



Негосударственное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа «ЧаШа»

---

249032, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Звездная, д.3. Тел/факс: 8-48439-5-32-15

Принято на педагогическом совете НОУ СОШ «ЧаШа»  
(протокол № 5 от 12.12.2018г.)

Утверждено приказом  
по основной деятельности по НОУ СОШ «ЧаШа»  
№ 148 от 18.03.2018г.

Приложение №5

к Образовательной программе дополнительного образования

НОУ СОШ «ЧаШа»

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Мастерская общения"**

(7-9 классы)

Автор: Тараненко Евгения Владимировна,

педагог-психолог НОУ СОШ «ЧаШа»

Обнинск

2018

## Пояснительная записка

Программа рассчитана на обучающихся 7-9 классов. Может быть проведена и для 10-11-х. Обучение в течение одного года 1 час в неделю, 35 часов в год).

Общение — основное условие гармоничного развития подростка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Общение со взрослыми и сверстниками даёт возможность подростку усваивать эталоны социальных норм поведения. В определённых жизненных ситуациях школьник сталкивается с необходимостью подчинить своё поведение моральным нормам и требованиям. Поэтому важным моментом в нравственном развитии подростка становится знание норм общения и понимания их ценности и необходимости.

Общение выполняет многообразные функции в жизни людей. Основными из них являются:

- организация совместной деятельности людей (согласование и объединение людей, их усилий для достижения общего результата);
- формирование и развитие межличностных отношений (взаимодействие с целью налаживания отношений);
- познание людьми друг друга.

Программа «Мастерская общения» направлена на формирование и развитие коммуникативной компетентности обучающихся, воспитание личности подростков посредством межличностного общения. Содержание программы раскрывается в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Под коммуникативной компетентностью понимается умение ставить и решать определенные типа коммуникативные задачи: определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации собеседника (партнеров), выбирать адекватные стратегии коммуникации, быть готовым к осмысленному изменению собственного речевого поведения. В качестве первейшего компонента в коммуникативную компетентность входит способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми, удовлетворительное владение определенными нормами общения и поведения, владение «техникой» общения (правилами вежливости и др.).

В ходе выполнения программы используется проблемно-ценностное общение, которое формирует и развивает эмоциональный мир школьника, учит грамотному восприятию жизненных проблем, ценностей и смысла жизни.

Общение играет особую роль в психологическом развитии подростков. Это развитие осуществляется следующим образом:

- обогащение коммуникативного опыта подростков путем постановки задач, требующих овладения новыми знаниями, умениями и навыками;
- благодаря возможности для подростка черпать в общении образцы действий и поступков взрослых;
- вследствие благоприятных условий для раскрытия подростками своего творческого начала при общении друг с другом на основе подкрепляющего действия мнений и оценок взрослого.

Основные мотивы общения:

- потребность во впечатлениях (познавательный мотив);
- потребность в активной деятельности;
- потребность в признании и поддержке (личностный мотив).

Общение осуществляется с помощью различных коммуникативных средств (речь, мимика, интонация, жесты и др.). Важную роль при этом играет умение внешне выражать свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника.

Вскрытие противоречий в развитии общения, предупреждение различных отклонений в развитии личности ребёнка возможно, если своевременно учесть особенности его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Это предусматривает учёт характерных форм поведения ребёнка в различных ситуациях, знание трудностей, возникающих в межличностном общении.

В процессе развития коммуникативных навыков большое внимание уделяется формированию личностных качеств подростков, их чувствам, эмоциям, их духовному миру. Содержание курса опирается на принцип педагогического оптимизма, направленного на воспитание у детей уважительного отношения к себе и окружающим, терпимого отношения к мнению собеседника, умения пойти на компромисс в нужной ситуации.

#### Цель и задачи курса:

Целью программы является формирование знаний, умений и навыков культурного общения и норм поведения в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Познание и воспитание собственной личности подростка посредством межличностного общения.
2. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
3. Воспитание интереса к окружающим людям, развитие взаимоуважения, взаимодоверия и сочувствия.
4. Развитие навыков общения в различных ситуациях, умения противостоять отрицательным воздействиям среды.

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Объем программы**

Программа рассчитана на один год проведения, одно занятие в неделю продолжительностью 45 мин., за год 35 занятий.

#### Формы занятий:

- тренинги (коммуникативные, поведенческие),
- этические беседы,
- ролевые игры: сюжетно-ролевые, словесные, музыкальные, подвижные,
- дебаты, тематические диспуты,
- проблемно-ценностные дискуссии,

#### Методы:

- проигрывание и анализ жизненных ситуаций,
- упражнения творческого характера (рисование, импровизации и т.п)
- поведенческий тренинг,
- лекции с обратной связью,

- психологические игры,
- решение коммуникативных речевых задач,
- работа в парах,
- метод интервью.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 35 часов в год.

### **Планируемые результаты в соответствии с требованиями ФГОС ООО**

В основе реализации программы лежит деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности подростков, отвечающих требованиям информационного общества;
- формирование психолого-педагогической среды развития обучающихся для формирования и развития их коммуникативной компетентности;
- развитие познания подростков и освоения мира личности обучающегося, его готовности к саморазвитию и деятельности;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, значения видов деятельности и форм общения при реализации программы внеурочной деятельности.

Для достижения результатов первого уровня (приобретения школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни) оптимальна форма этической беседы.

Этическая беседа – это обращенное к слушателям развернутое личное высказывание выступающего, проникнутое неподдельными эмоциями и переживаниями и обязательно нацеленное на получение обратной связи от слушателей (в виде вопросов, ответов, непродолжительных реплик). Предметом общения здесь выступают морально-нравственные коллизии, представленные в реальных жизненных ситуациях и художественных текстах.

Хорошо организованная беседа – это всегда гибкое сочетание программирования и импровизации. У педагога должны быть в наличии ясное представление и умение удерживать основную нить разговора, и одновременно – разные сценарии развития коммуникации.

В рамках этической беседы основной канал общения – педагог - подростки. Эта форма не предполагает активной коммуникации школьников между собой (максимум допустимого – обмен детей непродолжительными репликами).

Дебаты – это образовательная форма, благодаря которой возможно обеспечить достижение результатов второго уровня – формирование позитивных отношений подростка к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Образовательная технология «Дебаты» весьма популярна сегодня и многократно описана в педагогической литературе. В дебатах участвуют две стороны: утверждающая (команда, защищающая тему общения) и отрицающая (команда, опровергающая тему). Тема общения формулируется как утверждение. Цель сторон – убедить судей (экспертов) в том, что ваши аргументы лучше, чем аргументы вашего оппонента.

Дебаты устроены по ролевому принципу: участник может защищать перед судьями ту точку зрения, которую в реальности не разделяет. Именно здесь и заложен мощный воспитательный потенциал этой формы: подбирая доказательства в пользу точки зрения, которая тебе изначально не близка, слушая и анализируя аргументы оппонента, можно

прийти к такому серьезному сомнению в собственных установках, что вплотную оказаться перед необходимостью ценностного самоопределения. В то же время, в игровом характере общения и главный подвох: перед участниками дебатов не стоит задача перехода к практическому действию, и определенная несерьезность, неполноценность происходящего ощущается практически всеми.

Задача перехода к практическому действию изначально стоит перед участниками проблемно-ценностной дискуссии. Все обсуждение строится таким образом, чтобы следующим после него шагом было деяние. Именно эта образовательная форма в наибольшей степени способствует достижению результатов третьего уровня – получению подростками опыта социального действия.

Цель проблемно-ценностной дискуссии – запуск социального самоопределения подростка и подготовка его к переходу в поле самостоятельных социальных действий. Предметом рассмотрения в такой дискуссии являются фрагменты и ситуации социальной реальности.

Проблемно-ценностная дискуссия – групповая форма работы. В этой форме выстраивается работа группы как последовательность ряда этапов.

1. Организация «встречи» подростка с социальной ситуацией как проблемной. Если социальная ситуация не будет выстроена как проблемная, то она может стать не столько объектом понимания, сколько объектом познания ребенка, воспринята им как учебная задача. Тогда не произойдет включения понимания как универсального способа освоения мира человеком, в котором, наряду с теоретическим знанием, существенную роль играют: непосредственное переживание («опыт жизни»), различные формы практики («опыт истории») и формы эстетического постижения («опыт искусства»).

2. Реализуемая педагогом проблематизация должна привести школьников к осознанию «слабых мест» своей точки зрения, к привлечению новых средств понимания.

3. В этот момент педагог должен перевести свою деятельность из плана проблематизации в план организации коммуникации. Коммуникация здесь особая – позиционная.

4. Организация рефлексии подростками итогов дискуссии. Организующая роль педагога на данном этапе включает в себя предоставление учащимся на выбор той или иной формы фиксации рефлексивной позиции (ответы на вопросы, продолжение незаконченных предложений, интервью и т.д.) и ее выражения (устного, письменного, художественно-образного, символического), а также поддержание динамики рефлексивных процессов.

Этап рефлексии завершает процесс взаимодействия педагога и школьников в проблемно-ценностной дискуссии. Подросток будет готов к социальному определению, ибо освоил его важнейшие составляющие – понимание, проблематизацию, коммуникацию, рефлексию.

### **Результаты освоения программы**

#### **1. Информационный уровень компетентности**

Обучающийся умеет извлекать из текста информацию в соответствии с коммуникативной задачей. Умеет использовать речь для регуляции своего поведения. Умеет задавать вопросы. Умеет оформлять свои мысли в устной и письменной форме с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. Критично относится к своему мнению.

#### **2. Деятельностный уровень компетентности**

Обучающийся умеет участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. Умеет отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. Умеет учитывать разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве. Умеет договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Умеет контролировать действия партнера.

### 3. Творческий уровень компетентности

Обучающийся умеет адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить сложные монологические высказывания, владеет диалогической формой коммуникации (дискуссия, дебаты), используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного взаимодействия, выполняя различные роли в группе, умеет сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Умеет осуществлять эвристические действия; выбирать стратегию решения; строить и проверять элементарные гипотезы.

## Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Чем мы будем заниматься	0,5	0,5	1
2.	Общение: теория и практика	5,5	4	10
3.	Учимся слышать друг друга	3	4	7
4.	Тренинги	-	5	5
5.	Выходы из конфликтной ситуации	2	2	4
6.	Аналитический блок	1	7	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>35</b>

**Календарный учебный график (КУГ)** программы соответствует КУГ школы основного уровня (5-9 классы) на конкретный год обучения.

## Содержание программы

Представление об общении как о психическом явлении. Явление искажения информации при ее передаче от человека к человеку. Представление о важности обратных связей. Подведение к осознанию ответственности выбора слов и жестов в общении. Оценивание собственного вклада в работу группы, установление связи между целью деятельности и её результатом. Представление о культуре общения. Как общаются животные. Развитие умения слушать собеседника. Оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Зачем нужны правила общения. Наши правила общения. Пробуем обращаться за помощью, определять цели, функции, способы взаимодействия. Умение слушать. Умение вежливо отказать

Сами формулируем понятия «вежливость», «комплимент». Нужен ли нам этикет и общепринятые нормы поведения. Искусство делать комплименты

Преодоление барьеров в общении. Помощь в самораскрытии. Совершенствование навыков общения.

Изучение «собственного Я», развитие понимания необходимости жить в согласии с собой и с другими. Красота внешняя и внутренняя Выработка навыков уверенного поведения.

Определение эмоционального состояния других людей. Тренировка умение владеть своими эмоциями. Умение конструктивно выражать свои эмоции и чувства

Зачем нужно следить за своими эмоциями. Эмоции как источник конфликтов в общении.

Самоанализ. Способы взаимодействия с отрицательными эмоциями

Закрепить навыки групповой работы. Умения работать в команде.

Развитие навыков самоанализа и самооценки.

Роль умения слушать в личностном общении. Умение слушать собеседника, определять общую цель и пути ее достижения

Закрепить у учащихся навыки взаимопонимания. Барьеры в общении. Критика и самокритика

Умение организовать свою работу, участвовать в обсуждении, проверить правильность своего выбора, умение критически подходить к своему выбору

Определение своего стиля общения. Тренировка использования различных стилей. Стиль общения и нормы этикета

Анализ сущности конфликтов, причин их возникновения и пути разрешения

Использование различных способов и средств для передачи информации.

Умение слушать собеседника. Совершенствование навыков взаимопонимания. Анализ новых барьеров общения. Поиск путей выхода из них

Участие в групповых скетчах и ролевых играх.

Распознавание невербальных сигналов общения. Тренировка показа чувств мимикой (отработка навыков восприятия различных эмоциональных состояния при помощи мимики.

Сравнение и осознание восприятия вербальных и невербальных сигналов, их отработка.

Личные границы в общении. Осознание и соблюдение личных границ и границ общения собеседников. Поиск контакта с членами группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык. Отработка в группе чувствительности к границам, выработка способов конструктивного взаимодействия.

Навыки активного слушания. Запоминание правил активного слушания. Отработка приемов активного слушания и применение полученных навыков.

Работа с учебными коммуникативными ситуациями. Навыки сотрудничества, участие в коллективном обсуждении, речевая деятельность, обоснование своего мнения, выражение своих мыслей и идей.

Работа с учебными коммуникативными ситуациями возникновения конфликтов при наличии разных точек зрения

Выработка умения предотвращать конфликты. Закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.

Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Выработка умения предотвращать конфликты. Закрепление навыка поведения в проблемной ситуации

Тренировка уступок в общении и ухода от общения при невозможности по иному разрешить ситуацию

Активизация сил и энергии, волевые усилия в ситуации мотивационного конфликта

Навыки уверенности в себе, адекватной Я-концепции

Навыки адекватно выражать свои эмоции, не обижая собеседника. Умение понять эмоциональное состояние партнера  
 Умение просить прощения и прощать как важное условие и умение в общении  
 Рефлексия как обязательное условие эффективного общения  
 Показ собственного мнения и позиции, умения задавать вопросы, строить понятные для партнёра высказывания

### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
1.	Чем мы будем заниматься	1	Представление об общении как о психическом явлении. Явление искажения информации при ее передаче от человека к человеку. Представление о важности обратных связей
	<b>Общение: теория и практика</b>	10	
2.	Навыки общения как часть культуры личности	1	Подведение к осознанию ответственности выбора слов и жестов в общении. Оценивание собственного вклада в работу группы, установление связи между целью деятельности и её результатом.
3.	Что такое общение	1	Представление о культуре общения. Как общаются животные. Развитие умения слушать собеседника. Оценка собственного поведения и поведения окружающих.
4.	Правила общения	1	Зачем нужны правила общения. Наши правила общения. Пробуем обращаться за помощью, определять цели, функции, способы взаимодействия. Умение слушать. Умение вежливо отказать
5.	Комплименты	1	Сами формулируем понятия «вежливость», «комплимент». Нужен ли нам этикет и общепринятые нормы поведения. Искусство делать комплименты
6.	Что дает дружба	1	Преодоление барьеров в общении. Помощь в самораскрытии. Совершенствование навыков общения.
7.	В гармонии с собой	1	Изучение «собственного Я», развитие понимания необходимости жить в согласии с собой и с другими. Красота внешняя и внутренняя Выработка навыков уверенного поведения.
8.	Эмоции	1	Определение эмоционального состояния других людей. Тренировка умение владеть своими эмоциями. Умение конструктивно выражать свои эмоции и чувства
9.	Источник негатива в	1	Зачем нужно следить за своими эмоциями.



	общении		Эмоции как источник конфликтов в общении. Самоанализ. Способы взаимодействия с отрицательными эмоциями
10.	Наши законы	1	Закрепить навыки групповой работы. Умения работать в команде.
11.	Диагностическое занятие «Мой стиль общения»	1	Развитие навыков самоанализа и самооценки
	<b>Учимся слышать друг друга</b>	7	
12.	Учимся слышать друг друга	1	Роль умения слушать в личностном общении. Умение слушать собеседника, определять общую цель и пути ее достижения
13.	«Эффективные» слушатели	1	Закрепить у учащихся навыки взаимопонимания. Барьеры в общении. Критика и самокритика
14.	Умение слушать как метод восприятия информации	1	Умение организовать свою работу, участвовать в обсуждении, проверить правильность своего выбора, умение критически подходить к своему выбору
15.	Стили общения. Нормы этикета	1	Определение своего стиля общения. Тренировка использования различных стилей. Стиль общения и нормы этикета
16.	Конфликты и их последствия	1	Анализ сущности конфликтов, причин их возникновения и пути разрешения
17.	Средства и способы передачи информации в общении	1	Использование различных способов и средств для передачи информации
18.	Механизмы взаимопонимания	1	Умение слушать собеседника. Совершенствование навыков взаимопонимания. Анализ новых барьеров общения. Поиск путей выхода из них
	Тренинги	7	
19.	Тренинг «Преодоление барьеров в общении»	1	Скетчи: работа с учебными коммуникативными ситуациями. Навыки сотрудничества, участие в коллективном обсуждении, речевая деятельность, обоснование своего мнения, выражение своих мыслей и идей.
20.	Тренинг «Конфликты в группе и пути их преодоления»	1	Скетчи: работа с учебными коммуникативными ситуациями возникновения конфликтов при наличии разных точек зрения
21.	Тренинг «Распознавание невербальных сигналов»	1	Упражнение "Покажи чувство мимикой" (отработка навыков восприятия различных эмоциональных состояния при помощи мимики. Упражнение "Толстое стекло" (сравнение и осознание восприятия вербальных и

			невербальных сигналов). Ролевая игра "Подсказка другу", цель – отработка невербальных сигналов
22.	Тренинг «Осознание и соблюдение личных границ»	1	Упражнение "Круг доверия" (определение собственных границ). Упражнение "Границы" (почувствуем границы членов группы, с которыми им бывает трудно найти общий язык). Ролевая игра "Граница на замке", цель – отработка в группе чувствительности к границам, выработка способов конструктивного взаимодействия
23.	Тренинг «Активное слушание»	1	Упражнение "Кому пожаловаться" (запоминание правил активного слушания). Упражнение "Активное слушание" (отработка приемов активного слушания). Ролевая игра "На приеме у психолога" (применение полученных навыков)
	<b>Выходы из конфликтных ситуаций</b>	4	
24.	Компромисс как выход из конфликтной ситуации	1	Выработка умения предотвращать конфликты. Закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.
25.	Сотрудничество как выход из конфликтной ситуации	1	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26.	Приспособление как выход из конфликтной ситуации	1	Выработка умения предотвращать конфликты. Закрепление навыка поведения в проблемной ситуации
27.	Избегание как выход из конфликтной ситуации	1	Тренировка уступок в общении и ухода от общения при невозможности по иному разрешить ситуацию
	<b>Аналитический блок</b>	8	
28.	Уверенное и неуверенное поведение	1	Активизация сил и энергии, волевые усилия в ситуации мотивационного конфликта
29.	Навыки самооценки и понимания партнёра	1	Навыки уверенности в себе, адекватной Я-концепции
30-32.	Эмоциональный тренажер	3	Навыки адекватно выражать свои эмоции, не обижая собеседника. Умение понять эмоциональное состояние партнера
33.	Прости-прощай	1	Умение просить прощения и прощать как важное условие и умение в общении
34.	Рефлексия	1	Рефлексия как обязательное условие эффективного общения
35.	Итоговое занятие.	1	Показ собственного мнения и позиции, умения

	Обобщение		задавать вопросы, строить понятные для партнёра высказывания
	ИТОГО:	35	

### Оценочные и методические материалы

Оценке подлежат основные коммуникативные умения (их сформированность):

1. Умение начать разговор, найти общую тему.
2. Способность длительное время поддерживать разговор.
3. Понимание чувств и намерений другого человека.
4. Умение воздерживаться от категорических суждений при оценке других.
5. Умение выслушать собеседника.
6. Умение выйти из общения, не обижая других.
7. Приветливость.
8. Хорошие манеры в общении.
9. Тактичность.
10. Умение точно и ясно высказывать свои мысли.
11. Мимическая подвижность лица.
12. Соответствие жестов ситуации.
13. Соответствие мимики ситуации.
14. Умение одеваться в соответствии с ситуацией.
15. Соответствие интонации речи ее смыслу.
16. Умение при желании включиться в начатую другими работу.

Для этого используются опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС), тест коммуникативных умений Михельсона (Приложение к Программе)

### Перечень оборудования для реализации программы

Для обеспечения программы необходим либо просторный учебный кабинет, либо спортзал и минимальный уровень оборудования:

- комплект карточек-сценариев, карточек - проблемных ситуаций и т.д.;
- реквизит для сюжетно-ролевых игр;
- компьютер и подборка музыкальных записей для сопровождения речевых ситуаций, коммуникативных сценок.

### Использованная литература

1. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997
2. Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей. Дейл Карнеги. Код доступа: <https://qvilon.ru/knigi/dlya-razvitiya-obshheniya.html#4.kak-zavoyovyyvat-druzej-i-okazyvat-vliyanie-na-lyudej.-dejl-karnegi>
3. Договориться можно обо всём. Гэвин Кеннеди. Код доступа <https://qvilon.ru/knigi/dlya-razvitiya-obshheniya.html#5.dogovoritsya-mozhno-obo-vsyo.-gevin-kennedi>

4. Психология убеждения. 50 способов быть убедительным. Роберт Чалдини  
<https://qvilon.ru/knigi/dlya-razvitiya-obshheniya.html#6.psihologiya-ubezhdeniya.-50-sposobov-byt-ubeditelnym.-robert-chaldini>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Сиявский, В.А. Федорошин (КОС)

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

#### Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?

27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

#### Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:  $K = 0,05 \cdot C$ , где  $K$  - величина оценочного коэффициента  $C$  – кол-во совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Анализ полученных результатов.

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления КОС.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в

общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления КОС. Они стремятся контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. КОС необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления КОС. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Другим, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления КОС. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремятся к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в д-сти, кот их привлекает. Они сами ищут такие дела, кот бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организ деятельности.

### **Тест коммуникативных умений Михельсона**

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

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

Тестовый материал:

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

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

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

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

д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

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

а) Говорите: "Вы - болван!"

б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".

в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.

г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".

д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

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

а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"

б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".

в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".

г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю так оценки только за то, что забыл что-то".

д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

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

а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".

б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".

в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".

г) Ничего не говорите этому человеку.

д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

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

а) Никого ни о чем не просите.

б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".

в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.

г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.

д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

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

а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"

б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.

в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"

г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.

д) Смеясь, говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

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

а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.

б) Говорите: "Это не Ваше дело!"

в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".

г) Говорите: "Пустяки".

д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".

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

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

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

- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
- б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
- г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
- д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.

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

- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
- б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
- г) Говорите: "Спасибо".
- д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

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

- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
- б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
- в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
- г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
- д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

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

- а) Немедленно прекращаете беседу.
- б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
- в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
- г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
- д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

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

- а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, напр: "Некот люди ведут себя очень нервно".
- б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
- в) Ничего не говорите этому типу.
- г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"
- д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".



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

- а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
- б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
- в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
- г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".
- д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

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

- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
- б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
- в) Отбираете эту вещь.
- г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться дан пр-том, и затем просите его у него.
- д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

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

- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; м б когда-нибудь потом".
- б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
- в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
- г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
- д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

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

- а) Не говорите ничего.
- б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
- в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
- г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
- д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:

- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
- б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
- в) Продолжаете молча работать.
- г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
- д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

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

- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
- в) Спрашиваете: "Что случилось?"
- г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
- д) Никак не реагируете на это событие.

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

- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
- б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
- в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
- г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
- д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
- б) Не говорите ничего

в) Говорите: "Оставьте меня в покое".

г) Произнесите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.

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

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

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

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

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

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

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

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

Блоки умений:

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

2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.

3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.

4. Реагирование на задевающее, провоцир повед-е со стороны собеседника – в-ы 5, 14, 15, 23, 24.

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

6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.

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

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

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

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