

**Управление образования администрации
Сосновского муниципального округа Нижегородской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»**

Принята решением
Педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮЦ»
протокол от 03.06.2024г. № 5

Утверждена
Приказ МБОУ ДО «ДЮЦ»
от 14.06.2024 г. № 44-р
Директор  О.М.Зрячева



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Азбука общения»
Направленность: социально-гуманитарная**

Возраст учащихся: с 12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Кривдина О.М.,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория

Сосновское
2024

Содержание

I.	Пояснительная записка.....	3-5 стр.
II.	Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	6-8стр.
III.	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	9-20 стр.
IV.	Содержание программы.....	21-24 стр.
V.	Календарный учебный график.....	25 стр.
VI.	Оценочный и методический материал.....	26-35 стр.
VII.	Список используемой литературы.....	36 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука общения» (далее – Программа, ДООП) социально-гуманитарной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Паспортом федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Уставом МБОУ ДО «ДЮЦ».

Программа направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся.

Одной из ведущих задач дополнительного образования является создание условий для свободного развития личности, расширение образовательного пространства для предоставления детям возможности обретения разнообразного социального опыта, формирования необходимых в быстро меняющемся мире социальных навыков, саморазвития и самоопределения.

Актуальность, педагогическая целесообразность

Психологические знания нужны подросткам, чтобы компенсировать ограниченность жизненного опыта. Освоение знаний о психологии общения и обретение коммуникативных умений расширяет возможности подростка для эффективного решения проблем, возникающих в его повседневной жизни.

Реализация Программы предполагает комплексную и последовательную работу педагога с младшими подростками в малой группе. При такой работе недостаток жизненных умений выявляется и оценивается, подросток может получить помощь в выработке и развитии важнейших навыков межличностного взаимодействия и эмоционального самовыражения, без риска возбудить ответные враждебные или защитные чувства.

Для успешной реализации содержательной части Программы работа осуществляется по двум направлениям:

1. Организация на занятии процесса общения как актуальной деятельности, приносящей удовольствие.
2. Организация рефлексивной деятельности группы по отношению к процессу общения (рефлексия используется как механизм усвоения).

Это создаёт условия для развития коммуникативных способностей и формирования

устойчивой положительной самооценки, которые составляют базу конструктивного общения и развития личности.

Адресат программы: учащиеся среднего школьного возраста (с 12 лет).

В данном возрасте ребенок уже способен воспринимать сложные категории и соотносить научные теоретические знания с собственным опытом, рефлексировать. Кроме того, общий интерес к человеку и его отношениям, характерный для подростков, обеспечит необходимый уровень мотивации учащихся.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Группы формируются с учетом интересов и потребностей детей и могут быть разновозрастными. Для учащихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при определении индивидуального образовательного маршрута и назначении учебных заданий в процессе обучения.

Цель Программы

Цель программы – развитие коммуникативных умений, а также формирование у учащихся мотивации и навыков саморазвития и самовоспитания.

Задачи

Обучающие:

- формировать знания о психологии как науке;
- помочь учащимся в овладении психологическими знаниями, способствующими личностному росту;
- содействовать в овладении средствами эффективной межличностной коммуникации;
- обучить основным способам саморегуляции и самоорганизации.

Развивающие:

- обучить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы; развития памяти, внимания, творческого мышления;
- развивать эмоциональной сферы личности;
- содействовать снятию внутренней психоэмоциональной напряженности, повышению уверенности учащихся в себе, формированию позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формировать способности к рефлексии и самоконтролю;
- воспитать толерантность и гуманизм.

Занятия по Программе проводятся в разновозрастных группах.

Срок реализации программы: рассчитана на два года обучения.

Объем программы: Первый год составляет 144 учебных часа, второй год составляет 216 часов.

Особенности организации образовательного процесса: ДООП реализуется с использованием сетевого взаимодействия. Базовая организация - МБОУ ДО «ДЮЦ», организации – участники – МБОУ Виткуловская СШ.

Наполняемость группы: не более 17 человек. Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом. Группы формируются из обучающихся разного возраста, пол обучающихся не учитывается.

Режим занятий: 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2 год обучения по 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы организации занятий:

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, посредством информационно – коммуникационной образовательной платформы «Сферум».

Планируемые результаты

К концу обучения по Программе учащиеся будут знать:

- общие принципы построения процесса общения;
- иметь представление о вербальных и невербальных составляющих процесса общения;
- правила предупреждения и разрешения конфликтов;
- правила эффективного общения в семье, коллективе.

К концу обучения по Программе учащиеся **будут уметь**:

- использовать средства коммуникации и знания правил эффективного общения в деятельности и в построении отношений;
- устанавливать контакты на вербальном и невербальном уровне;
- конструктивно вести себя в конфликтной ситуации.

Формы контроля

Текущий контроль – осуществляется по завершению изучения каждого образовательного модуля (раздела). Форма текущего контроля: анкетирование, тестирование.

Система оценки текущего контроля успеваемости учащихся проводится по 3 уровням: высокий уровень (В)– от 80% до 100% освоения программного материала; средний уровень (С)– 79-50% освоения программного материала; низкий уровень (Н)– учащийся овладел менее 50% освоения программного материала.

Промежуточный контроль (аттестация) - проводится в конце учебного года после завершения обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Форма промежуточной аттестации – зачет. Результаты промежуточной аттестации заносятся в журнал учета работы педагога дополнительного образования. Система оценки промежуточной аттестации проводится по 3 уровням: высокий уровень – от 80% до 100% освоения программного материала; средний уровень – 79-50% освоения программного материала; низкий уровень – учащийся овладел менее 50% освоения программного материала.

**II. Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Азбука общения»
1 год обучения**

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	В том числе		Форма проведения текущего контроля успеваемости/Промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
	Модуль 1. Общение и общительность.	22	12	10	Анкетирование
	Модуль 2. Я и другие.	16	8	8	Анкетирование
	Модуль 3. Конфликты и их разрешение.	12	4	8	Анкетирование
	Модуль 4. Что помогает и мешает нам общаться.	18	6	12	Анкетирование
	Модуль 5. О роли личности в общении.	10	3	7	Анкетирование
	Модуль 6. Как вас понять?	12	2	10	Анкетирование
	Модуль 7. Достоинства общения	26	14	12	Анкетирование
	Модуль 8. Речевой этикет.	12	6	6	Анкетирование
	Модуль 9. Принятие себя	16	8	8	Тестирование
Промежуточная аттестация (май)					Зачет
Итого:		144ч.	63ч.	81ч.	

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Азбука общения»
2 год обучения**

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	В том числе		Форма проведения текущего контроля успеваемости/Промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
	Модуль 1. Самосознание	8	4	4	Анкетирование
	Модуль 2. Культура поведения	26	10	16	Анкетирование
	Модуль 3. Качества, важные для межличностного общения.	18	10	8	Анкетирование
	Модуль 4. Межличностное общение.	24	12	12	Анкетирование
	Модуль 5. Ценности и их роль в жизни человека.	8	4	4	Анкетирование
	Модуль 6. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	14	6	8	Анкетирование
	Модуль 7. Конфликты в жизни человека.	14	6	8	Анкетирование
	Модуль 8. Агрессия и ее роль в жизни человека	12	6	6	Анкетирование
	Модуль 9. Психические процессы	56	28	28	Анкетирование
	Модуль 10. Психология деятельности	10	6	4	Анкетирование

Модуль 11. Психология самоопределения	8	4	4	Анкетирование
Модуль 12. Тренинг общения	18	0	18	Тестирование
Промежуточная аттестация (май)				Зачет
Итого:	216ч.	96ч.	120ч.	

III. Рабочая программа

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Азбука общения»
1 год обучения

Модуль «Общение и общительность»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 1.	Общение и общительность	13	13	26
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2.	Представление о процессе общения, общительности, индивидуальном стиле общения.	1	1	2
1.3.	Функции общения. Общение и деятельность.	1	1	2
1.4.	Виды и уровни общения. Структура общения.	1	1	2
1.5.	Роль общения в психическом развитии человека. Характеристики эффективного общения.	1	1	2
1.6.	Самоанализ навыков общения, диагностика общительности.	1	1	2
1.7	Что такое потребность в общении	1	1	2
1.8	Речь говорит сама за себя	1	1	2
1.9	О чем говорят жесты	1	1	2
1.10	Особые виды общения	1	1	2
1.11	Почему мы слышим другого человека именно так?	1	1	2
1.12	Позиции в общении	1	1	2
1.13	Открытость, искренность, «общение без масок». Анкетирование.	-	2	2

Модуль «Я и другие»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 2.	Я и другие.	7	9	16
2.1.	Понятие о толерантности. Характеристика толерантной личности.	1	1	2
2.2.	Роль самооценки в общении. Барьеры в общении.	1	1	2
2.3	Представление о безоценочном принятии в общении.	1	1	2
2.4.	Наблюдение и самонаблюдение, диагностика уровня толерантности.	1	1	2
2.5	У меня есть друг.	1	1	2
2.6	Я и «мои колочки»	1	1	2
2.7	Что такое одиночество.	1	1	2
2.8	Я не одинок в этом мире. Анкетирование.	-	2	2

Модуль «Конфликты и их разрешение»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 3.	Конфликты и их разрешение	4	8	12
3.1.	Представление о конфликте, стилях поведения человека в конфликте.	1	1	2
3.2.	Типы конфликтов.	1	1	2
3.3.	Стратегия и правила поведения в конфликтах.	1	1	2
3.4.	Правила успешного разрешения конфликтной ситуации и предупреждения конфликтов.	1	3	4
3.6.	Игровой тренинг конструктивного поведения в конфликте. Анкетирование.	-	2	2

Модуль «Что помогает и мешает нам общаться»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 4.	Что помогает и мешает нам общаться	6	12	18
4.1.	Представление о вербальной и невербальной коммуникации.	1	1	2
4.2.	Особенности невербального общения.	1	1	2
4.3.	Основные невербальные средства общения.	1	1	2
4.4.	Закономерности установления контакта и нахождения общего языка с любым собеседником.	1	3	4
4.5.	Преодоление стереотипов и предрассудков.	1	3	4
4.6.	Значение вежливости и соблюдения правил этикета для успешного общения.	1	1	2
4.7.	Игровой тренинг коммуникативных навыков. Анкетирование.	-	2	2

Модуль «О роли личности в общении»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 5.	О роли личности в общении	3	7	10
5.1.	Представление о темпераменте и характере, особенностях разных типов темперамента.	1	1	2
5.2.	Психологические характеристики темпераментов. Темпераменты общения.	1	1	2
5.3.	Темперамент и характер. Темперамент и личность.	1	1	2
5.4.	Освоение некоторых приемов активного слушания,	-	2	2

	поддержания беседы.			
5.5.	Самоанализ социальных ролей. Анкетирование.	-	2	2

Модуль «Как вас понять?»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 6.	Как вас понять?	2	10	12
6.1.	Взаимосвязь эмоций и потребностей.	1	1	2
6.2.	Виды и формы проявления эмоций.	1	1	2
6.3.	Знакомство с некоторыми способами регуляции эмоционального состояния.	-	4	4
6.4.	Игровой тренинг навыков эмпатии и рефлексии.	-	2	2
6.5.	Самоанализ личностных изменений. Анкетирование.	-	2	2

Модуль «Достоинства общения»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 7	Достоинства общения	12	12	24
7.1.	Искусство нравиться людям	1	1	2
7.2.	Психологическая одежда	1	1	2
7.3.	Как расположить собеседника	1	1	2
7.4.	Всегда ли мнение – наше.	1	1	2
7.5.	Что такое установка на общение?	1	1	2
7.6.	Искусство понимать	1	1	2
7.7.	Как и когда смотреть на собеседника?	1	1	2
7.8.	Как научиться читать лицо собеседника	1	1	2
7.9	Мимические проявления	1	1	2

7.10.	Правила прикосновений во время общения	1	1	2
7.11.	Дистанции в общении	1	1	2
7.12	Манера говорить. Анкетирование.	1	1	2

Модуль «Речевой этикет»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 8.	Речевой этикет?	6	6	12
8.1.	Что такое этика и этикет?	1	1	2
8.2.	Правила вежливости и этикета. Тренинговые упражнения.	1	1	2
8.3.	Правила приветствия и прощания.	1	1	2
8.4.	Правила уважения и просьбы.	1	1	2
8.5.	Правила благодарности и отказа. Анкетирование.	1	1	2

Модуль «Принятие себя»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 9.	Принятие себя	8	8	16
9.1.	Как я выгляжу? Как я выражаю свои чувства?	1	1	2
9.2.	Я среди людей. Кто я и как я выгляжу?	1	1	2
9.3.	Какой я и мои роли.	1	1	2
9.4.	Зачем нам чувства. Способы выражения чувств.	1	1	2
9.5.	Культура нравственности. Управляем своим состоянием.	1	1	2
9.6.	Как превратить недостатки в достоинства.	1	1	2
9.7.	Познаем себя – познаем других.	1	1	2

9.8.	Мои эмоции: Итоговое тестирование. Зачет.	1	1	2
------	---	---	---	---

**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Азбука общения»
2 год обучения**

Модуль «Самосознание»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 1.	Самосознание	4	4	8
1.1	Общение в жизни человека.	1	1	2
1.2.	Зачем нужно знать себя?	1	1	2
1.3.	Самооценка.	1	1	2
1.4.	Ярмарка достоинств. Анкетирование .	1	1	2

Модуль «Культура поведения»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 2.	Культура поведения.	10	18	28
2.1.	Зачем нужен этикет?	1	1	2
2.2.	Приветствия. Умения вести беседу.	-	2	2
2.3	Правила культурного телефонного разговора.	1	1	2
2.4.	Искусство поведения в театре.	1	1	2
2.5.	Искусство поведения в поездке.	1	1	2
2.6.	Культура общения в социальных сетях.	-	2	2
2.7.	Этикетные нормы общения со сверстниками.	1	1	2
2.8.	Культура общения в семье.	0,5	1,5	2

2.9.	Что такое этикет визитов. Как принимать гостей. Как вести себя в гостях.	0,5	1,5	2
2.10.	Этикет отдыха на природе: пляж, лес, водоемы.	1	1	2
2.11.	Правила деловой встречи.	1	1	2
2.12.	Подарки дарим, принимаем. «Встречаем гостей».	1	1	2
2.13.	Этикет в дружбе и любви.	1	1	2
2.14.	Мода и вкус. Одежда. Украшения. Аксессуары. Искусство общения и взаимопонимания. Анкетирование.	-	2	2

Модуль «Межличностное общение»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 3.	Межличностное общение	14	14	28
3.1.	Осознание себя. Внимание и поведение другого. Умение вести разговор.	1	1	2
3.2.	Умение слушать. Люди, значимые для меня.	1	1	2
3.3.	Необычные опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт.	1	1	2
3.4.	Мои идеалы в общении и жизни.	1	1	2
3.6.	Осознание проблем в отношении с другими людьми.	1	1	2
3.7.	Осознание мотивов межличностных отношений.	1	1	2
3.8.	Выражение чувств.	1	1	2
3.9.	Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.	1	1	2
3.10.	Мотивы наших поступков.	1	1	2
3.11.	Смирение в отношении с другими.	1	1	2
3.12.	Дружба между мальчиком и девочкой.	1	1	2

3.13	Дружба. 4 модели общения.	1	1	2
3.14	Романтические отношения. Переживания любви.	1	1	2

Модуль «Качества, важные для межличностного общения»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 4.	Качества, важные для межличностного общения	10	8	18
4.1.	Качества, важные для межличностного общения	2	-	2
4.2.	Товарищество и дружба	1	1	2
4.3.	Сенсорная острота (учимся чувствовать и наблюдать)	1	1	2
4.4.	Знаки внимания при общении.	1	1	2
4.5.	Виды и свойства оказания внимания.	1	1	2
4.6.	Синтоническая модель общения (как узнать другого человека и легко с ним общаться)	1	1	2
4.7.	Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания друг друга.	1	1	2
4.8.	Эмпатия. Обратная связь.	1	1	2
4.9.	Гибкость. Комбинантность. Анкетирование.	1	1	2

Модуль «Ценности и их роль в жизни человека»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 5.	О роли личности в общении	4	4	8
5.1.	Что такое ценности?	1	1	2

5.2.	Ценности. Жизненный путь человека.	1	1	2
5.3.	Мои ценности.	1	1	2
5.4.	Помощь друг другу. Анкетирование.	1	1	2

Модуль «Как вас понять?»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 6.	Уверенность и ее роль в развитии человека.	6	8	14
6.1.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1	1	2
6.2.	Источники уверенности в себе.	1	1	2
6.3.	Какого человека мы называем уверенным в себе.	1	1	2
6.4.	Я становлюсь увереннее.	-	2	2
6.5.	Уверенность и самоуважение.	1	1	2
6.6.	Уверенность и уважение к другим.	1	1	2
6.7.	Уверенность в себе и непокорность. Анкетирование.	1	1	2

Модуль «Конфликты в жизни человека»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 7.	Конфликты в жизни человека.	10	12	22
7.1.	Способы поведения в конфликте	1	1	2
7.2.	Способы выхода из конфликта	1	1	2
7.3.	Мои права и права других людей.	1	1	2
7.4.	Правила ведения дискуссии.	1	1	2
7.5.	Психологические особенности публичного выступления	1	1	2
7.6.	Лидер, организаторская техника лидера.	1	1	2

7.7.	Манипуляции в общении. Умей сказать «Нет!»	1	1	2
7.8.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1	1	2
7.9.	Конструктивное разрешение конфликтов.	1	1	2
7.10	Конфликт как возможность развития.	-	2	2
7.11.	Готовность к разрешению конфликта. Анкетирование.	1	1	2

Модуль «Агрессия и ее роль в жизни человека»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 8.	Агрессия и ее роль в жизни человека	6	8	12
8.1.	Я повзрослел	1	1	2
8.2.	У меня появилась агрессия.	1	1	2
8.3.	Как выглядит агрессивный человек?	1	1	2
8.4.	Конструктивное реагирование на агрессию.	1	1	2
8.5.	Агрессия в отношении.	1	1	2
8.6.	Учимся договариваться. Анкетирование.	1	1	2

Модуль «Психические процессы»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 9.	Психические процессы	21	21	42
9.1.	Восприятие.	1	1	2
9.2.	Память	1	1	2
9.3.	Мышление	1	1	2
9.4.	Ощущение	1	1	2
9.5.	Воображение	1	1	2
9.6.	Представление.	1	1	2

9.7.	Речь.	1	1	2
9.8.	Внимание и его развитие.	1	1	2
9.9	Темперамент .	2	2	4
9.10.	Характер.	2	2	4
9.11.	Самооценка.	1	1	2
9.12.	Самоконтроль.	1	1	2
9.13.	Чувства	1	1	2
9.14.	Эмоции	1	1	2
9.15.	Стресс	1	1	2
9.16.	Аффекты	1	1	2
9.17.	Воля	1	1	2
9.18.	Постановка цели	1	1	2
9.19.	Принятие решения. Анкетирование.	1	1	2

Модуль «Психология деятельности»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 10.	Психология деятельности	6	4	10
10.1.	Успех и неуспех в деятельности	1	1	2
10.2.	Структура деятельности	1	1	2
10.3.	Психология различных видов деятельности. Психология игры	2	-	2
10.4.	Учебная деятельность. Трудовая деятельность.	1	1	2
10.5.	Психология профессиональной деятельности. Анкетирование.	1	1	2

Модуль «Психология самоопределения»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего
--------------	------------------------------------	---------------	-----------------	--------------

				часов
Модуль 11.	Психология самоопределения	4	4	8
11.1.	Социальное самоопределение	1	1	2
11.2.	Личностное самоопределение	1	1	2
11.3.	Профессиональное самоопределение	1	1	2
11.4.	Понятие психологической культуры. Анкетирование.	1	1	2

Модуль «Тренинг общения»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 12.	Тренинг общения	0	18	18
12.1.	Упражнения «Сказка о королевстве внутреннего мира человека», « Волшебный круг», «Мой дневник», «Попробуй удержи».	-	2	2
12.2.	Упражнения «Енотов круг», «Минутка», «Каляки-маляки», «Внимательные руки»	-	2	2
12.3.	Упражнения «Круг в квадрате», «Чувство времени», «Живая картина», «Восстанови пропущенное слово».	-	2	2
12.4.	Упражнения «Слова-призраки», «Шесть квадратов», «Слова-действия», «Шесть пар».	-	2	2
12.5.	Упражнения «Запомни рисунок», «Слова-антонимы», «Слова-синонимы», «Смысловые пары».	-	2	2
12.6.	Упражнения «Кто внимательнее», «Опаздывающее зеркало», «Счет по командам», «Искатель»	-	2	2
12.7.	Упражнения «Испорченный телефон», «Четыре стихии», «Четыре формы», «Фигурный ряд»	-	2	2
12.8.	Упражнения «Анаграммы», Логические закономерности», «Закодированные слова», «Закодированные примеры»	-	2	2
12.9.	Упражнения «Думаем глазами», «Универсальный предмет», «Придумай сам», «Попробуй говорить быстрее», «Чего на свете не бывает».	-	2	2
	Итоговое тестирование. Зачет.			

**IV. Содержание дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программы «Азбука общения»
1 год обучения**

1. Общение и общительность

Теория

Вводное занятие. Цели и задачи работы в объединении. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Постановка учебных задач. Обсуждение и принятие групповых правил. Представление о процессе общения, общительности, индивидуальном стиле общения. Функции общения. Общение и деятельность. Виды и уровни общения. Структура общения. Роль общения в психическом развитии человека. Характеристики эффективного общения.

Практика

Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы группы (деловая игра). Самоанализ навыков общения, диагностика общительности. Анкетирование.

2. Я и другие

Теория

Понятие о толерантности. Характеристика толерантной личности. Роль самооценки в общении. Барьеры в общении. Представление о безоценочном принятии в общении. Зачем нам в жизни нужна безоценочность?

Практика

Наблюдение и самонаблюдение, диагностика уровня толерантности. Анкетирование.

3. Конфликты и их разрешение

Теория

Представление о конфликте, стилях поведения человека в конфликте. Типы конфликтов. Стратегия и правила поведения в конфликтах. Правила успешного разрешения конфликтной ситуации и предупреждения конфликтов.

Практика

Игровой тренинг конструктивного поведения в конфликте. Анкетирование.

4. Что помогает и что мешает нам общаться

Теория

Представление о вербальной и невербальной коммуникации. Особенности невербального общения. Основные невербальные средства общения. Закономерности установления контакта и нахождения общего языка с любым собеседником. Преодоление стереотипов и предрассудков. Значение вежливости и соблюдения правил этикета для успешного общения.

Практика

Игровой тренинг коммуникативных навыков. Анкетирование.

5. О роли личности в общении

Теория

Представление о темпераменте и характере, особенностях разных типов темперамента. Психологические характеристики темпераментов. Темперамент и общение. Темперамент и характер. Темперамент и личность.

Практика

Освоение некоторых приемов активного слушания, поддержания беседы.

Самоанализ социальных ролей. Анкетирование.

6. Как Вас понять?

Теория

Взаимосвязь эмоций и потребностей. Представление о взаимосвязи чувств и эмоций с потребностями человека. Виды и формы проявления эмоций. Особенности проявления эмоций разными людьми. Знакомство с некоторыми способами регуляции эмоционального состояния.

Практика

Самоанализ личностных изменений. Анкетирование.

7. Модуль «Достоинства общения»

Теория.

Искусство нравиться людям, Психологическая одежда Как расположить собеседника Всегда ли мнение – наше. Что такое установка на общение? Искусство понимать Как и когда смотреть на собеседника? Как научиться читать лицо собеседника Мимические проявления Правила прикосновений во время общения Дистанции в общении Манера говорить.

Практика. Тренинговые упражнения на общение. Анкетирование.

8. Модуль «Речевой этикет»

Теория.

Что такое этика и этикет? Правила вежливости и этикета. Тренинговые упражнения. Правила приветствия и прощания. Правила уважения и просьбы. Правила благодарности и отказа. Анкетирование.

Практика. Правила вежливости и этикета. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

9. Модуль «Принятие себя»

Теория. Как я выгляжу? Как я выражаю свои чувства? Я среди людей. Кто я и как я выгляжу? Какой я и мои роли. Зачем нам чувства. Способы выражения чувств. Культура нравственности. Управляем своим состоянием. Как превратить недостатки в достоинства. Познаем себя – познаем других. Мои эмоции.

Практика. Тренинговые упражнения. Итоговое тестирование.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука общения» 2 год обучения

1.

Модуль «Самосознание»

Теория. Общение в жизни человека. Зачем нужно знать себя? Самооценка. Ярмарка достоинств.

Практика. Тренинговые упражнения. Ярмарка достоинств. Анкетирование.

2.

Модуль «Культура поведения».

Теория. Зачем нужен этикет? Приветствия. Умения вести беседу. Правила культурного телефонного разговора. Искусство поведения в театре. Искусство поведения в поездке. Культура общения в социальных сетях. Этикетные нормы общения со сверстниками. Культура общения в семье. Что такое этикет визитов. Как принимать гостей. Как вести себя в гостях. Этикет отдыха на природе: пляж, лес, водоемы. Правила деловой встречи. Подарки дарим, принимаем. «Встречаем гостей». Этикет в дружбе и любви. Мода и вкус. Одежда. Украшения. Аксессуары. Искусство общения и взаимопонимания.

Практика. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

3.

Модуль «Межличностное общение»

Теория. Осознание себя. Внимание и поведение другого. Умение вести разговор.

Умение слушать. Люди, значимые для меня. Необычные опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт. Мои идеалы в общении и жизни. Осознание проблем в отношении с другими людьми. Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств. Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности. Мотивы наших поступков. Смирение в отношении с другими. Дружба между мальчиком и девочкой. Дружба. 4 модели общения. Романтические отношения. Переживания любви.

Практика. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

4.

Модуль «Качества, важные для межличностного общения»

Теория. Качества, важные для межличностного общения. Товарищество и дружба. Сенсорная острота (учимся чувствовать и наблюдать). Знаки внимания при общении. Виды и свойства оказания внимания. Синтоническая модель общения (как узнать другого человека и легко с ним общаться). Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания друг друга. Эмпатия. Обратная связь. Гибкость. Комбинантность.

Практика. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

5.

Модуль «О роли личности в общении»

Теория. Что такое ценности? Ценности. Жизненный путь человека. Мои ценности. Помощь друг другу.

Практика. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

6.

Модуль «Как вас понять?»

Теория. Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Какого человека мы называем уверенным в себе. Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и непокорность.

Практика. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

7.

Модуль «Конфликты в жизни человека»

Теория. Способы поведения в конфликте. Способы выхода из конфликта. Мои права и права других людей. Правила ведения дискуссии. Психологические особенности публичного выступления. Лидер, организаторская техника лидера. Манипуляции в общении. Умей сказать «Нет!». Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.

Практика. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

8.

Модуль «Агрессия и ее роль в жизни человека»

Теория. Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия в отношении. Учимся договариваться.

Практика. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

9.

Модуль «Психические процессы»

Теория. Восприятие. Память. Мышление. Ощущение. Воображение. Представление. Речь. Внимание и его развитие. Темперамент. Характер. Самооценка. Самоконтроль. Чувства. Эмоции. Стресс. Аффекты. Воля. Постановка цели. Принятие решения.

Практика. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

10.

Модуль «Психология деятельности»

Теория. Успех и неуспех в деятельности. Структура деятельности. Психология различных видов деятельности. Психология игры. Учебная деятельность. Трудовая деятельность. Психология профессиональной деятельности

Практика. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

11.

Модуль «Психология самоопределения»

Теория. Социальное самоопределение. Личностное самоопределение. Профессиональное

самоопределение. Понятие психологической культуры.

Практика. Тренинговые упражнения. Анкетирование.

12.

Модуль «Тренинг общения»

Практика. Упражнения «Сказка о королевстве внутреннего мира человека», « Волшебный круг», «Мой дневник», «Попробуй удержи». Упражнения «Енотов круг», «Минутка», «Каляки-маляки», «Внимательные руки» Упражнения «Круг в квадрате», «Чувство времени», «Живая картина», «Восстанови пропущенное слово». Упражнения «Слова-призраки», «Шесть квадратов», «Слова-действия», «Шесть пар». Упражнения «Запомни рисунок», «Слова-антонимы», «Слова-синонимы», «Смысловые пары». Упражнения «Кто внимательнее», «Опаздывающее зеркало», «Счет по командам», «Искатель». Упражнения «Испорченный телефон», «Четыре стихии», «Четыре формы», «Фигурный ряд». Упражнения «Анаграммы», Логические закономерности, «Закодированные слова», «Закодированные примеры». Упражнения «Думаем глазами», «Универсальный предмет», «Придумай сам», «Попробуй говорить быстрее», «Чего на свете не бывает». Тестирование.

V. Календарный учебный график
к программе «Азбука общения» на 2024-2026 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Каникулярный период	Режим занятий	Аттестация
02.09.2024	31.05.2026	72	360	В период школьных зимних и летних каникул (в соотв. с календарным учебным графиком работы МБОУ ДО «ДЮЦ»)	1 год обучения: 2 раза в неделю, по 2 академических часа; 2 год обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 40 минут.	По завершению обучения по ДООП (май)

**VI. Оценочные и методические материалы дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Азбука общения»**

Методическое обеспечение реализации Программы

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий: беседа, рассказ преподавателя, сопровождаемый показом видеоматериалов, тренинг, наблюдение, само- и взаимодиагностика, проигрывание ситуаций, проработка научно-популярных текстов. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся, позволяет избежать переутомления, повышает эффективность усвоения материала и содействует формированию необходимых навыков.

1 год обучения

№	Раздел	Формы занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1.	Общение и общительность	Семинар, мастерская, практическая работа	Самодиагностика, беседа, чтение научно-популярных текстов, исследование, проект	Литература потеме, ПК, диагностические методики	Анкетирование
2.	Я и другие	Занятие-игра, семинар, конференция,	Наблюдение, самодиагностика,	ПК, медиапроектор, аксессуары для театрализации.	Анкетирование
3	Конфликты и их разрешение	Занятие-игра, семинар, лекция, консультация, круглый стол, практическая работа	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, взаимодиагностика, взаимообучение, игра, мини-лекция, проигрывание ситуаций	Доска или фланелеграф, диагностические методики	Анкетирование
4.	Что помогает и что мешает нам общаться	Семинар, лекция, конференция, дискуссия, круглый стол	Самодиагностика, мини-лекция, тренинг, взаимообучение, беседа	ПК, диагностические методики	Анкетирование
5.	О роли личности в общении	Занятие-игра, семинар, мастерская, круглый стол, дискуссия, практическая работа	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, беседа, мини-лекция, игра, чтение научно-	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Анкетирование

			популярных текстов, исследование ,проект		
6.	Как Вас понять?	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа	Самодиагностика , взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Анкетирование
7.	Достоинства общения	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа, круглый стол	Самодиагностика , взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, Исследование, беседа самоотчёт	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	
8.	Речевой этикет	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа	Самодиагностика , взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Анкетирование
9.	Принятие себя	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа	Самодиагностика , взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Тестирование

2 год обучения

№	Раздел	Формы занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
---	--------	---------------	--------	------------------------------	-------------------------

1.	Самосознание	Семинар, мастерская, практическая работа	Самодиагностика, беседа, чтение научно-популярных текстов, исследование, проект	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Анкетирование
2.	Культура поведения	Занятие-игра, семинар, конференция,	Наблюдение, самодиагностика,	ПК, медиапроектор, аксессуары для театрализации.	Анкетирование
3	Межличностное общение	Занятие-игра, семинар, лекция, консультация, круглый стол, практическая работа	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, взаимодиагностика, взаимообучение, игра, мини-лекция, проигрывание ситуаций	Доска или фланелеграф, диагностические методики	Анкетирование
4.	Качества, важные для межличностного общения	Семинар, лекция, конференция, дискуссия, круглый стол	Самодиагностика, мини-лекция, тренинг, взаимообучение, беседа	ПК, диагностические методики	Анкетирование
5.	Ценности и их роль в жизни человека	Занятие-игра, семинар, мастерская, круглый стол, дискуссия, практическая работа	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, беседа, мини-лекция, игра, чтение научно-популярных текстов, исследование, проект	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Анкетирование
6.	Как вас понять	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа	Самодиагностика, взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Анкетирование

7.	Конфликты в жизни человека	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа, круглый стол	Самодиагностика, взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, Исследование, беседа самоотчёт	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	
8.	Агрессия и ее роль в жизни человека	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа	Самодиагностика, взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Анкетирование
9.	Психические процессы	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа	Самодиагностика, взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Анкетирование
10.	Психология деятельности	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа	Самодиагностика, взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Анкетирование
11	Психология самоопределения	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа	Самодиагностика, взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Анкетирование
12	Тренинг общения	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа	Самодиагностика, взаимодиагностика, тренинг, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Итоговое тестирование

**Промежуточная аттестация учащихся
общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного
образования «Азбука общения»
1 год обучения
Тестирование**

ФИ _____

Вопрос 1 .Общение это-

1. Взаимодействие людей, не имеющих общие или взаимозаменяющие интересы, либо потребности.
2. Взаимодействие людей, имеющих общие или взаимозаменяющие интересы, либо потребности.
3. Отношение к поступающей информации.

Вопрос 2. Стили общения бывают:

1. Ритуальный.
2. Манипулятивный.
3. Иронический.

Вопрос 3. Из скольких действий организуется структура акта общения:

1. 12.
- 6.13.
3. 15.
4. 14

Вопрос 4. Содержание общения:

1. Передача от человека к человеку информации.
2. Восприятие партнерами по общению друг друга.
3. Ориентация в коммуникативной ситуации.
4. Взаимооценка партнерами по общению друг друга.
5. Взаимодействие партнеров друг с другом.

Вопрос 5. Функции общения:

1. Инструментальная.
2. Интегративная.
3. Деловая.
4. Трансляционная.
5. Экспрессивная.

Вопрос 6. Виды общения:

1. Формальное.
2. Деловое.
3. Спор.
4. Духовное.
5. Светское.

Вопрос 7. Структура делового общения состоит из:

1. Коммуникативной стороны.
2. Интерактивной стороны.
3. Перцептивной стороны.
4. Субъективной стороны.

Вопрос 8. Стилль общения это:

1. Индивидуально-психологические особенности взаимодействия между людьми.
2. Индивидуально-типологические особенности между людьми.
3. Индивидуально-субъективные особенности между людьми.

Вопрос 9. Механизм общения включает в себя:

1. Заражение.
2. Внушение.
3. Убеждение.

4. Принуждение.

5. Копирование.

Вопрос 10. Барьеры восприятия в общении бывают:

1. Эстетический барьер.

2. Барьер «возраста».

3. Состояние здоровья.

4. Некомпетентность.

5. Барьер «боязни контактов».

Вопрос 11. Невербальные средства общения являются:

1. Интерактивной стороной общения.

2. Перцептивной стороной общения.

3. Коммуникативной стороной общения.

Вопрос 12. Невербальное поведение-это:

1. Открытые социально-психологические и индивидуально психологические характеристики личности.

2. Скрытые для непосредственного наблюдателя социально- психологические и индивидуально психологические характеристики личности.

Вопрос 13. Невербальные средства общения:

1. Кинесика.

2. Дистанция.

3. Такесика.

4. Проксемика.

5. Рукопожатие.

Вопрос 14. Трактовка «взгляда в сторону означает:

1. Страх и желание уйти.

2. Не понял, повтори.

3. Пренебрежение.

4. Хочу подчинить себе

Вопрос 15. Жесты и позы защиты:

1. Пощипывание переносицы.

2. Потирание лба.

3. Руки, скрещенные на груди.

4. Сжимание пальцев в кулак.

Вопрос 16. Просодика-это:

1. Динамические прикосновения в форме рукопожатия, похлопывания, поцелуя.

2. Название таких ритмико-интонационных сторон речи, как высота, громкость голосового тона, тембр голоса, сила удара.

3. Зрительно воспринимаемые движения другого человека, выполняемые выразительно-регулятивную функцию.

Вопрос 17. Трактовка доминирующего рукопожатия:

1. Рука снизу, ладонь развернута вверх.

2. Рука партнеров в одинаковом положении.

3. Рука сверху, ладонь развернута вниз.

Вопрос 18. Один из первых ученых, который изучал пространственную структуру общения:

1. Р. Экслайн.

2. Л. Винтере.

3. Э. Холл.

4. А. Шефлен.

Вопрос 19. Социальная дистанция общения варьируется на расстоянии от:

1. 45-120 см..

2. 400-750 см..

3. От 120 до 400 см

Вопрос 20. Невербальное поведение личности:

1. Создает образ партнера по общению.

2. Выражает взаимоотношения партнеров по общению.
3. Является индикатором актуальных психических состояний личности.
3. Выступает в роли уточнения, изменения понимания вербального общения, усиливает эмоциональную насыщенность сказанного.
4. Выступает в качестве показателя статусных отношений.

Вопрос 21. Вербальные средства общения являются:

1. Коммуникативной стороной общения.
2. Интерактивной стороной общения.
3. Перцептивной стороной общения.

Вопрос 22. К вербальным средствам общения относят:

1. Мимика.
2. Слова.
3. Жесты.

Вопрос 23. Величина потери информации определяется:

1. Общим несовершенством человеческой речи.
2. Невозможностью полно и точно воплотить мысли в словесные формы.
3. Наличием или отсутствием доверия к собеседнику.
4. Эмоциями.
5. Совпадением или несовпадением словарного запаса и др.

Вопрос 24. Итоговое восприятие информации:

1. 80%
2. 70%
3. 30-40%
4. 10-20%.

Вопрос 25. Ораторское искусство предполагает:

1. Умение точно формулировать свои мысли.
2. Излагать их доступным для собеседника языком.
3. Ориентироваться в обществе на реакцию собеседника.

Вопрос 26. Речь в деловом общении направлена на:

1. То, чтобы убедить собеседника в своей точке зрения и склонить к сотрудничеству.
2. То, чтобы дать понять собеседнику, что его точка зрения не актуальна в данном случае.

Вопрос 27. Убедительность определяется:

1. Психологическими факторами.
2. Самой атмосферой беседы, которая может быть благоприятной или неблагоприятной, доброжелательной или недоброжелательной.
3. Культура слов.

Вопрос 28. Из чего складывается речевая структура:

1. Словарный запас.
2. Точная передача мысли посредством слова.
3. Просторечием.
4. Чистота речи.
5. Правильное произношение слов.

Вопрос 29. Виды слушания:

1. Нерефлексивное пассивное.
2. Рефлексивное активное.
3. Продуктивное.

Вопрос 30. Составные части языка:

1. Литературный язык.
2. Просторечие.
3. Профессиональная лексика.
4. Нормативная лексика.

№ вопроса	Ответ	ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ:
1	2	За каждый правильный ответ даётся 1 балл. Уровень усвоения программы каждым учащимся определяется по следующим диапазонам: <ul style="list-style-type: none"> • 23 - 30 баллов – высокий уровень; • 15 - 22 баллов – средний уровень; • 1 - 15 – низкий уровень
2	1, 2	
3	1	
4	5	
5	2, 5	
6	1, 2, 4, 5	
7	4	
8	1	
9	1, 3, 4	
10	1, 2, 5	
11	2	
12	2	
13	1, 3	
14	1, 3	
15	3, 4	
16	2	
17	3	
18	3	
19	1	
20	3	
21	1	
22	2	
23	1, 5	
24	3	
25	2	
26	1	
27	1	
28	2, 5	
29	1, 2	
30	3, 4	

2 год обучения.

Тест В. Ф. Ряховского

Цель: определение способности человека устанавливать, поддерживать и сохранять хорошие личные и деловые взаимоотношения с окружающими людьми.

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека, его способности устанавливать, поддерживать и сохранять хорошие личные и деловые взаимоотношения с окружающими людьми.

Испытуемому предлагаются вопросы, отвечать на которые следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов.

Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

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

2. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
3. Вызывает ли у вас смутнение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
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-нибудь 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 10 рублей, 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). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения...?
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-нибудь в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной? Обработка и интерпретация результатов. Для количественной обработки данных используются

«Дешифраторы» (ключи), в которых указаны баллы за выбранный вариант ответа: «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.

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

Классификатор теста:

30–32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям тоже нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

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

19–24 очка. 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 вы 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 недостает, 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. 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 далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской. Задумайтесь над этим! 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 некомпетентны. 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, уважительнее относитесь к людям; наконец, подумайте и о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

VII. Список используемой литературы

1. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. – М., 2003.
2. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия. – СПб. 2007.
3. Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания. – Питер, 2004.
4. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей. – СПб: Каро, 2005.
5. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.
6. Медведева И., Шишова Т. Дети нашего времени. Размышления детских психологов. – М., 2000.
7. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Разноцветные белые вороны. М., 2006.
8. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – М.: ТЦСфера, 2005.
9. Пазухина И.А. Давайте поиграем. – 2005.
10. Петровская Л.А. Тренинг компетентности в общении. – М., 2010.
11. Пругченков А.С. Тренинг личностного роста. – М., 2005.
12. Практическая психология для преподавателей/Под ред. М.К.Тутушкиной. –М., 2007.
13. Практическая психология для преподавателя. – М.: Изд. Дом «Филинь», 2009.
14. Петровский А. В. Введение в психологию. – М., 2005.
15. Психологические тесты (для деловых людей) / Сост. Н. А. Литвинцева. – М., 2014.
16. Психология личности: Тексты. – М., 2012.
17. Рогов Е.Н. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пособие. – М.: Владос, 2012.
18. Рогов Е.Н. Психология общения. – М.: ВЛАДОС, 2001.
19. Рубинштейн Л. С. Основы общей психологии: В 3 т. Т. 2. – М., 2009.
20. Федоренко Л.Г. Психотехника эмоционального соучастия: Методические материалы. – СПб. КАРО, 2006.
21. Хрестоматия по возрастной психологии. / Под ред. Д. И. Фельдштейна. М., 2004.
22. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге: 220 упражнений для развития способностей - Санкт-Петербург: Речь, 2000.

Список литературы, рекомендуемый учащимся

1. Горелов Н.И. и др. Умеете ли вы общаться? – М., 2011.
2. Добрович А. Общение: наука и искусство. – М., 2010.
3. Козлов Н.И. Психология на каждый день. – М., 2004.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. – М., 2007.
5. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам; пер. с англ. Т. Новиковой. – Москва: Эксмо, 2011.