание физиологических изменений в собственном организме и субъективный опыт социальных изменений» [9, с. 43].

Общение подростка – «сложное педагогическое явление, развивающееся во времени и пространстве, обусловленное социальными условиями, индивидуальными особенностями детей, предметно-практической деятельностью, организацией учебно-воспитательного процесса, спецификой пространства общения» [40, с. 49].

«Подросток обладает сильными, иногда гипертрофированными потребностями в самостоятельности и общении со сверстниками. Подростковая самостоятельность выражается, в основном, в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождения от их опеки, контроля и в разнообразных увлечениях – не учебных занятиях» [36, с. 69].

«Общение и взаимодействие с педагогом вводит ребенка в разнообразие отношений. Его деятельность не изолирована от активности педагога, а всегда содержит элемент коммуникации, превращающей индивидуальную деятельность в кооперацию, сотрудничество» [29, с. 137]. «Педагог решающим образом воздействует на развитие коммуникативной деятельности ребенка и стимулирует у него потребности в общении. На каждом возрастном этапе потребность в общении включает и потребность

детей в участии взрослого в решении задач, типичных для данного возраста» [25, с. 77].

Знание будущими педагогами роли общения в педагогическом процессе, формировании коллектива, а также закономерностей общения необходимо для организации взаимодействия с детьми. Поэтапность педагогического общения способствует эффективной разработке стратегии и тактики взаимодействия.

Рассмотрим проблемы общения педагогов и подростков:

Часто подростки испытывают трудности с обучением и общением со сверстниками. Из-за трудностей они часто закрываются, изолируя себя от страха или смущения. В это время педагоги могут приглашать их к общению, для обсуждения их проблем. Но такое общение не всегда эффективно, усилия подростков обратиться за помощью к педагогам приводят к негативным ярлыкам со стороны некоторых учителей. Поэтому «педагог обязан быть корректным и помочь подростку, быть терпимым и внимательным» [20, с. 97].

Подростки, как было уже сказано, «в этом возрасте пытаются доказать всем свою значимость, они грубят педагогам, превозносят себя и унижают учителей, поэтому учебные занятия должны быть максимально интересными» [19, с. 12]. Общение на уроке страдает, когда подросткам скучно или они без энтузиазма относятся к обучению. Хотя невозможно развлекать их весь день, но педагоги должны упорно трудиться, чтобы разработать увлекательные уроки с интересными, актуальными мероприятиями. Задания, заставляющие задуматься, лекции с использованием технологий и творческие проекты стимулируют общение и взаимодействие в классе. С другой стороны, устаревшие и однообразные задания создают коммуникационные барьеры, и подростки просто хотят, чтобы урок закончился.

Вопрос конструктивного общения в диаде «педагог-обучающийся» издавна был предметом изучения в научных кругах. О различных способах

общения педагога с обучающимися в своих трудах писал А.С. Макаренко, «обращая внимание, что со стороны педагогов недопустимы как вольности в речи и поведении, так и раздражительность и грубость» [26, с. 128].

Стиль общения неизбежно отражает общую и педагогическую культуру педагога и его профессионализм. Различные стили коммуникативного взаимодействия порождают несколько моделей поведения педагога в общении с обучающимися (рисунок 7, Приложение Б) [45].

Неэффективное общение подростка с педагогом является основной причиной того, что у подростков отсутствует мотивация, они плохо успевают и, как следствие, стараются быстрее покинуть стены школы, успех подростков напрямую связан с эффективным общением их с учителем.

Рассмотрим методики для создания позитивного общения между подростками и педагогами [22, с. 248]:

1. Создание безопасной среды: Педагог может создать безопасную и благоприятную среду, в которой подростки чувствуют себя комфортно, открыто выражая свои мысли и идеи. Атмосфера, которая позволяет им спрашивать, если им нужна помощь, имеет решающее значение для их обучения. Важно, чтобы на всех этапах учебного процесса педагог мог поддерживать атмосферу, не допускающую осуждения. Политика безопасной среды, когда подростки могут зайти и поговорить обо всем, это отличный способ способствовать эффективному общению. Предоставление подросткам дополнительной поддержки, обучения или объяснений до и после занятий помогает подросткам, которые не чувствуют себя комфортно в классе, задавать вопросы, чтобы учиться.

2. Поощрение работы в команде: Проведение большего количества командных мероприятий и групповой работы – это отличный способ отвлечься от соперничества друг с другом и сосредоточиться на совместной работе для достижения наилучших результатов. Это может способствовать общению, сотрудничеству и взаимодействию и помочь подросткам больше

говорить и эффективно выражать свои мысли со своими сверстниками. Работа в команде и сотрудничество – это навыки, которые можно применять во всех сферах жизни, и они будут особенно важны в их будущей трудовой жизни. В план необходимо включать урок-игру и викторины. Работа в парах и группах также будет способствовать тому, что подростки, которые, возможно, не всегда проводят время вместе, будут больше общаться, задавать вопросы, рассказывать о себе и слушать других.

3. Позитивная обратная связь: Часто педагоги забывают упомянуть, когда подросток показал хорошие результаты, и вместо этого сосредотачиваются на негативных аспектах, таких как плохое поведение. Это может иметь значительные последствия и деморализовать их. Хотя негативная обратная связь может привести к положительным результатам, помогая им совершенствоваться, предоставление позитивной обратной связи является необходимой частью продвижения эффективного общения в классе. Было доказано, что подростки, получающие похвалу, с большей вероятностью верят в то, что они могут выполнять задания и быть успешными. Другие преимущества заключаются в том, что это может помочь укрепить их уверенность, создать взаимопонимание и благоприятную атмосферу. Нужно научить подростков тому, как они могут давать положительную обратную связь друг другу, как важно проявлять благодарность, признание и признательность. И наоборот, может быть полезно, поощрять подростков давать обратную связь. Позволяя им делиться своими отзывами об уроках или стилях преподавания, педагог показывает, что ценит их мнение, это также помогает улучшить процесс обучения.

4. Передвижение по классу и общение с подростками: Это создаст ощущения, что ученик-учитель, если отойти от входа в класс и присоединиться к ученикам за их столами, чтобы обсудить идеи и принять участие в небольших дискуссиях, это поможет им чувствовать себя более комфортно и охотнее раскрываться. Перемещение по комнате, имеет дополнительный эффект – изменения точки фокусировки внимания

подростков. Перемещаясь к тем, которые обычно не высказываются, педагог может побудить их к участию, просто находясь рядом. Некоторые не хотят повышать голос в присутствии одноклассников, и, находясь рядом, они могут внести свой вклад без дополнительного давления, которое может возникнуть при произнесении речи вслух.

5. Активное слушание: Слушать, чтобы услышать подростков, а не только для того, чтобы ответить и дать немедленный ответ. Иногда простое выслушивание может быть очень полезным для создания благоприятной и заботливой атмосферы. В других случаях подростки задают вопрос по домашнему заданию или нуждаются в разъяснениях по обсуждаемой теме, где требуется ответ. Прислушиваясь к подросткам можно оказать им более качественную помощь и, следовательно, дать более качественное образование. Аналогичным образом, если помочь подросткам привить им навыки активного слушания, это поможет улучшить их способность понимать инструкции и уроки, а также умение общаться со своими сверстниками. Эти навыки будут бесценны на протяжении всего обучения и всей жизни.

6. Создание у подростков ощущения безопасности и комфорта при общении: Это один из важных аспектов улучшения коммуникации в любой обстановке, но особенно в классе. Важно создавать безопасную и благоприятную среду, естественным образом развивая навыки общения, но у некоторых это происходит более постепенно, чем у других, поскольку они могут бояться выступать перед группой или не быть уверенными в том, что они хотят сказать. Такой инструмент, может помочь облегчить и устранить эти страхи и блокирующие факторы. Подросток, который имеет сильную личную связь со своим педагогом, часто разговаривает с ним и получает ценное руководство и похвалу, а не просто критику. Яркий ученик, скорее всего, будет больше доверять учителю, проявлять больше участия в обучении, лучше вести себя в классе и преуспевать в учебе.

7. Беседы: Слушание – очень важный акт в любом разговоре, будь то «Один на один» или «Один на многих». И его важность трудно переоценить. Можно получить большое представление о жизни подростка, просто слушая его, не прерывая и не перебивая, пока он говорит. Стараться поддерживать зрительный контакт, при общении, оставаться внимательным при общении и придавать значение каждому слову.

8. Выразить, чтобы произвести впечатление: возможно, подросток получил знания, слушая и читая. Но это не имеет большого значения, если он не использует или не применяет его. Подросток должен убедиться, что педагог знает области улучшения его, чтобы можно было вместе работать на уроке.

9. Подумать, прежде чем сказать: Если подросток собирается высказать свое мнение, лучше дать ему немного подумать, прежде чем двигаться дальше. По крайней мере, надо дать ему короткую мысль. Потому что, если он будет часто говорить, не думая, особенно что-то противоположное тому, что сказал педагог, все может пойти не так. Нет ничего плохого в том, чтобы не соглашаться с педагогом, но разговор должен быть конструктивным. И точно так же нет ничего правильного в бездумных мнениях. Не все педагоги открыты для предложений, поэтому всегда действуют осторожно и говорят только тогда, когда это необходимо.

10. Задавать вопросы: Педагоги всегда говорят, что подростки не должны стесняться задавать вопросы. Но это справедливо только на начальных этапах. Нельзя задавать вопрос просто так. Нужно поднимать вопрос только тогда, когда подросток не может найти ответ самостоятельно. Подросток не должен задавать слишком много вопросов, не пытаясь сначала ответить на них самостоятельно. Подросток должен отвечать взаимностью и не повторять своих ошибок, всегда отвечать взаимностью на доброту педагога, а не просто притворяться. Помнить об этой главной цели. В конце концов, именно их обратная связь поможет улучшить успеваемость

подростка. И как только подросток узнает и поймет свои ошибки, лучший способ признать их усилия и улучшить себя, не повторять их снова.

Таким образом, общение педагога и подростка рассматривается как особый вид деятельности. Важные психологические качества, являющиеся составляющими компетентности педагога, формируются навыками и умениями коммуникации: педагогическая общительность, педагогическая эмпатия, педагогический такт, педагогическая этика, обладание знаниями гуманистических норм своей профессии и соблюдение их.

Общение между педагогами и подростками, может быть затруднено из-за личностных различий между ними. Например, многие подростки чувствуют себя некомфортно, общаясь на личном уровне со своими учителями, и избегают общения с ними. Это может расстраивать педагогов, которые пытаются сблизиться с каждым учеником, только чтобы найти свои усилия безуспешными. Личностные различия приводят к разочарованию, несчастью и отсутствию общения между учениками и учителями.

Также одной из проблем общения подростков с педагогами можно назвать давление со стороны сверстников. Это может создать проблемы с общением в классе, когда ученики реагируют на учителей, действуя смешно, круто или отстраненно. Подростки могут отказаться от общения с педагогом, чтобы сохранить свою не очень хорошую школьную репутацию. Лучший способ для педагогов бороться с трудностями общения, возникающими в результате давления со стороны сверстников – это поощрять позитивное поведение.

Подростковый возраст самый критический в общении, так как они воспринимают все через призму личного «Я», и если отношение к ним негативное, то и общение с ними будет также негативным, и исправить такое положение очень часто трудно. Негативное отношение одной или обеих сторон часто влияет на отношения. Если учитель смотрит на учеников как на неприятность или трату времени, ученики, скорее всего, поймут отношение и ограничат общение.

Выводы по главе 1

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать нами следующие выводы:

Общение сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности, а также совокупность нескольких правил, обычаев, при соблюдении которых можно гарантированно общаться в социуме. Общение позволяет человеку обрести индивидуальность и тем самым повысить самооценку. С помощью общения формируется комплект этических ценностей и, следовательно, развивается личность.

Школьное общение неразрывно связано с социальным контекстом школы. Наиболее заметное общение в подростковом возрасте связано с друзьями и учителями в школе и родителями дома. Подростки не только формируют общение с педагогами и сверстниками, но и вступают в динамичные, взаимные отношения со всей школьной средой.

Подростковый возраст самый критический в общении, так как они воспринимают все через призму личностного «Я», и если отношение к ним негативное, то и общение с ними будет также негативным, и исправить такое положение очень часто трудно.

Общение в педагогической деятельности выступает как средство решения учебных задач, как социально-психологическое обеспечение воспитательного процесса и как способ организации взаимоотношений педагога и детей, обеспечивающий успешность обучения и воспитания. Педагог является инициатором процесса общения, организуя его и управляя им.

Общение между подростком и педагогом можно описать как процесс, в котором люди обмениваются друг с другом мыслями или идеями. Преимущества развития таких отношений позволяют подросткам свободно

обсуждать мысли и идеи, и создавать открытую среду, в которой можно задавать вопросы без риска быть осужденным или униженным.

ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПЕДАГОГАМИ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

2.1. Организация и методики исследования

Изучение подросткового возраста как жизненного этапа требует, чтобы он находился в жизненном цикле, чтобы были выявлены его отличительные черты по сравнению как с детством, так и со взрослой жизнью. Подростковый возраст часто изображается как переходный период полуавтономии, отражающий переход от полной зависимости детей от своих родителей к созданию собственных средств к существованию и семьи во взрослой жизни. Тем не менее, изучение общения в подростковом возрасте как этапа жизни требует, чтобы он был расположен в истории, чтобы были выявлены изменяющиеся нормы, которые формируют подростковый возраст, и, соответственно, чтобы была признана меняющаяся природа.

Для выявления особенностей общения подростков и педагогов, было проведено эмпирическое исследование.

Цель исследования: определение особенностей общения подростков с педагогами в условиях общеобразовательной школы с учетом гендерных признаков.

Для достижения цели поставлены задачи:

1. Изучить состояние проблемы общения обучающихся 13–15 лет с педагогом в общеобразовательной школе;
2. Провести диагностирование особенностей общения подростков с учетом гендерных признаков с педагогами;
4. Разработать тренинговую программу развития навыков общения подростков с педагогами в условиях общеобразовательной школы по результатам эмпирического исследования.

Для достижения цели решения задач исследования необходимо было провести эмпирическое исследование. В данном исследовании приняли участие 16 детей подросткового возраста, из них: 8 девочек и 8 мальчиков.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СОШ».

Психологические различия между мальчиками и девочками зависят не только от биологических, но и от социальных влияний. В процессе воспитания ребенка, начиная с момента рождения, мальчикам и девочкам задаются разные направления. Гендерные различия можно обнаружить во всех аспектах человеческой жизни, в том числе и в общении.

Для исследования общения педагога и подростков были выбраны методики, которые отвечают цели, являются апробированными и общепринятыми:

1) Анкета для изучения удовлетворенности коммуникациями обучающихся с педагогом (Приложение В).

Цель проведения методики: выявить степень удовлетворенности учащихся среднего звена взаимоотношениями с классным руководителем.

Ход проведения. Школьникам предлагается ознакомиться с предложенными утверждениями. Используя ответы «да» или «нет», а в случае сомнения «трудно сказать», выразить личное мнение о деятельности педагога. Анкета содержит 18 утверждений. Время проведения 10–15 минут.

Подсчитать количество ответов «да», каждое из которых равняется 1 баллу. Максимальный балл – 18.

Испытуемые, давшие оценку 1–6 баллов, оценивают деятельность педагога на низком уровне, набравшие 7–12 баллов – на среднем уровне, от 13 до 18 баллов – на высоком уровне.

Данная анкета была спланирована с учетом практических запросов школы. А именно – у педагогов (учитель русского языка и истории, классный руководитель (учитель иностранного языка)) имеются проблемы в общении с обучающимися. Для помощи педагогам в решении этой задачи необходимо:

изучить характер общения педагогов и обучающихся 8 класса; провести диагностику эффективности педагогических коммуникаций; определить уровень общительности, коммуникативности, коммуникабельности. Таким образом, при анкетировании у обучающихся выясняли их мнение об учителе русского языка, классного руководителя и учителя истории.

2) Диагностика эффективности педагогических коммуникаций (модифицированный вариант анкеты А.А. Леонтьева) (Приложение Г) [6, с. 118].

Диагностическая цель методики заключается в определении «аудиторной атмосферы», активности, выраженности познавательного интереса у обучаемых, а также некоторых проявлений стиля педагогической деятельности.

Подросткам, предлагается карта коммуникативной деятельности. Каждый обучающийся работает независимо, после чего находится усредненная оценка. Оценка проводится по предлагаемой шкале.

Для данной диагностики обучающимся было предложено оценить педагогов, работающих в классе, их количество составило 7 человек.

3) Тест В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности» (Приложение Д) [6, с. 263].

Цель: определение уровня общительности, коммуникативности, коммуникабельности подростков.

Тест позволяет определить уровень человеческих коммуникативных навыков. Содержит 16 вопросов. Полученные баллы суммируются, и классификатор определяет, к какой из семи категорий относятся предметы.

Экспериментальное исследование проходило в два этапа:

Первый этап – констатирующий;

Цель – выявление уровня сформированности коммуникаций обучающихся 13–15 лет с педагогами;

Второй этап – разработка тренинговой программы, направленной на развитие навыков общения подростков с педагогами в условиях общеобразовательной школы.

Вывод: таким образом, были подобраны эмпирическая выборка, а также методики исследования, которые соответствуют цели исследования, а также являются апробированными и распространенными.

2.2. Результаты исследования и анализ полученных данных

В данном разделе представлены результаты эмпирического исследования общения педагогов и обучающимися 8 класса.

Первой методикой была «Анкета для изучения удовлетворенности коммуникациями обучающихся с педагогом». Данные, полученные в ходе проведения анкетирования представлены в таблице 1, Приложение Ж. Количественный анализ полученных результатов на рисунке 8.

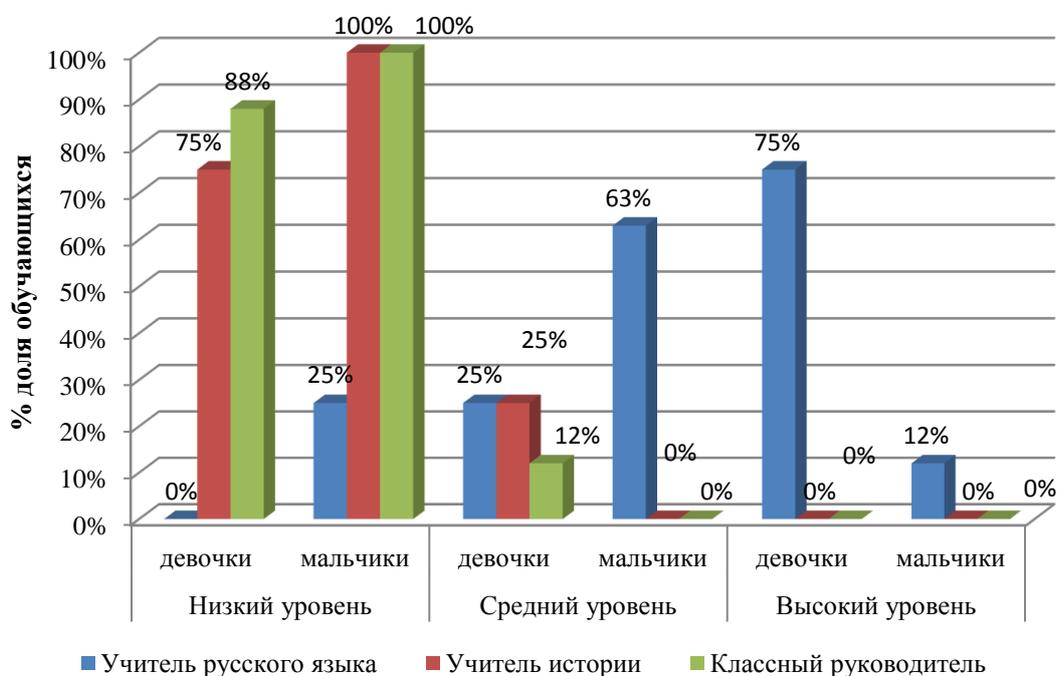


Рисунок 8. Количественный анализ результатов оценки удовлетворенности коммуникациями обучающихся с педагогом, %

Проанализировав полученные данные можно сказать, что у учителя русского языка, 6 девочек (75%) отметили высокий уровень удовлетворенности коммуникациями, 2 девочки (25%) – средний уровень. У мальчиков лишь 1 мальчик (12%) отметил высокий уровень удовлетворенности коммуникациями, 5 мальчиков (63%) – средний уровень, 2 мальчика (25%) – низкий уровень общения.

Оценивая уровень удовлетворенности коммуникациями учителя истории 2 девочки (12%) отметили средний уровень, 6 девочек (75%) – низкий уровень. Все мальчики (100%) оценили уровень удовлетворенности коммуникациями как низкий.

При оценке классного руководителя 1 девочка (12%) оценила как средний уровень, а 7 девочек (88%) – низкий уровень. Мальчики также оценили классного руководителя, как и учителя истории – 100% низкий уровень.

Нами были проанализированы и качественные характеристики, отдельно по каждому вопросу, то можно выявить конкретно недостатки каждого учителя с точки зрения класса (табл. 2, Приложение Ж).

Результаты качественного анализа свидетельствует о том, что удовлетворенность коммуникациями у девочек выше, чем у мальчиков, это видно из ответов обучающихся, средний процент отрицательных ответов при оценке учителя, для каждого педагога у девочек ниже. Для учителя русского языка он составляет у девочек – 26%, у мальчиков 41%. Для учителя истории, у девочек 69%, у мальчиков – 79%, для классного руководителя, у девочек – 76%, у мальчиков – 89%. В целом можно сказать наибольшие трудности в общении наблюдаются у классного руководителя.

Рассмотрим утверждения, где отрицательный ответ у мальчиков и девочек составляет более 70%. Девочки считают, что учитель русского языка, эффективно общается с ними, всегда дружелюбна, и относится к ним с уважением, мальчики напротив отмечают, что учитель на уроках не замечает их старания и не хвалит. Учитель относится ко всем детям одинаково,

с уважением, как к взрослым, никого не выделяет, у него нет «любимчиков» по мнению обучающихся.

Немного хуже общение с учителем истории. Девочки отмечают, что учитель не интересуется их увлечениями и внешкольным времяпровождением, не учит правильно общаться с родителями и с одноклассниками, не всегда относится уважительно, не развивает милосердие и сочувствие, и относится к им как к детям, девочки не могут с ней поделиться своими секретами, если только те, кто является ее любимчиком, оценка знаний не всегда справедлива, после уроков учитель почти не занимается с ними. К недостаткам в общении мальчики еще добавляют неуравновешенность и недружелюбность, часто кричит на них, не разрешает высказывать свое мнение, из-за этого мальчики не любят ходить на ее уроки.

Девочки и мальчики в оценке классного руководителя практически единогласны, они отметили, что классный руководитель не всегда дружелюбен, не интересуется увлечениями и внешкольными занятиями своих обучающихся, не поощряет учеников говорить своё мнение и не прислушивается к ним. Кроме того, большинство обучающихся думают, что педагог не замечает их прилежаний на уроке и не воспринимает как взрослых. Анализ результатов показывает, что большая половина обучающихся предполагают, что у педагога есть «любимчики» в классе, не акцентирует внимание на общении обучающихся с родителями, не учит как правильно общаться с родителями и строить взаимоотношения с одноклассниками. Девочки в большей степени отметили, что не могут доверять тайны своему классному руководителю, так как он не воспринимает их как взрослых.

Таким образом, по результатам анкетирования девочки отмечают лучшее общение с учителем русского языка и литературы, чем с учителем истории и классным руководителем, а мальчики считают, что и учитель

русского языка, относится к ним как детям и не всегда замечает их старания на уроке, больше обращая внимание на работу девочек.

Следующей методикой является «Диагностика эффективности педагогических коммуникаций (модифицированный вариант анкеты А.А. Леонтьева). Результаты ее приведены в таблице 3, Приложение И.

Количественный анализ диагностики эффективности педагогического общения (модифицированный вариант анкеты А.А. Леонтьева) приведен в таблице 4 и на рисунке 9.

Таблица 4

Количественный анализ диагностики эффективности педагогического общения (анкета А.А. Леонтьева) в баллах

Средний балл	Учитель						
	Математики	Физики	Химии	Биологии	ОБЖ	Географии	Информатики
Мальчиков	34,3	32,4	33,1	34,5	34,9	30,5	32,9
Девочек	41,5	42,4	41,8	43,9	35,0	33,0	41,9

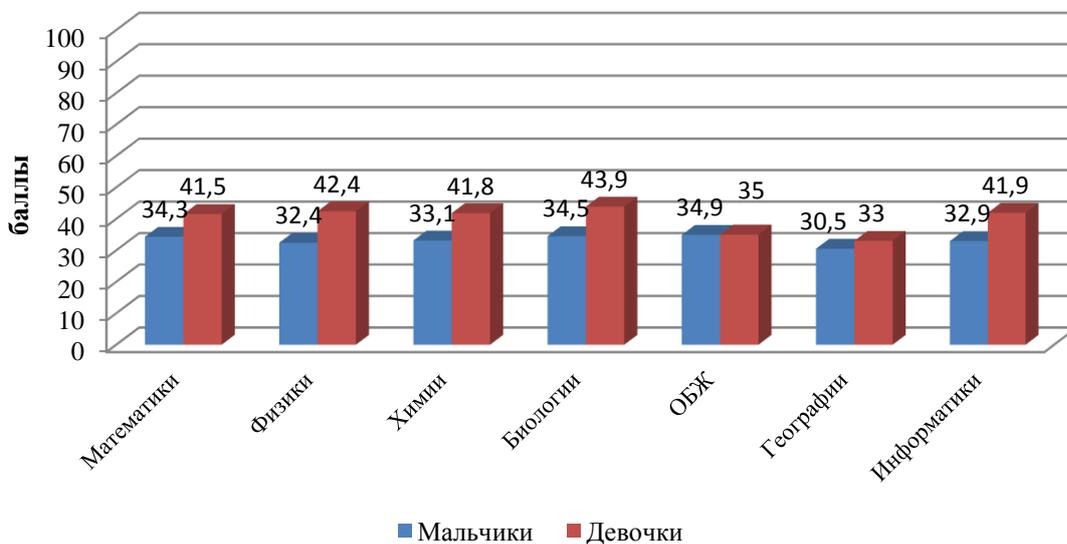


Рисунок 9. Средние показатели эффективности педагогического общения в баллах

Таким образом, обучающиеся оценили общение с педагогами следующим образом: средние показатели эффективности педагогического общения выше у девочек, чем у мальчиков.

Девушки посчитали, что коммуникативная деятельность была интенсивной и похожей на модель активного взаимодействия учителя биологии. Учитель достиг вершины достижений, и он свободно общается с аудиторией. Как дирижер, все формы связи с аудиторией органично связаны между собой. Неосведомленному человеку может показаться, что группа людей, давно знающих друг друга, собралась, чтобы поговорить о последних событиях. Однако все делают одно и то же, и занятие проходит успешно. Таким человеком для ребят является учитель безопасности жизнедеятельности.

Девочками высоко ценятся учитель физики и информатики – здесь царит дружелюбная и непринужденная атмосфера. Все обучающиеся в классе уделяют внимание учителю или обсуждают тему. Мнения высказываются открыто, предлагаются выходы из ситуации. Спонтанности не бывает. Учитель не прекращает урок, не забывая хвалить детей за их остроумие и юмор. Любое предложение немедленно принимается и вознаграждается соответствующей похвалой. Урок проходит в позитивной манере, с энтузиазмом со стороны учеников. Это учитель математики и биологии для мальчиков.

Учителя математики, химии и биологии отличаются высоким уровнем владения коммуникативными подходами. Их общение неограниченно по своему формату. Он охотно вступает в контакт с учениками, но не все из них обращают на него внимание. В импровизированных дебатах он опирается на наиболее вовлеченных членов аудитории, а остальные в основном являются наблюдателями. Хотя урок проходит энергично, он не всегда достигает поставленных целей. Содержание урока может быть непреднамеренно сдано во имя общения. Дифференцированное внимание и негибкая реакция

Учитель географии имеет низкую оценку коммуникативной активности как для девочек, так и для мальчиков. Существует одностороннее направление образовательного воздействия учителя. Невидимые барьеры в общении мешают сторонам общаться вживую. Аудитория пассивна, а

инициатива проявляется в доминирующей позиции учителя. Стиль учителя похож на авторитарные или бесконтактные модели коммуникации.

Результаты теста В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности» представлены в таблице 5, Приложение К. Количественный анализ теста представлен в таблице 6. и наглядно на рисунке 10.

Таблица 6

Количественный анализ теста В.Ф. Ряховского
«Оценка уровня общительности», %

	Некоммуникабельный (тип 1)	Замкнут, неразговорчив, предпочитает одиночество (тип 3)	В известной степени общительный (тип 3)	Нормальная коммуникбельность (тип 4)	Весьма общительный (тип 5)	«Рубаха – парень» (тип 6)
Мальчики	0	25%	13%	37%	25%	0
Девочки	13%	0	13%	48%	13%	13%

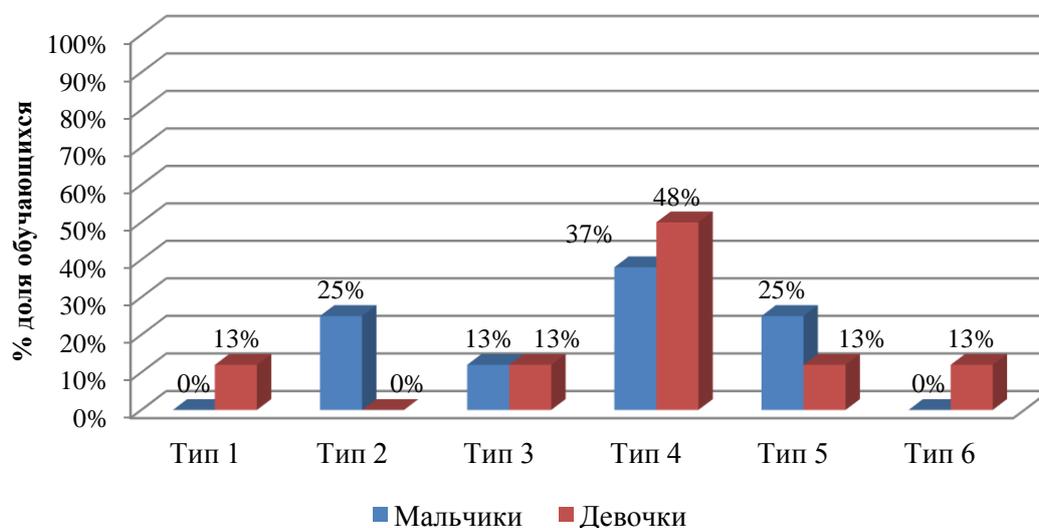


Рисунок 10. Результаты теста В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности», %

Таким образом, проведенная диагностика уровня общительности посредством теста В.Ф. Ряховского показала следующие результаты: девочки в данной группе более общительны, чем мальчики, некоммуникабельной оказалась одна девочка (13%), в известной степени общительна тоже одна

девочка, нормальную коммуникабельность имеют 4 девочки (48%), весьма общительна 1 девочка (13%), и 1 девочка (13%) «рубашка–парень», мальчики показали такие результаты: замкнут, неразговорчив, предпочитает одиночество выявлено у 2 мальчиков (25%), в известной степени общителен 1 мальчик (13%), нормальную коммуникабельность имеют 3 мальчика (37%), весьма общительны 2 мальчика (25%). Коммуникабельность носит болезненный характер нет никого.

Типичный уровень общительности предполагает любопытство, стремление к интригующим взаимодействиям, активное участие с собеседником во встречах и достаточное терпение при взаимодействии с другими людьми. Они не боятся знакомиться с новыми людьми, но не любят шумные компании, броские трюки и бессмысленный дилетантский жаргон, который их разочаровывает.

Подростки, которые отказываются от общения, что говорит о том, что они социально неловки и предпочитают уединение. Новая компания или стремление к новым взаимодействиям, если это не паника, выбивает этих подростков из равновесия на всю оставшуюся жизнь. Эти подростки часто осознают эту грань своей личности и недовольны собой, что приводит к различным личным проблемам и катастрофам.

Обучающиеся, которых характеризуют как стайных (возможно, даже слишком), любопытны, разговорчивы и стремятся высказаться по целому ряду вопросов, что может расстроить окружающих. Им нравится знакомиться с новыми людьми и быть в центре внимания (часто они даже чувствуют потребность в этом). Они не отказывают никому в просьбе, даже если не в состоянии выполнить ее всегда. Легко раздражаются, но быстро восстанавливаются. Им не хватает усидчивости, терпения и смелости при столкновении со значительными проблемами.

Таким образом, проведенное исследование особенностей общения обучающихся 13–15 лет с педагогами в общеобразовательной школе показало, что существуют следующие проблемы: на сегодняшний день

наиболее развиты в сфере общения в исследуемой группе девочки, они более эффективно общаются с педагогами, чем мальчики. Это показали результаты «Анкеты для изучения удовлетворенности коммуникациями обучающихся с педагогом» и диагностики эффективности педагогических коммуникаций (модифицированный вариант анкеты А.А. Леонтьева).

Основополагающим различием между особенностями общения, реализуемого мальчиками, и девочками, является само восприятие общения: если для девочек общение, как правило, является самоцелью, то для мальчиков в большинстве случаев общение выполняет второстепенные функции, подчиняясь целям деятельности. Другими словами, девочки склонны к целевому, а мальчики – к инструментальному общению: коммуникативные интересы мальчиков направлены непосредственно на обстоятельства межличностного взаимодействия, с учетом эмоциональных реакций других; коммуникативные интересы девочек направлены непосредственно на ситуацию межличностного взаимодействия, с учетом эмоциональных реакций других. Ведущими мотивами общения у девочек является желание поделиться различными мыслями и переживаниями, а также любопытство. У мальчиков – общность интересов и дел.

Для девочек характерен большой объем, гибкость, вариативность общения, большой интерес к мнению окружающих о себе и меньший уровень удовлетворенности общением, чем для мальчиков.

Итак, мы установили, что общение мальчиков с педагогами отличается общением с ними от девочек: удовлетворенность коммуникациями у девочек выше, чем у мальчиков, это видно из ответов обучающихся, средний процент отрицательных ответов при оценке учителя, для каждого педагога у девочек ниже.

По результатам анкетирования девочки отмечают лучшее общение с учителем русского языка и литературы, чем с учителем истории и классным руководителем, а мальчики считают, что и учитель русского языка,

относится к ним как детям и не всегда замечает их старания на уроке, больше обращая внимание на работу девочек.

При оценивании эффективности педагогического общения, средние показатели эффективности педагогического общения выше у девочек, чем у мальчиков. В целом педагоги школы коммуникабельны, легко общаются и контактируют с обучающимися на уроках, рабочая обстановка носит непринужденный характер, обучающиеся высказывают открыто свое мнение, и педагоги прислушиваются к их мнению. За исключением одного педагога, которому необходимо повышать свои коммуникационные способности, находить подход к детям.

Оценка уровня общительности посредством теста В.Ф. Ряховского показала, что девочки в данной группе более общительны, чем мальчики. Мальчики больше взаимодействуют на основе доминирующей, авторитетной позиции; в конфликтной ситуации они приспособляются к существующим условиям; однако, если ситуация достаточно серьезная или опасная, они стараются принять удар на себя и не склонны его избегать; девочки, напротив, чаще демонстрируют компетентный способ реагирования в общении; они реагируют на фрустрирующие ситуации более зрело, чем мальчики. Когда дело доходит до общения, девочки более застенчивы, чем мальчики, но они также более склонны к сотрудничеству, что означает, что они чаще стремятся к пониманию.

В результате можно сделать вывод, что мальчики испытывают наибольшие трудности в общении с учителями: они общаются более агрессивно и взаимодействуют, исходя из своего доминирующего положения. Результаты исследования показывают, что мальчики-подростки имеют сомнения относительно открытости и искренности учителей, с которыми они общаются в средней школе. Исходя из вышесказанного, нами определено, что необходима коррекционная работа, направленная на развитие навыков общения для мальчиков-подростков.

2.3. Тренинговая программа развития навыков общения мальчиков-подростков с педагогами в условиях общеобразовательной школы

Проведенный анализ общения подростков с педагогами показал, что на сегодняшний день существует проблема общения мальчиков с педагогами. Для развития навыков общения нами предлагается тренинговая программа.

Данная программа предназначена для решения проблемы низкого уровня сформированности общения мальчиков-подростков с педагогами.

Тренинговая программа общения мальчиков-подростков с педагогами в условиях общеобразовательной школы относится к категории психопрофилактических программ и разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом образовательных потребностей, возрастных особенностей подростков.

Общение, как известно, играет значительную роль в жизни подростков, а в рассматриваемый период времени оно становится наиболее важным видом деятельности. В процессе общения подростки приобретают набор моральных принципов, характерных для общества и социальной среды. Подростки считают общение со сверстниками чрезвычайно важным и интимным, поскольку оно помогает им выразить себя как личность и самореализоваться в процессе этого. Чем лучше развиты коммуникативные способности подростка, тем увереннее он чувствует себя в своей группе сверстников и тем больше у него возможностей расширить круг общения.

У большинства подростков, испытывающих трудности во взаимодействии с учителями, отсутствуют навыки общения и конструктивного межличностного взаимодействия. Подростки в нашей программе не только учатся общаться, но и практикуют различные методы для этого и развивают отличные коммуникативные навыки.

Цель программы: развитие навыков и умений конструктивного общения у подростков и выработка адекватных способов реагирования в различных ситуациях общения.

Задачи программы:

1. Познание и воспитание личности подростка посредством общения.
2. Развитие оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
3. Воспитание интереса к педагогам, развитие взаимоуважения, взаимодоверия.
4. Развитие навыков общения в различных ситуациях, умения противостоять отрицательным воздействиям среды.
5. Выработка у подростков-мальчиков положительных черт характера, способствующих взаимопониманию в общении.

Для достижения цели и решения задач в ходе реализации тренинговой программы необходимо обеспечить выполнение ряда условий:

- 1) осознание каждым участником особенностей своего поведения в процессе общения, его достоинств и недостатков;
- 2) развитие коммуникативных способностей и навыков (установление контакта, снижение нервно-эмоционального напряжения, активное слушание, согласование интересов, аргументация своей позиции);
- 3) развитие социальной чувствительности – восприимчивости к состояниям, переживаниям и мнениям других людей;
- 4) сплочение группы на основе единых целей и задач обучения, норм и правил взаимодействия.

Основное внимание в тренинге уделяется эффективному и профессиональному общению и взаимодействию с партнерами. Это предполагает умение устанавливать зрительный контакт, ориентироваться в дилемме партнера, отстаивать свою точку зрения, вести дискуссию и так далее.

В качестве научно-методологических основ программы выступают исследования известных отечественных и зарубежных учёных представленные в следующих концепциях:

- концепция ведущей роли деятельности в развитии ребенка (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин);
- личностно-ориентированный подход в коррекционно-развивающем процессе, обеспечивающий развития навыков общения (Л.С. Выготский);
- концепция роли социальных условий в развитии подростка и роли общения в становлении личности (Л.И. Божович, В.И. Мясищев);
- теории комплексного изучения личности подростков, особенностей ее развития и формирования (Л.И. Божович, В.С. Мухина и др.);
- деятельностном подходе к исследованию, формированию и психической коррекции личности (А.А. Леонтьев, Л.С. Выготский);
- положениях об основных направлениях работы психологической службы (И.В. Дубровина, Ю.М. Забродин, Е.С. Романова).

Программа построена на основе общепринятых психолого-педагогических принципах:

1. Деятельностный принцип, определяющий подходы к содержанию и построению коррекционной работы с учетом ведущей для каждого возрастного периода деятельности, определяющие личностное развитие ребенка;

2. Принцип системности: коррекция, профилактика и развитие. В коррекцию входит исправление или сглаживание отклонений и проблем в развитии, а также преодоление трудностей в развитии. Предупреждение отклонений и проблем в развитии, а также возникновение вторичных заболеваний развития - это обязанности профилактики. Развитие – задачи подразумевают стимулирование и обогащение содержания развития.

3. Принцип гуманизма – педагог должен верить в возможности ребенка. Решение проблемы с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

4. Понятие учета индивидуальных элементов личности позволяет разработать программу оптимизации в рамках психофизических особенностей каждого ребенка. Индивидуализация роста должна быть максимальной в коррекционной работе.

5. Принцип технологичности – использование современных технологий, интерактивной стратегии в работе.

6. Принцип единства диагностики и коррекции – перед началом коррекционной работы в обязательном порядке проводится диагностика.

7. Принцип развивающего обучения, основывающийся на положении о ведущей роли обучения в развитии ребенка;

8. Принцип динамического восприятия: эволюция заданий, в которых есть какие-либо препятствия для их выполнения. Каждое задание должно проходить через ряд этапов, от легкого к трудному. Ребенок должен уметь справляться с уровнем сложности. Это помогает поддерживать интерес к заданию и позволяет испытать восторг от победы над трудностями.

Тренинговая программа содержит три этапа:

1) Подготовительный этап – создание атмосферы доверия, взаимоуважения, а также мотивация обучающихся на предстоящую работу. Для создания благоприятного психологического климата используются различные способы: музыкальное оформление, интерьер, знаки внимания и т.д.

2) Основной этап – содержит три блока:

Первый блок посвящен расширению знаний участников о собственных характеристиках и улучшению их отношения к себе. Он включает упражнения, направленные на привлечение внимания участников к собственной личности, самовосприятию, переживаниям, мыслям и привычным моделям поведения.

Второй блок направлен на самоанализ участников в системе корпоративного и личного общения, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками (одноклассниками, учителями, классным

руководителем и т.д.). Обязанность психолога в этом блоке - направлять, поддерживать и корректировать. Он наблюдает за индивидуальной работой детей, оценивает их коммуникативные достижения и неудачи, оказывает помощь. Когда ученики работают в парах, могут возникнуть микроконфликты, которые могут негативно повлиять на дальнейшую деятельность группы.

Третий блок этапа направлен на осознание участниками себя в системе деятельности и оптимизацию отношений с ней. Основное внимание в этом блоке уделяется развитию способностей к самоанализу деятельности, а также стратегиям раскрытия своего творческого потенциала.

3) На заключительном этапе (рефлексия) психолог и студенты оценивают и анализируют результаты работы. Самоанализ, рефлексия и самовосприятие личности осуществляются интраактивно следующим образом: восприятие себя через сравнение с другим человеком; восприятие себя через восприятие себя другими людьми.

Целевая группа: программа рассчитана на подростков-мальчиков 13–15 лет, испытывающих трудности в общении с педагогами. Оптимальным количеством участников является 8 человек, так как атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

Реализация программы рассчитана на 32 часа, состоит из 16 занятий, направленных непосредственно на решение задач программы. Примерная продолжительность каждого занятия – 1 час. Программа реализуется в течение двух месяцев (2 занятие в неделю). Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую структуру:

Структура и продолжительность занятий:

Начало работы группы – 10 минут (ритуал приветствия, разминочное упражнение, поддерживающее групповую атмосферу и концентрирующее внимание, оптимизирующее эффективность работы участников).

Основная часть – 40 минут (краткая теоретическая часть в виде мини-лекции, дискуссии; упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений).

Заключительная часть – 10 минут на выполнение задания (рефлексия, обратная связь, ритуал прощания).

Предложенная последовательность занятий является моделью, которую можно наполнить конкретными упражнениями, исходя из потребностей группы и предыдущего опыта ее членов.

Методы и формы, используемые при реализации программы: в программе используются тренинговые подходы к работе, лекции; групповая дискуссия, беседа; психотехнические упражнения; релаксационные мероприятия

Метод обратной связи – высказывание каждым членом группы своих мнений, чувств, рассказ о своем опыте по окончании упражнений, тем, занятий – является обязательным компонентом на протяжении всех занятий программы. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнения участников, но и для того, чтобы научить участников слушать и слышать мнения других.

Специалисты, реализующие программу, должны отвечать следующим требованиям: За реализацию программы отвечает педагог-психолог: он должен иметь необходимое образование и опыт работы в области методических, педагогических, психологических наук, возрастной психологии, а также знания и практические навыки в области информационно-коммуникационных технологий. Он также должен понимать возрастные и психологические особенности детей в возрасте от 13 до 15 лет, уметь организовать групповую работу, владеть методологическими основами работы с подростками. От педагога требуется устойчивая база морально-этических норм, основанных на общечеловеческих, гуманистических принципах. Способности специалиста включают его деятельность на всех

этапах групповой дискуссии, а также знание законов групповой динамики и умение их применять.

Требования к материально-технической оснащенности: материально-технические условия реализации программы: реализация программы осуществляется на базе МБОУ «СОШ».

Реализация программы осуществляется в кабинете коррекционной работы, оснащенной следующим оборудованием: столы и стулья для детей; рабочее место для специалиста; книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и профилактических материалов, детских работ.

Ниже приведен тематический план коррекции навыков общения мальчиков подростков с педагогами.

Таблица 7

Тематический план коррекции навыков общения мальчиков–
подростков с педагогами

№ п/п	Тема занятий	Цель	Формы и методы работы	Содержание
1	2	3	4	5
ЭТАП 1				
Занятие 1	Жизнь только начинается	Информирование группы о цели работы. Установление эмоционального контакта педагога психолога с детьми.	Беседа; информирование; инструктаж; интерпретация притч; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия; тренинг	Приветствие. Притча. Упражнение 1 «Друг к дружке». Упражнение 2 «Все - некоторые - только я» Упражнение 4 «Встаньте в круг». Ритуал прощания.
Занятие 2	Эффективные приемы общения	Знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения; развитие базовых умений общения.	Беседа; информирование; электронная рассылка информационных материалов; психодиагностическое исследование; объяснение; лекция, обсуждение; рефлексия.	Приветствие Упражнение 1 «Какой я в общении?» Упражнение 2 «Общение - это...» Лекционное упражнение 3 «Как укреплять свою коммуникабельность» Ритуал прощания

Продолжение таблицы 7

ЭТАП 2				
БЛОК				
1	2	3	4	5
Занятие 3	Самопринятие. Самоуважение Самоодобрение	Развитие навыков говорить о себе; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств	Беседа; демонстрация; дискуссии; психотехнические упражнения; рефлексия;	Приветствие. Упражнение 1 «Автопилот» Упражнение 2 «Самоодобрение» Упражнение 3 «Формула успеха» Упражнение 4 «Я ценю себя»
Занятие 4	Изучение себя	Закрепление навыков самоанализа. Сплочение группы	Беседа; объяснение; демонстрация; интерпретация притч; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия; тренинг	Приветствие. Упражнение 1 «Какой я человек?» Упражнение 2 «Какие мы?» Упражнение 3 «На кого я похож?» Притча «Ворона и павлин» Упражнение 4. «Ласковое слово» Ритуал прощания.
Занятие 5	Чувство собственного достоинства	Формирование процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.	Беседа; объяснение; демонстрация; обсуждение; рефлексия.	Приветствие. Упражнение 1 «Пожелания» Упражнение 2 «Самый-самый» Упражнение 3 «Мое качество» Упражнение 4 «Скульптура» Упражнение 5 «Уступки» Ритуал прощания
БЛОК 2				
Занятие 6	Опережая злость	Формирование умений, помогающих адекватно выразить чувства.	Беседа; объяснение; демонстрация; дискуссии; обсуждение; рефлексия;	Приветствие. Упражнение 1 «Копилка обид». Упражнение 2 «Детские обиды» Упражнение 3 «Обиженный человек» Упражнение 4 «Куда уходит злость?» Ритуал прощания
Занятие 7	Я больше не конфликтую	Формировать навыки оценки своего поведения в конфликтах	Беседа; электронная рассылка информационных материалов; дискуссии; рефлексия;	Приветствие. Упражнение 1 «Я в конфликте» Упражнение 2 «Грани сходства» Упражнение 3 «Все, что со мной происходит» Упражнение 4 «Обвинители и защитники»

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5
Занятие 8	Прогоняя злость	Развивать умения снижать агрессию	Информирование; электронная рассылка информационных материалов; объяснение; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия;	Приветствие Упражнение 1 «Безвредные способы разрядки гнева и агрессивности» Упражнение 2 «Интонация» Упражнение 3 «Агрессивный продавец»
Занятие 9	Уверенное и неуверенное поведение	Развивать чувство уверенности в себе.	Беседа; информирование; электронная рассылка информационных материалов; дискуссии; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия;	Приветствие Упражнение 1 «Город уверенности» Упражнение 2 «Круг уверенности» Упражнение 3 «Нахал» Упражнение 4 «Я - хозяин» Ритуал прощания
Занятие 10	Быть собой	Обучать навыкам нахождения в себе скрытых особенностей личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей	Беседа; дискуссии; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия;	Приветствие. Упражнение 1 «Восковая палочка» Упражнение 2 «Художественный фильм» Упражнение 3 «Я - подарок для человечества» Упражнение 4 «Твое будущее» Ритуал прощания
БЛОК 3				
Занятие 11	Мой окружающий мир	Развивать навыки позитивного отношения к происходящим событиям	Беседа; информирование; демонстрация; дискуссии; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия; тренинг	Приветствие. Упражнение 1 «Цвета радуги» Упражнение 2 «Письмо о себе» Упражнение 3 «Горячий стул» Упражнение 4 «Моя жизнь, мои роли»
Занятие 12	Как справиться со своими противоречиями	Формирование внутренней гармонии, проработка страхов и опасений	Беседа; демонстрация; дискуссии; интерпретация притч; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия.	Приветствие. Притча: Упражнение 1 «Две мои половинки». Упражнение 2 «Ты все равно хороший». Упражнение 3 «Мои страхи». Ритуал прощания

1	2	3	4	5
Занятие 13	Учусь доверию	Воспитывать качества, формирующие доверие к окружающим	Беседа; дискуссии; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия; тренинг	Приветствие. Упражнение 1 «Паровозик». Упражнение 2 «Скульптура доверия». Упражнение 3 «Рисунок доверия».
ЭТАП 3				
Занятие 14	Жизненный выбор правильного пути	Развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время	Беседа; электронная рассылка информационных материалов; объяснение; дискуссии; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия;	Приветствие Упражнение 1 «Мне приятно сказать» Упражнение 2 «А что дальше?» Упражнение 3 «Должен или выбираю?» Упражнение 4 «Я реальный; идеальный; глазами других» Упражнение 5 «Круг нашей жизни» Ритуал прощания
Занятие 15	Преодолеваю препятствия	Развивать умения анализа личностных качеств	Беседа; демонстрация; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия;	Приветствие. Упражнение 1 «Заколдованные» Упражнение 2 «Что же у нас случилось» Упражнение 3 «Чемодан» Упражнение 4 «Необитаемый остров» Ритуал прощания
Занятие 16	Моя уникальность и позитивность	Закрепление полученных знаний и навыков, полученных в процессе коррекционной работы.	Беседа; дискуссии; психотехнические упражнения; обсуждение; рефлексия;	Приветствие Упражнение 1 «Карусели» Упражнение 2 «Я к вам пишу...» Упражнение 3 «Я – это Я» Ритуал прощания

Комплекс заданий и упражнений для коррекции и развития навыков общения мальчиков подростков приведен в Приложении Л.

Формы оценки результативности проведенных занятий: метод включенного наблюдения, качественная оценка выполненных заданий, опрос подростков, обратная связь, рефлексия, психодиагностическое исследование подростков, собеседование с родителями подростков.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Подростки смогут развить коммуникативные навыки, ответить на вопросы о том, как выстроить правильное поведение, восстановить

положительное эмоциональное состояние, сформировать конструктивное взаимодействие с родителями, друзьями и учителями, применить приобретенные компетенции на практике в реальных жизненных обстоятельствах.

Учет посещаемости участниками занятий представлен системой внешнего контроля реализации программы (в виде листов посещаемости, расписания занятий и журнала учета видов деятельности педагога-психолога учреждения). За контроль посещаемости (табели посещаемости) отвечает специалист.

Таким образом, коррекционная программа развития навыков общения мальчиков-подростков с педагогами в условиях общеобразовательной школы позволит повысить уровень общения выбранных категорий; привить навык анализировать свои поступки и происходящие события; обучить подростков индивидуализированным приемам межличностного общения; снизить у подростков уровня агрессии по отношению к окружающим; овладеть вербальными и невербальными средствами общения; познать свои сильные и слабые стороны во взаимодействии с другими людьми.

Все полученные знания, навыки и умения позволят наладить отношения мальчиков-подростков с педагогами, сформировать навыков эффективного повседневного общения в образовательном процессе.

Выводы по главе 2

Для выявления особенностей общения подростков и педагогов, было проведено эмпирическое исследование на базе МБОУ «СОШ», в котором участвовали 16 подростков, 8 девочек и 8 мальчиков, в возрасте 13–15 лет.

Для исследования общения педагога и подростков были выбраны методики, которые отвечают цели, являются апробированными и общепринятыми: «Анкета для изучения удовлетворенности коммуникациями обучающихся с педагогом», диагностика эффективности педагогических коммуникаций (модифицированный вариант анкеты А.А. Леонтьева), тест В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности».

Проведенное исследование показало, что существуют следующие проблемы: на сегодняшний день наиболее развиты в сфере общения в исследуемой группе девочки, они более эффективно общаются с педагогами, чем мальчики, это показали результаты первых двух методик. Мы установили, что общение мальчиков с педагогами отличается общением с ними от девочек: удовлетворенность коммуникациями у девочек выше, чем у мальчиков, это видно из ответов обучающихся, средний процент отрицательных ответов при оценке учителя, для каждого педагога у девочек ниже. Исходя из вышесказанного, нами определено, что необходима коррекционная работа, направленная на развитие навыков общения для мальчиков-подростков.

Для развития навыков общения нами предложена тренинговая программа, которая направлена на решение проблемы низкого уровня сформированности общения мальчиков-подростков с педагогами.

Важность программы обусловлена тем, что большое количество подростков испытывают трудности в общении со своими преподавателями. Основной деятельностью подростков является общение, которое имеет решающее значение в образовательном процессе. Навыки конструктивного

межличностного контакта у подростков развиты слабо, что может привести к проблемам в общении и разногласиям с преподавателями.

Данная программа содержит цели и задачи, научно-методологические основы, общепринятые психолого-педагогические принципы, содержание целевой группы и условия реализации программы, структуру и продолжительность коррекционных занятий, методы и формы, используемые при реализации, требования в специалистам и материально-технической оснащенности, разработан тематический план коррекции навыков общения мальчиков подростков с педагогами и комплекс заданий и упражнений для коррекции и развития навыков общения, определены ожидаемые результаты реализации программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование особенностей общения подростков с педагогами позволило сделать нами следующие выводы:

Процесс общения подростков является тонким и сложным. У детей подростковый возраст отличается физиологическими и психологическими изменениями. Для младшего подростка общение со сверстниками приобретает все большее значение. Ведь общение – это проводник знаний, через который юноши узнают много жизненно важных вещей, о которых они по разным причинам не рассказывают взрослым. Развиваются необходимые навыки социального взаимодействия, включая способность следовать групповой дисциплине, отстаивая при этом свои права. Развиваются навыки общения.

В педагогической деятельности общение служит средством выполнения учебных задач, социально-психологического обеспечения учебного процесса, организации взаимоотношений между преподавателем и студентами, что способствует успешности обучения и воспитания.

Особым видом общения является педагогическое общение. Педагогическое общение определяется как система ограниченного социально-психологического взаимодействия педагога и учащихся, содержанием которого является обмен информацией, воспитательное воздействие и организация взаимоотношений посредством.

Эмоционально комфортное и индивидуально развивающее педагогическое общение необходимо. Умение помочь подросткам обрести уверенность в том, что они выступают в качестве полноправных партнеров учителя, и способность преодолевать естественные проблемы общения, обусловленные различиями в подготовке, – все это примеры профессионализма в общении учителя. Учителю важно помнить, что эффективное общение – это разделение духовных идеалов с учениками, а не

умение поддерживать дисциплину. Язык доверия, а не приказов, является преобладающим языком среди подростков.

Построение и поддержание конструктивных отношений подростка и педагогов в современном технологически подкованном мире является сложной задачей.

Когда у педагогов взаимопонимание и общение с подростками, все только выигрывают, подростки, когда их педагоги делятся идеями, уважают их и вносят свой вклад в позитивную образовательную среду. Все начинается с общения, переходя в крепкие отношения, закладывающих фундамент для важных достижений.

Для выявления особенностей общения подростков и педагогов, было проведено эмпирическое исследование на базе МБОУ «СОШ», в котором участвовали 16 подростков, 8 девочек и 8 мальчиков, в возрасте 13–15 лет.

Для исследования общения педагога и подростков были выбраны методики, которые отвечают цели, являются апробированными и общепринятыми: «Анкета для изучения удовлетворенности коммуникациями обучающихся с педагогом», диагностика эффективности педагогических коммуникаций (модифицированный вариант анкеты А.А. Леонтьева), тест В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности».

Проведенное исследование показало, что существуют следующие проблемы: на сегодняшний день наиболее развиты в сфере общения в исследуемой группе девочки, они более эффективно общаются с педагогами, чем мальчики, это показали результаты первых двух методик. Мы установили, что общение мальчиков с педагогами отличается общением с ними от девочек: удовлетворенность коммуникациями у девочек выше, чем у мальчиков, это видно из ответов обучающихся, средний процент отрицательных ответов при оценке учителя, для каждого педагога у девочек ниже. Исходя из вышесказанного, нами определено, что необходима коррекционная работа, направленная на развитие навыков общения для мальчиков-подростков.

Для развития навыков общения нами предложена тренинговая программа, которая направлена на решение проблемы низкого уровня сформированности общения мальчиков-подростков с педагогами.

Важность программы обусловлена тем, что большое количество подростков испытывают трудности в общении со своими преподавателями. Основной деятельностью подростков является общение, которое имеет решающее значение в образовательном процессе. Навыки конструктивного межличностного контакта у подростков развиты слабо, что может привести к проблемам в общении и разногласиям с преподавателями.

Данная программа содержит цели и задачи, научно-методологические основы, общепринятые психолого-педагогические принципы, содержание целевой группы и условия реализации программы, структуру и продолжительность коррекционных занятий, методы и формы, используемые при реализации, требования в специалистах и материально-технической оснащенности, разработан тематический план коррекции навыков общения мальчиков подростков с педагогами и комплекс заданий и упражнений для коррекции и развития навыков общения, определены ожидаемые результаты реализации программы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Изд. Ленингр. ун-та, 2008. 339 с.
2. Байбородова Л.В. Взаимодействие педагогов и учащихся в школьном коллективе. Ярославль: ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2014. 111 с.
3. Блект Р. Алхимия общения. М.: Изд. «АСТ», 2019. 224 с.
4. Бодалев А.А. Психология общения. М.: Институт практической психологии, 2006. 213 с.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: Изд-во МПСИ, 2015. 390 с.
6. Викторова Е.А., Склярченко Н.И. Сборник диагностических материалов по изучению психологических особенностей педагогов в системе психолого-педагогического сопровождения в образовательных организациях региона. Белгород, 2020. 485 с.
7. Висторобская В.Д. К вопросу об учебной коммуникации в педагогическом взаимодействии участников образовательного процесса// Молодой ученый. 2017. №15. С. 556–560.
8. Волков Б.С., Волкова Н.В., Орлова Е.А. Психология педагогического общения: учебник для бакалавров. Люберцы: Юрайт, 2016. 328 с.
9. Выготский Л.С. Педология подростка. М.: Педагогика 1984. 132 с.
10. Габай Т.В. Педагогическая психология. М.: Академия, 2018. 240 с.
11. Гильбух Ю.З. Психологические предпосылки сотрудничества учителя и учащихся // Педагогика. 2012. № 5. С. 24–28.
12. Демчинская А.П. Особенности взаимоотношений учителя с учениками в малокомплектной школе // Педагогика. 2013. № 4. С.25–29.
13. Дмитриева Л. А. Психология профессионального общения в следственной деятельности: учебное пособие. М.: Юнити, 2015. 189 с.
14. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология. М.: Форум, 2011. 496 с.

- 15.Завражнов В.В., Железнова Е.Д. Возможности оптимизации межличностного общения подростков в условиях общеобразовательной школы// Молодой ученый. 2017. № 19. С. 271–274.
- 16.Золотнякова А.С. Личность в структуре педагогического общения. Ростов н/Д: РГПИ, 2009. 323 с.
- 17.Каган М.С. Мир общения. М.: Просвещение, 1987. 256 с.
- 18.Калинина Т.В., Костин С.В. Проблема формирования межличностных отношений со сверстниками и взрослыми в старшем подростковом и юношеском возрасте // Молодой ученый. 2016. № 23. С. 430–433.
- 19.Кан-Калик В.А., Ковалев Г.А. Педагогическое общение как предмет теоретического исследования // Вопросы психологии. 2005. № 4. С. 9–16.
- 20.Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении: книга для учителя. М.: Просвещение, 2007. 290 с.
- 21.Кан-Калик В.А. Грамматика общения. М.: Изд. «Роспедагентство», 1995. 108 с.
- 22.Конушкина А.О., Федорова А.В. Современные коммуникации: организационный подход // Инновационная наука. 2015. № 3. С. 247–252.
- 23.Кудимова Т.В. Модели педагогического общения в образовательном процессе // Молодой ученый. 2016. № 23. С. 494-496.
- 24.Леонтьев А.А. Педагогическое общение. М.; Проспект, 1996. 367 с.
- 25.Лысенко Е.М. Возрастная психология. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. 173 с.
- 26.Макаренко А.С. Собрание сочинений. М.: Педагогика. 2004. Т. 4. 360 с.
- 27.Митичева Т.И., Максимова А.А. Особенности взаимоотношений подростков со сверстниками в условиях сельской школы// Молодой ученый. 2014. № 21.1. С. 198–200.
- 28.Накамото С. Гений общения. Как им стать? Спб.: Питер, 2020. 240 с.
- 29.Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Дело, 2013. 442 с.
- 30.Ореховская Н.А. Социальные коммуникации. М.: Инфра-М, 2014. 224 с.
- 31.Петровская Л.А. Общение – компетентность – тренинг: избранные труды. М.: Смысл, 2007. 687 с.

32. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев ; под ред. А.А. Бодалева. М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2008. 431 с.
33. Психология: Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.С. Ярошевского. М.: НАУКА, 2004. 560 с.
34. Российская педагогическая энциклопедия. М.: Рассвет, 1999. 620 с.
35. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 127 с.
36. Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии. Москва: Институт практической психологии, 2016. 219 с.
37. Семчук Е.В. О понятии «общение» // Молодой ученый. 2017. № 25. С. 260–261.
38. Степанов О.Г., Панова Н.В. Святая наука – расслышать друг друга: Книга об общении. М.: Независимая фирма «Класс», 2019. 168 с.
39. Столярченко Л.Д. Педагогическое общение: Педагогическая психология для студентов вузов. Ростов н / Д: «Феникс», 2004. 247 с.
40. Холодковская О.С., Пашнина В.А. Трудный переходный возраст. Легкое решение сложных проблем. СПб.: ИК «Крылов», 2011. 128 с.
41. Чапаева П.О. Актуальные проблемы психологии общения // Молодой ученый. 2018. № 12. С. 137–141.
42. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Речь, 2000. 416 с.
43. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.
44. Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В. Исследование возрастных и индивидуальных особенностей младших подростков методом наблюдения. Москва: УМК Психология, 2000. 227 с.
45. Педагогическое общение URL: <http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/>(дата обращения: 15.01.22).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

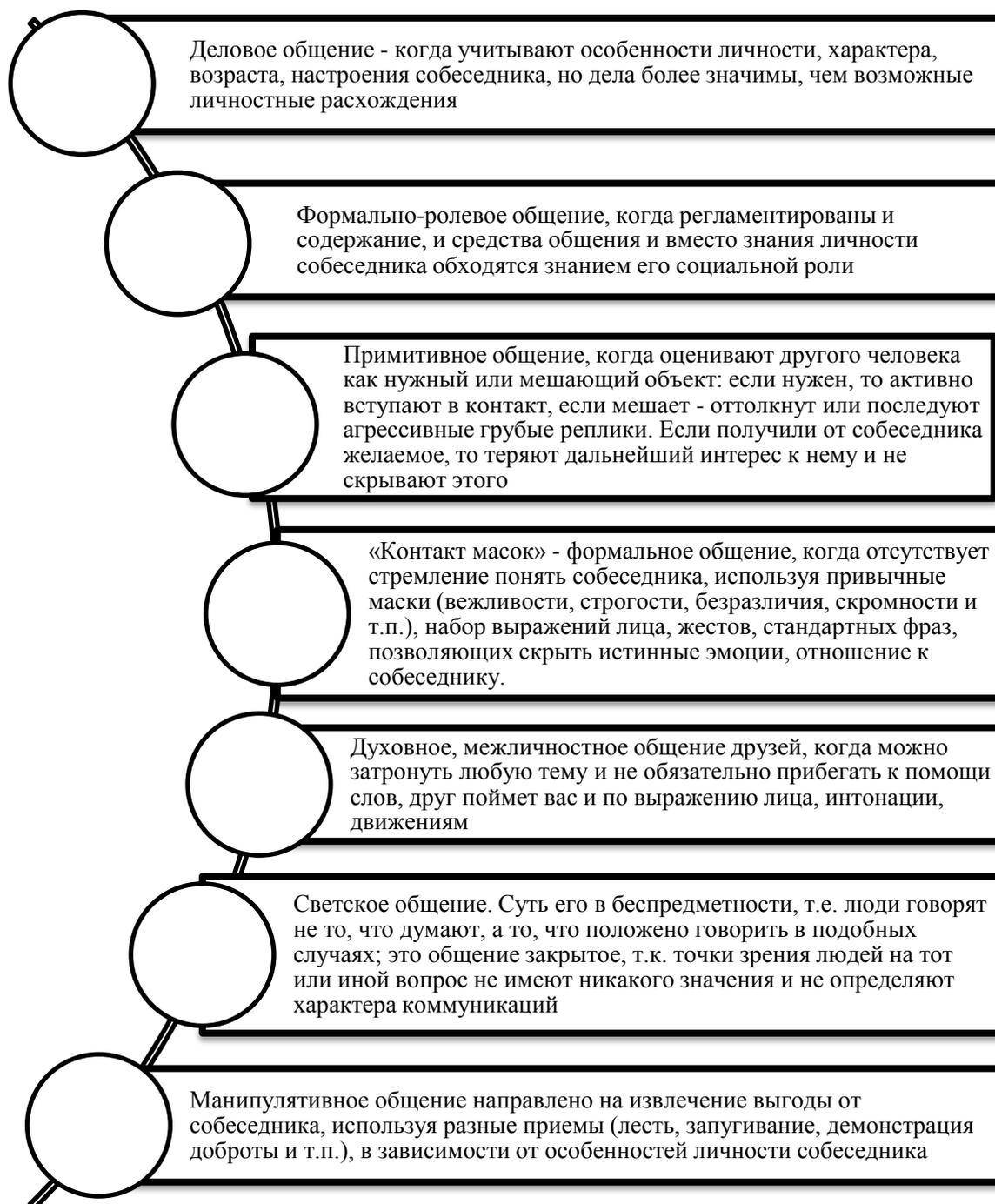


Рисунок 4. Виды общения подростков

Модель первая. Педагог как бы возвышается над классом. Он парит в мире знаний, науки, увлечен ими, но находится на недостижимой высоте. Здесь система общения складывается следующим образом: педагог как бы отстранен от обучающихся, они для него только воспринимающие знания. Как правило, такой педагог мало интересуется личностью ребенка и своими взаимоотношениями с ним, сводя педагогические функции к сообщению информации. Ему важен только процесс передачи информации, а обучающийся выступает лишь в качестве «общего контекста» к науке. Следует учитывать те негативные последствия, которые влечет за собой такая модель общения. Прежде всего, это отсутствие психологического контакта между педагогом и

Модель вторая. Смысл этой довольно распространенной модели общения заключается в том, что между педагогами и детьми в качестве невидимого ограничителя во взаимоотношении выступает дистанция, которую педагог устанавливает между собой и обучающимися. Такими ограничителями могут служить: подчеркивание педагогом своего превосходства над обучающимися; преобладание стремления сообщить информацию, а не обучить; отсутствие желания к сотрудничеству. Результатами такого общения являются отсутствие межличностного контакта между педагогом и детьми, слабая обратная связь, равнодушие обучающихся к воспитателю. От такой модели взаимоотношений надо

Модель третья. Ее суть в том, что педагог строит взаимоотношения с детьми избирательно. В частности, концентрирует свое внимание на группе обучающихся (сильных или, наоборот, слабых), как локатор, улавливает именно этих детей, оставляя без внимания остальных. Причины такого отношения могут быть различными: – педагог увлечен ребятами, которые интересуются чем-то, дает им специальные задания, вовлекает в кружки и факультативную работу, не проявляя внимания к остальным; – не умеет сочетать фронтальный подход с индивидуальным. В результате не создается целостной и непрерывной системы общения: она подменяется фрагментарным, ситуативным взаимодействием.

Модель четвертая. Педагог в процессе взаимодействия с обучающимися слышит только себя: при объяснении материала, в ходе индивидуальных бесед с детьми. Педагог поглощен своими мыслями, идеями, педагогическими задачами, не чувствует партнеров по общению. Опасность такой модели общения в том, что здесь теряется такая значимая для воспитания обратная связь в общении, без которой не возможно эффективно управлять учебно-воспитательным процессом. Последствия такой модели общения таковы: – педагог не воспринимает психологическую атмосферу в классе; – учебно-воспитательный эффект взаимодействия с обучающимися снижается.

Модель пятая. Педагог мучается постоянными сомнениями: правильно ли его понимают, верно, ли истолковывают то или иное замечание, не обижаются ли. В результате педагог озабочен не столько содержательной стороной взаимодействия, сколько отношенческими аспектами. Педагог постоянно сомневается, колеблется, анализирует, что, в конечном счете может привести к неврозам. Внимательно наблюдайте за собой и, если подобное «самокопание» есть, стремитесь от него избавиться.

Модель шестая. Педагог направленно и последовательно действует на основе спланированной программы, не обращая внимания на изменяющиеся обстоятельства, требующие изменения общения. Педагог как будто бы все делает правильно: у него есть обоснованный план, верно, сформулированы задачи. Но он не учитывает, что педагогическая действительность постоянно меняется, возникают новые условия, которые должны немедленно улавливаться им и вызывать соответствующие изменения в методической и социально-психологической аранжировке воспитания и обучения. Опасность такой модели педагогического поведения, в том, что четко выделяются как бы две линии: первая идеальная, спланированная и вторая - реальная. У такого педагога эти линии не пересекаются. В результате хорошо спланированные виды и формы работы остаются неосуществленными, дают низкий педагогический эффект.

Модель седьмая. В системе взаимоотношений преобладают дружеские характеристики. Педагог находится в диалоге с обучаемыми, держит их в мажорном настроении, поощряет инициативу. Стиль взаимодействия педагога с детьми оказывает прямое влияние на характер общения детей друг с другом, общую атмосферу в классе. Так, если педагог демонстрирует уважительное отношение к детям, поддерживает инициативу, проявляет заинтересованное внимание, помогает в трудных ситуациях, то высока вероятность, что дети будут общаться друг с другом по таким же правилам. И напротив, авторитарное отношение педагога к детям, подавление самостоятельности, присутствие негативных оценок, касающихся личности, а не действий ребенка, может приводить к низкой групповой сплоченности, частым конфликтам между детьми, к другим сложностям в общении.

Рисунок 7. Модели поведения педагога в общении с обучающимися

«Анкета для изучения удовлетворенности обучающихся коммуникациями с педагогом»

1. В школе я получаю признание и понимание от учителя.
2. Я ясно и полно понимаю новый материал, который объясняет учитель.
3. Учитель всегда уравновешен и дружелюбен.
4. Учитель интересуется моими увлечениями и внешкольным времяпровождением.
5. Учитель поощряет нас высказывать своё мнение и прислушивается к ним.
6. Учитель стремится развить мою самостоятельность и ответственность.
7. Мне трудно ладить с учителем.
8. Учитель учит нас правильно общаться с родителями и с одноклассниками.
9. Я считаю, что учитель с уважением относится к каждому ученику в классе.
10. Учитель стремится развить в нас чувство милосердия и сочувствия к тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации.
11. Учитель относится ко мне с уважением, как к взрослому человеку.
12. Я считаю, что учитель, ставя отметки в журнале и дневнике, оценивает наши знания по предмету, а не поведение в школе.
13. На уроках учитель замечает моё старание и часто хвалит.
14. На уроках учитель использует интересные наглядные материалы: схемы, таблицы, раздаточный и иллюстративный материал, компьютерные программы.
15. Я доверяю учителю и могу поделиться с ним секретом и спросить совет.
16. Я считаю, что у нашего учителя нет «любимчиков» в классе.
17. Учитель справедлив в оценке знаний учеников.
18. Учитель объясняет трудную тему индивидуально после уроков тому, кто её не понял.

Диагностика эффективности педагогических коммуникаций
(модифицированный вариант анкеты А.А. Леонтьева)

Тестовый материал

	7	6	5	4	3	2	1	
Доброжелательность								Недоброжелательность
Заинтересованность								Безразличие
Поощрение инициативы обучаемых								Подавление инициативы
Открытость (свободное выражение чувств, отсутствие «маски»)								Закрытость (стремление держаться за социальную роль, боязнь своих недостатков, тревога за престиж)
Активность (все время в общении, держит обучаемых в «тонусе»)								Пассивность (не управляет процессом общения, пускает его на самотек)
Гибкость (легко схватывает и разрешает возникшие проблемы, конфликты)								Жесткость (не замечает изменений в настроении аудитории, направлен как бы на себя)
Дифференцированность (индивидуальный подход)								Отсутствие дифференцированности в общении (нет индивидуального подхода к обучаемым)

Обработка результатов теста

Подсчитывается усредненная экспертная оценка. Диапазон этих оценок может колебаться от 49 до 7 баллов. На основе средней оценки экспертов делается заключение о степени коммуникативной эффективности.

Интерпретация данных теста

Если усредненная оценка экспертов колеблется в пределах 45–49 баллов, то коммуникативная деятельность очень напряженная и близкая к модели активного взаимодействия. Педагог достиг вершин своего мастерства, свободно владеет аудиторией. Как дирижер прекрасно распределяет свое внимание, все средства общения органично вплетены во взаимодействие с обучаемыми. Непосвященному может показаться, что собралась компания давно знающих друг друга людей для обсуждения последних событий. Однако при этом все заняты общим делом, занятие достигает поставленной цели.

35–44 балла – высокая оценка. Дружеская, непринужденная атмосфера царит в аудитории. Все участники занятия заинтересованно наблюдают за педагогом или обсуждают поставленный вопрос. Активно высказываются мнения, предлагаются варианты решения проблемы. Стихийность отсутствует. Педагог корректно направляет ход занятия, не забывая отдавать

должное юмору и остроумию собравшихся. Всякое удачное предложение тут же подхватывается и поощряется умеренной похвалой. Занятие проходит продуктивно, в активном взаимодействии сторон.

20–34 балла характеризуют педагога как вполне удовлетворительно овладевшего приемами общения. Его коммуникативная деятельность довольно свободна по форме. Он легко входит в контакт с обучаемыми, но не все оказываются в поле его внимания. В импровизированных дискуссиях он опирается на наиболее активную часть собравшихся, остальные же выступают в основном в роли наблюдателей. Занятие проходит оживленно, но не всегда достигает поставленной цели. Содержание занятия может произвольно приноситься в жертву форме общения. Здесь возможны проявления элементов моделей дифференцированного внимания и негибкого реагирования.

11–19 баллов – низкая оценка коммуникативной деятельности. Имеет место односторонняя направленность учебно-воспитательного воздействия со стороны педагога. Незримые барьеры общения препятствуют живым контактам сторон. Аудитория пассивна, инициатива проявляется доминирующим положением педагога. Его стиль уподобляется авторитарной или неконтактной моделям общения.

При очень низких оценках (7–10 баллов) всякое взаимодействие с обучаемыми отсутствует. Общение развивается по моделям дикторского или гипорефлексивного стиля. Оно обезличено, по психологическому содержанию анонимно и практически ничем не отличается от массовой публичной лекции или вещания по радио. Педагогические функции ограничиваются лишь информационной стороной.

Эффективному взаимодействию обучающихся могут препятствовать самые разные факторы, известные как барьеры общения. Это такие объективные факторы, как расстояние, отсутствие видимости и слышимости.

Определение общего уровня общительности обучающихся
(тест В.Ф. Ряховского)

Опросник

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?

2. Вызывает ли у вас смутнение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будет томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Обработка результатов

«Да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор к тесту В.Ф. Ряховского

30–32 очка – Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас

трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25–29 очков – Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19–24 очков – Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14–18 очков – у Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9–13 очков – Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4–8 очков – Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее – Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Таблица 1

Результаты «Анкеты для изучения удовлетворенности обучающихся коммуникациями с педагогом», в баллах

Ф.И. подростка	Педагог	Номер вопроса																Кол-во баллов	Уровень	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			17
Ребенок 1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	15	В
	2	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	5	Н
	3	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	8	С
Ребенок 2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	В
	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	Н
	3	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	5	Н
Ребенок 3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	12	С
	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	5	Н
	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	Н
Ребенок 4	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	14	В
	2	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	7	С
	3	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	Н
Ребенок 5	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	13	В
	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	5	Н
	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	Н
Ребенок 6	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	13	В
	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	5	Н
	3	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	Н
Ребенок 7	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	12	С
	2	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	8	С
	3	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	Н
Ребенок 8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	14	В
	2	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	Н
	3	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	Н
Ребенок 9	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	12	С
	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2	Н
	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Н
Ребенок 10	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	11	С
	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	3	Н
	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	Н
Ребенок 11	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	9	С
	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Н
	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	Н
Ребенок 12	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	12	С
	2	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	5	Н
	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Н
Ребенок 13	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	6	Н
	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	6	Н
	3	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Н

Ребенок 14	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	13	В	
	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	4	Н	
	3	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	Н	
Ребенок 15	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	11	С	
	2	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6	Н	
	3	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	Н	
Ребенок 16	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	6	Н	
	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Н	
	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	Н	
Средний балл по учителю		0,6	0,7	0,6	0,7	0,6	0,6	0,6	0,6	0,5	0,56	0,75	0,69	0,38	0,81	0,69	0,50	0,75	0,63	11,63	
		0,5	0,6	0,3	0,1	0,2	0,3	0,3	0,0	0,1	0,06	0,38	0,31	0,38	0,25	0,19	0,06	0,13	0,06	4,69	
		0,5	0,5	0,2	0,1	0,2	0,1	0,3	0,1	0,0	0,00	0,13	0,13	0,13	0,25	0,31	0,00	0,00	0,06	3,31	

Обозначения: 1 – учитель русского языка; 2– учитель истории; 3 – классный руководитель.

Таблица 2

Оценка удовлетворенности коммуникациями обучающихся с педагогом
(качественный анализ), %

Вопрос	Процент отрицательных ответов при оценке учителя русского языка		Процент отрицательных ответов при оценке учителя истории		Процент отрицательных ответов при оценке классного руководителя	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1.В школе я получаю признание и понимание от учителя.	25	50	50	50	50	50
2.Я ясно и полно понимаю новый материал, который объясняет учитель.	38	12	25	50	38	63
3.Учитель всегда уравновешен и дружелюбен.	25	25	50	75	50	100
4.Учитель интересуется моими увлечениями и внешкольным времяпровождением.	12	38	75	88	75	100
5.Учитель поощряет нас высказывать своё мнение и прислушивается к ним	25	38	63	88	50	100
6.Учитель стремится развить мою самостоятельность и ответственность	38	38	63	63	63	100
7.Я люблю уроки по этому предмету.	38	25	38	88	75	75
8.Учитель учит нас правильно общаться с родителями и с одноклассниками	38	50	88	100	75	100
9. Я считаю, что учитель с уважением относится к каждому ученику	25	38	88	88	100	88
10. Учитель стремится развить в нас чувство милосердия и сочувствия к тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации	25	63	100	88	100	100
11. Учитель относится ко мне с уважением, как к взрослому человеку	25	25	75	50	88	88
12. Я считаю, что учитель, ставя отметки в	0	63	50	88	75	100

журнале и дневнике, оценивает наши знания по предмету, а не поведение в школе						
13. На уроках учитель замечает моё старание и часто хвалит	50	75	50	75	88	88
14. На уроках учитель использует интересные наглядные материалы: схемы, таблицы, раздаточный и иллюстративный материал, компьютерные программы	12	25	63	100	75	75
15. Я доверяю учителю и могу поделиться с ним секретом и спросить совет.	25	12	100	75	88	75
16. Я считаю, что у нашего учителя нет «любимчиков» в классе.	38	63	100	63	100	100
17. Учитель справедлив в оценке знаний учеников	12	38	88	88	100	100
18. Учитель объясняет трудную тему индивидуально после уроков тому, кто её не понял.	12	63	88	100	88	100
Средний процент по вопросам	26	41,0	69	79	76	89

Таблица 3

Результаты диагностики эффективности педагогического общения
(модифицированный вариант анкеты А.А. Леонтьева), в баллах

Ф.И.	Код педагога						
	1	2	3	4	5	6	7
Ребенок 1	36	42	31	44	33	30	48
Ребенок 2	44	39	42	45	30	34	39
Ребенок 3	40	42	44	48	28	29	39
Ребенок 4	42	44	47	43	35	32	44
Ребенок 5	46	44	42	43	38	33	45
Ребенок 6	40	42	41	40	33	30	35
Ребенок 7	44	47	49	44	42	44	45
Ребенок 8	40	39	38	44	41	32	40
Средний балл у девочек	41,5	42,4	41,8	43,9	35,0	33,0	41,9
Ребенок 9	36	35	38	34	33	28	30
Ребенок 10	40	23	28	26	33	26	28
Ребенок 11	44	43	32	35	37	31	30
Ребенок 12	20	24	28	36	29	33	37
Ребенок 13	35	34	33	39	34	33	39
Ребенок 14	41	42	44	40	39	38	39
Ребенок 15	29	28	30	32	35	31	32
Ребенок 16	29	30	32	34	39	24	28
Средний балл у мальчиков	34,3	32,4	33,1	34,5	34,9	30,5	32,9

Таблица 5

Результаты теста В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности», в баллах

Ф.И.	Номер вопроса																Общее кол-во баллов	Уровень общительности
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
																	14	нормальная коммуникабельность
Ребенок 1	1	2	1	0	2	0	0	2	1	1	0	0	2	0	0	2	14	нормальная коммуникабельность
Ребенок 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	некоммуникабельна
Ребенок 3	1	0	2	2	0	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	0	19	в известной степени общительна
Ребенок 4	0	1	1	0	1	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	1	18	нормальная коммуникабельность
Ребенок 5	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	13	весьма общительна
Ребенок 6	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	6	рубаха-парень
Ребенок 7	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19	нормальная коммуникабельность
Ребенок 8	1	0	1	0	2	2	2	2	2	0	1	1	2	1	1	0	18	нормальная коммуникабельность
Ребенок 9	0	0	1	0	0	1	1	2	2	0	2	0	2	0	2	2	15	нормальная коммуникабельность
Ребенок 10	1	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0	0	0	1	1	2	10	весьма общителен
Ребенок 11	1	2	0	0	0	1	0	2	2	1	1	1	0	0	0	1	12	весьма общителен
Ребенок 12	0	0	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	замкнут, неразговорчив, предпочитает одиночество
Ребенок 13	0	0	1	2	1	2	1	2	1	0	0	0	1	1	2	1	15	нормальная коммуникабельность
Ребенок 14	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	22	в известной степени общителен
Ребенок 15	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	2	1	2	17	нормальная коммуникабельность
Ребенок 16	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	29	замкнут, неразговорчив, предпочитает одиночество

Комплекс заданий и упражнений для коррекции и развития навыков общения мальчиков подростков

Занятие 1. «Жизнь только начинается»

Приветствие. Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Ведущий: на наших встречах мы будем учиться познавать себя, использовать свои возможности в повседневной жизни и учебе, корректировать свои черты характера, которые нас не устраивают.

Притча. Однажды Конфуций спросил у мудреца: «Как нужно относиться к богам, а как к демонам?» Мудрец ответил: «Что нам боги и демоны. Нужно вначале правильно научиться относиться к самому себе и друг к другу».

Упражнение 1 «Друг к дружке». Мальчики должны разбиться на пары и выполнять команды рука к руке, ухо к уху, спина к спине, плечо к плечу. По команде «друг к дружке!» они должны поменять пару.

Упражнение 2 «Все – некоторые – только я» Все садятся на стулья, которые образуют широкий круг. В круге должно быть столько стульев, сколько участников в игре. Психолог стоит в центре, без стула.

Я сейчас скажу что-то о некоторых людях. Все, кого высказывание касается, мгновенно вскакивают со своих стульев и стараются занять один из освободившихся стульев. Если мое высказывание касается и меня, я тоже могу занять чей-нибудь стул. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. Запрещается пересаживаться на соседний стул. Попробуем. «Все, кто сегодня проснулся в хорошем настроении...», «Все, кто сегодня пришел в школу...», «Все, у кого в черных кудрях золотой обруч...» (Выбирается примета только одного мальчика в группе. Когда он встает, то ведущий старается занять ее место.)

После первой попытки игры, ведущая «открывает карты»:

Я задала три вопроса. В первом случае откликнулись некоторые, а другие сказали: «Это ко мне не относится». Во втором случае откликнулись все без исключения. А в третьем – только один человек. Эта игра так и называется: «все – некоторые – только один». С помощью этой игры мы можем узнать друг о друге что-то новое. Например, кто-то собирается записаться в кружок игры на гитаре и ищет себе компанию. А может быть, мальчик Петя, стесняясь подойти к девочке, стремится спросить ее: «Хочет ли она пойти в этот кружок игры на гитаре?». Тогда ведущий игры легко задает вопрос: «Все, кто хочет учиться игре на гитаре...» И присматривает себе еще нескольких возможных партнеров.

Упражнение 3 «Встаньте в круг».

Это игра с двойным дном. Вы сами догадаетесь, зачем мы играем в эту игру, какой эксперимент над собой мы проводим, какое новое знание о себе и о других дает эта игра.

Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. Вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Ваш «круг» может оказаться с острыми углами. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Ведущий: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам ритуал прощания, а точнее окончания занятия, в ходе которого каждый из вас по очереди протягивает руку своему соседу со словами «Я рад был общаться с тобой». Когда круг замкнется, мы дружно похлопаем друг другу.

Занятие 2. Изучение себя

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Какой я человек?»

Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос: «Какой я человек?» Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?

2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?» И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

Упражнение 2 «Какие мы?»

Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую — знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п. В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д. Психолог по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

Упражнение 3 «На кого я похож?»

Каждому участнику группы надо выбрать предмет, похожий на него. Каждый выбор объясняется. Другие участники могут высказывать предположения.

Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я — все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...» Обсуждение...

Упражнение 4. «Ласковое слово»

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых. Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще? Когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку? Или когда у вас хорошее

настроение? Часто ли вы делаете это? Если нет, то почему? Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям? Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами? А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 3. Как справиться со своими противоречиями.

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Притча: Один древнегреческий мудрец пытался дать определение, что такое человек. В конце концов, он решил, что самая подходящая формулировка такова: «человек – это существо, ходящее на двух ногах». Когда ученики принесли ему петуха, он изменил формулировку: «человек – это существо, ходящее на двух ногах, но без перьев». Ученики принесли ему ощипанного петуха. Тогда он внес еще одно исправление: «человек – это существо, ходящее на двух ногах, без перьев, но не птица»

Обсуждение: как вы понимаете слово «человек»? как вы себя понимаете как человека?

Упражнение 1 «Две мои половинки». Каждый участник делит лист на 2 половинки. С одной стороны описывает свои хорошие поступки и действия. С другой на его взгляд плохие. Обсуждение: какая сторона личности представлена больше, почему?

Упражнение 2 «Ты все равно хороший». Группа разбивается на пары. Один участник вспоминает свои нехорошие поступки и рассказывает о них. А другой отвечает: «ты все равно хороший, потому что...»

Обсуждение: ваши ощущения после упражнения. Какой аргумент понравился больше всего?

Упражнение 3 «Мои страхи». Самая большая смелость – это признание в своих слабостях и недостатках. Чтобы сделать шаг, нужно много силы и мужества. Но у кого это получится, тот может считать, что уже наполовину победил свой страх.

Группа делится на пары, и в течение 5 минут один подросток рассказывает другому о своих страхах. Потом они меняются местами. Обсуждение: Рефлексия эмоционального состояния. В чем сложнее всего признаться? Смогли ли вы полностью довериться и рассказать все страхи? Какие мысли возникали, когда другой человек рассказывал о своих страхах?

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 4. «Чувство собственного достоинства»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Пожелания» Все дети садятся в круг.

Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что скажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

Упражнение 2 «Самый-самый»

Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем.

Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т.д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых».

Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

Упражнение 3 «Мое качество» Каждый из участников пишет несколько качеств характерных для него (8–10 штук).

Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь. Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело... ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново... Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

Упражнение 4 «Скульптура»

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Упражнение 5 «Уступки»

Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее, в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

Домашнее задание: все участники записывают события одного дня, отмечают изменения эмоционального состояния, отвечают на вопрос, отчего меняются чувства, какие поступки вызывают положительные чувства, какие – отрицательные.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 5. «Опережая злость»

Цель: формирование умений, помогающих адекватно выражать чувства. Закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Копилка обид». Все участники рисуют или описывают «копилку» и помещают в нее обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. Обсуждение: Как вы реагируете на воспоминания о переживаниях и обидах? Какие обиды самые тяжелые?

Что мешает выражать чувства? Психолог во время проведения упражнения постоянно подчеркивает мысль о том, что нужно уметь выражать свои обиды, досаду; что только в процессе проговаривания мы избавляемся от наших отрицательных чувств.

Упражнение 2 «Детские обиды»

- Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их - в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)? Желаящие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение: Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

Упражнение 3 «Обиженный человек»

- Закончите предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди.

Упражнение 4 «Куда уходит злость?»

- Возможно, не все всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть, это недовольство психологом, грусть, неприятный свет в комнате и т. п.). Выскажитесь. Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии. Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все, что накопило.

Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания. Это — игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картину... Все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается кверху и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливой.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 6. «Эффективные приемы общения»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Какой я в общении?»

Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятия вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности. Мы это сделаем с помощью небольшого теста «Какой я в общении?»

Поэтому внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно, прежде всего, вам. А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?

9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли пойти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов.

За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» – 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» – 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

От 30 до 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

Упражнение 2 «Общение – это...»

А. Невербальное общение. «Передай другому».

Дети сидят в кругу и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется, пока все не примут участие. Обсуждение. Легко или трудно было передавать предмет? Кому легко? А в чем были трудности? Легко или трудно было отгадывать предмет? Кому было легко? А в чем заключались трудности?

Б. Наблюдательность в общении. «Что помню?» Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз. Обсуждение. Легко или трудно было описывать внешность? В чем были трудности? Почему? Что легче всего вспоминается? Что труднее? Кому было легко выполнять это упражнение? Почему?

В. Умение слушать другого. «Спина к спине».

Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача - вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные дети

играют роль молчаливых зрителей. Обсуждение. Дети делятся своими ощущениями. Легко ли было вести разговор? В чем были трудности? Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения.

Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

Г. Точная передача информации. «Пересказ текста».

Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я прочитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.

Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».

Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста – около 10 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.) Обсуждение. За счет чего произошло искажение информации? Что «своего» каждый внес в рассказ? Бывает ли так в жизни? Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

Лекционное упражнение 3 «Как укреплять свою коммуникабельность»

Облегчите другим общение с вами, идя им навстречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой общества».

1. Серьезно ищите себе друзей.
2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
3. Идите навстречу людям с открытым сердцем.
4. Улыбайтесь до того, как начнете говорить.
5. Спрашивайте других об их интересах.
6. Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.
7. Задавайте человеку вопросы.
8. Сами говорите меньше.
9. Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.
10. Помогайте другим преодолевать трудности.
11. Проявляйте сердечность.
12. Будьте спокойны и невозмутимы.
13. Будьте терпимы и оптимистичны.
14. Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.
15. Смотрите на человека заинтересованно.
16. Проявляйте понимание.
17. Внимательно слушайте собеседника.
18. Запоминайте то, что говорил собеседник.
19. Держите себя спокойно и уверенно.
20. Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 7. «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Автопилот»

Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем. Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельный!», «Я красивый!» и т.

п. Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

Упражнение 2 «Самоодобрение»

Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

- быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно;
- быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других;
- быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;
- сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности;
- видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;
- быть непринужденным в общении, уметь отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;
- уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности;
- уметь оказывать сопротивление;
- быть способным понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;
- быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых;
- чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;
- уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

Упражнение 3 «Формула успеха»

Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь.

По известной формуле классика психологии У. Джемса:

Успех

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания. Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любые, самые неожиданные. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника? Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

Упражнение 4 «Я ценю себя»

Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю

себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании. Все это может занять у вас одну или пять минут. Это вы решите сами. Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 8. «Я больше не конфликтую»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Я в конфликте»

Учащиеся должны вспомнить свое поведение в конфликте, свое состояние. Группа разбивается на тройки, в группах проговаривают свое поведение в конфликте. Обсуждение. Рефлексия эмоционального состояния. За какое поведение может стать стыдно? Почему? Какую роль вы занимаете в конфликте? Какую позицию вы отстаиваете?

Упражнение 2 «Грани сходства»

В течение 4–5 мин учащиеся должны работать молча, заполняя листок под заголовком «Наше сходство». Отмечается не только физическое или биографическое сходство, но и психологическое. Если что-то в списке не устраивает, ребенок может это вычеркнуть. Обсуждение. Рефлексия эмоционального состояния. Какие трудности возникали в определении сходства? Что оказалось для вас неожиданностью? Почему?

Упражнение 3 «Все, что со мной происходит»

Каждый участник, обращаясь к кому-нибудь из группы, заканчивает фразы: «Когда я вижу, что ты...», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...». Обсуждение. Часто ли у вас возникают подобные ситуации? Ваша роль в них? Можете ли вы, если злитесь на человека прямо сказать ему об этом? Если нет, то почему?

Упражнение 4 «Обвинители и защитники»

Выбирается обвиняемый, затем в этой роли выступают все по очереди. Первый обвиняемый занимает место в центре круга. Остальные разбиваются на 2 равные группы – защитники и обвинители. Условия игры: задача обвинителей – назвать негативную черту обвиняемого и описать ее проявления в группе. Задача защитников – найти объяснение проявлению этой черты и дать позитивную характеристику обвиняемому. Обвиняемый высказывает эмоциональное отношение к ситуации, отвечает на обвинения.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 9. «Мой окружающий мир»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Цвета радуги»

Каждый подросток делит лист бумаги на 7 частей (соответственно дням прошедшей недели), каждую из них раскрашивает в цвет эмоционального состояния этого дня. Обсуждение. Какие события повлияли на серые дни вашей недели? О чем вспоминать особенно неприятно? Какие события повлияли на яркие дни вашей недели? Какой цвет имела ваша неделя в целом? Как вам удавалось сделать ее ярче?

Упражнение 2 «Письмо о себе»

Учащиеся пишут письмо о себе от имени кого-либо из близких людей: мамы, папы, подруги и др.

Обсуждение. Что самое важное для вас в полученном письме? О чем вы не хотели бы говорить? Почему?

Упражнение 3 «Горячий стул»

Каждый участник по очереди садится на стул, установленный в середине круга. Остальные получают право задать ему по одному вопросу. Если он не хочет отвечать, то может сказать «пропускаю». Потом участник выбирает на свое место другого участника.

Обсуждение. Возникает ли у вас доверие к остальным участникам группы? Если нет, то почему? Заслуживаете ли вы сами доверия окружающих?

Упражнение 4 «Моя жизнь, мои роли»

Каждый подросток рисует свои жизненные роли (например, в школе – ученик, дома – сын) и записывает требования и ожидания окружающих по отношению к разным жизненным позициям. Обсуждение. Какие роли самые приятные? А самые неприятные? Как меняется поведение в разных ролях? Где вы себя ведете честно, а где нет?

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 10. «Прогоняя злость»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности»

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека, он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3–4 раза глубоко вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней?

Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Упражнение 2 «Интонация»

На листочке бумаги участники пишут название любого чувства, эмоции. Затем листочки собираются, перемешиваются, и снова раздаются. Далее все решают какую строчку, из какого стихотворения взять за основу упражнения. После этого подростки по очереди произносят строчку с интонацией, соответствующей тому чувству, которое записано на очередном листочке. Остальные пытаются отгадать, какую же эмоцию вложил участник в заданную фразу.

Упражнение 3 «Агрессивный... продавец»

Группа делится на 2 команды. Один из членов каждой команды показывает без слов агрессивного человека в той или иной социальной или семейной роли. Карточки получает каждый из подростков – мама, папа, брат, продавец, учитель... Остальные должны отгадать в какой роли он выступает. Выигрывает та команда, представители которой были наиболее выразительны и роли которой верно угаданы. Затем игра повторяется в позитивном ключе.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 11. «Учусь доверию»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Паровозик»

Участники делятся на подгруппы по 4 человека. Становятся паровозиком, держа друг друга за локти. Первые два участника играют роль вагончиков и движутся с закрытыми глазами. Последний участник паровозик – двигается с открытыми глазами по определенному маршруту. Далее участники меняются. В роли паровозика должен побывать каждый. Обсуждение: Удавалось ли вам довериться человеку–паровозику? Оправдал ли он ваше доверие?

Упражнение 2 «Скульптура доверия»

Один участник, используя членов группы как материал для творчества, создает фигуру доверия. Все желающие могут попробовать себя в роли скульптора. Каждый скульптор поясняет, почему фигура доверия на его взгляд выглядит именно так.

Упражнение 3 «Рисунок доверия»

Участники рисуют психологический портрет того члена группы, который вызывает у них доверие. Каждый представляет свой рисунок, а остальные участники пытаются определить, кто нарисован. Обсуждение. Какие именно параметры позволили вам определить человека? С какими рисунками вы не согласны? Почему?

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 12. «Уверенное и неуверенное поведение»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Город уверенности»

Дети сидят в кругу. Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые уверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну–две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

Упражнение 2 «Круг уверенности»

Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым

восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Упражнение 3 «Нахал»

Группа разбивается на пары. Один участник выступает в роли нахального человека, не учитывающего интересы других. Дается инструкция: «Вы стоите в очереди не один час, и вдруг только что подошедший человек встает в очереди впереди вас. Что вы ему скажете?» каждый участник должен побывать в роли нахала и в роли его оппонента.

Упражнение 4 «Я – хозяин»

Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими). Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста! Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 13. «Быть собой»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Восковая палочка»

Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутри круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга — «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перепасовывает ее от одного члена группы к другому. Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.

Упражнение 2 «Художественный фильм»

Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше – внимание! Очень важный момент – надо нарисовать на бумаге свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем. Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего с завтрашнего дня. Придумывайте, что хотите, одно важное условие — это должен быть

фильм про победителя. Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим. Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится. Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

Упражнение 3 «Я – подарок для человечества»

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем со стоит ваша исключительность, уникальность. Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение 4 «Твое будущее»

Многие люди не понимают себя, мотивов своих поступков, причин радости. Но наши занятия дают вам возможность помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности и при этом понимать, что происходит, в какую сторону идти и что делать.

Один участник (по желанию) садится на отдельно стоящий стул и просит всех остальных участников сказать ему о будущем. При этом стоит выделять отдельно:

а) профессиональное, т. е. кем будет этот человек, каким видом деятельности он будет заниматься;

б) личное, т. е. кем он будет в личной жизни (семья, дети и т. д.);

в) психологическое, т. е. его человеческие качества.

Стоит определять и хронологические рамки, например будущее через год, через пять лет, через 25 и т. д.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 14. «Жизненный выбор правильного пути»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Мне приятно сказать»

Традиционные взаимные приветствия на этом занятии мы проведем с обязательным использованием в начале фразы: «Мне приятно тебе сказать...»

Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Упражнение 2 «А что дальше?»

Теперь обсудим ваши перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления.

У каждого из вас есть 3–4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению. Основная задача – составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее.

Упражнение 3 «Должен или выбираю?»

Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а

также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» – и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым» и заботится о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженностями» – это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что – из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит "ты должен", во мне сразу само звучит "не буду"», – эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащие личный выбор.

Я должен	Я хочу
Мать разозлится, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должен выучить уроки	Я хочу выучить уроки, чтобы учитель был мной доволен и поставил хорошую отметку
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Упражнение 4 «Я реальный; идеальный; глазами других»

Психолог просит детей нарисовать себя такими, какие они есть; такими, какими хотели бы быть; и такими, какими их видят другие люди.

В ходе обсуждения дети пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

Упражнение 6 «Круг нашей жизни»

Эта игра тоже заставляет задуматься и о своей жизни, и о жизни людей рядом с вами. Психолог чертит на полу большой круг и предлагает следующее задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями.

В каждой четверти – шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет сколько времени у него уходит: на сон; на школу; на друзей; на домашнее задание; на семью; на одиночество; на работу по дому; на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

1. Довольны ли тем, как проходит день?
2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
3. Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?
4. Чего не хватило для верного отображения вашей жизни?
5. Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 15. «Преодолеваю препятствия»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Заколдованные»

Выбирается один водящий. Группа разбредается по комнате. По команде «стоп» все замирают в тех позах, в которых их застала команда. Водящий пытается рассмешить кого-то из заколдованных. Если ему это удастся, то расколдованный присоединяется к нему и они продолжают водить вдвоем. Игра идет до тех пор, пока не будут расколдованы все участники.

Упражнение 2 «Что же у нас получилось»

Вернемся к началу наших занятий. Какие задачи вы ставили перед собой? Что смогли решить? А что не получилось до сих пор? Почему? Что или кто вам помешал? Или вы сами были пассивны? Может быть, вы продолжаете ставить непосильные задачи?

Упражнение 3 «Чемодан»

Один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т. е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. 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 не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получают свои «чемоданы».

Упражнение 4 «Необитаемый остров»

В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткие, но жестокие холода, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача – создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни – вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов.

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно, или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать?

Разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 15-20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению конфликтов и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил.

На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и т. п.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 16. «Моя уникальность и позитивность»

Приветствие. Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 1 «Карусели»

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

Упражнение 2 «Я к вам пишу...»

Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия – как вам захочется) и передайте его соседу справа. У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией. Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может

быть, давно хотел сказать. В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

Упражнение 3 «Я – это Я»

Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».