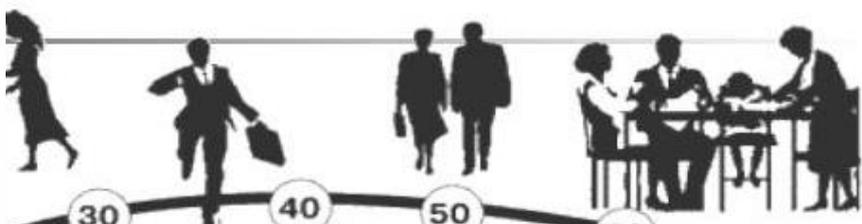


ПСИХОЛОГИЯ

11 класс

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский педагогический государственный университет»
Институт педагогики и психологии

ПСИХОЛОГИЯ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

для учащихся 11-х классов

психолого-педагогического профиля

Москва-2021

Предисловие

Рабочая тетрадь по психологии предназначена для обучающихся в 11 классах психолого-педагогического профиля.

Психология является одним из самых интересных предметов в школе. С помощью данной рабочей тетради старшеклассники откроют для себя удивительный внутренний мир человека, смогут разобраться в сложном строении психики.

В 11 классе изучаются темы, знакомящие обучающихся с индивидуальными, когнитивными и личностными особенностями человека; рассматриваются вопросы понимания развития и формирования самосознания человека, внутренней позиции личности, своих личностных особенностей, психических проявлений, происходит знакомство с методами саморегуляции поведения, деятельности, самопознания личности. Что такое темперамент, способности, как человек воспринимает мир, запоминает и мыслит – эти и другие вопросы открывают новые психологические аспекты внутреннего мира человека.

Рассматриваются проблемы самосознания, внутренней позиции личности, волевой регуляции и стрессоустойчивости.

Обучающиеся познакомятся с советами, как экологично строить отношения с людьми в реальном и виртуальном пространстве и, наконец, как психологически безопасно презентовать себя в социальных сетях, как развивать навыки межличностного взаимодействия – важнейшие для сегодняшней молодежи вопросы.

Блок 1. Человек как индивид

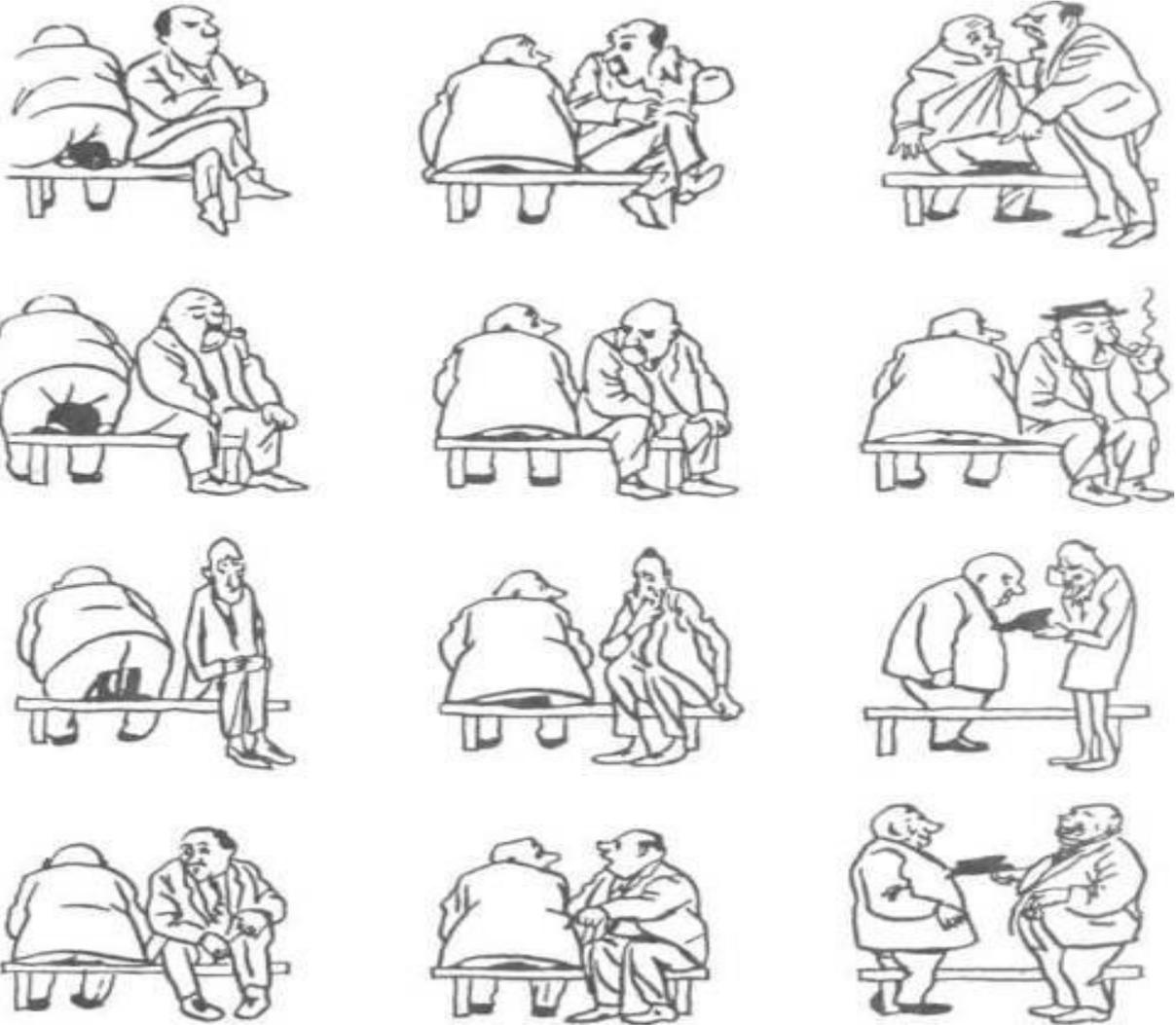
Тема 1. Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека

ЧТО ТАКОЕ ТЕМПЕРАМЕНТ?

Темперамент (лат. *temperamentum* — «устойчивая смесь компонентов») — динамическая характеристика психической деятельности индивида.



Задание 1. Тип высшей нервной деятельности – это совокупность индивидуальных врожденных свойств нервной системы. Перед Вами несколько рисунков, на которых изображены реакции людей на одно и то же действие – смятую шляпу. Попробуй определить по реакции человека, к какому типу темперамента он относится. Чем они отличаются ?



Задание 2. Попробуй определить у себя силу нервной системы и тип темперамента.

Темпинг - тест «Сила нервной системы»

Цель: выявление силы нервной системы

Инструкция: по сигналу начинай проставлять карандашом точки в каждом прямоугольнике данного бланка. Старайся проставить как можно больше точек и переходи на другой только по команде и только по направлению часовой стрелки /время работы в каждом прямоугольнике - 5 секунд/. Итак, по команде «Начали» - начинаешь работать и по команде «Переход в другой прямоугольник» - работаешь в следующем, а по команде «Стоп» - работа заканчивается.

--	--	--

Обработка и анализ результатов: Подсчитай количество точек в каждом прямоугольнике и запиши результат в соответствующем прямоугольнике. Затем построй график. Для этого на оси абсцисс отложи пятисекундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом прямоугольнике.

Сила НС диагностируется на основании анализа графика по форме кривой согласно нижеуказанным критериям:

1. График по типу *выпуклый* /темп работоспособности испытуемого нарастает в первые 10-15 секунд работы, а к 25-30 секундам он может снизиться/. Тип НС – *сильный*.
2. График по типу *ровный* /темп удерживается примерно на одном уровне/. Тип НС – *средней* силы.
3. График по типу *нисходящий* /темп снижается уже со второго 5-ти секундного отрезка времени/. Тип НС – *слабый*.
4. График по типу *промежуточный* /темп снижается после первых 10-15 секунд/ или по типу *вогнутый* /первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня/. Тип НС – *средне слабый*.

Тест «Тип темперамента»

Цель: изучение типа своего темперамента

Инструкция: Из четырёх предложенных под каждым номером утверждений выбери наиболее тебе свойственное. Рядом с утверждением поставь знак.

1. а) неусидчивы, суетливы;
б) веселы и жизнерадостны;
в) спокойны и хладнокровны;

- г) стеснительны и застенчивы.
- 2.** а) невыдержанны и вспыльчивы;
- б) энергичны и деловиты;
- в) последовательны и обстоятельны;
- г) теряетесь в новой обстановке.
- 3.** а) нетерпеливы;
- б) не доводите начатое дело до конца;
- в) осторожны и рассудительны;
- г) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.
- 4.** а) резки и прямолинейны;
- б) склонны переоценивать себя;
- в) умеете ждать;
- г) не верите в свои силы.
- 5.** а) решительны и инициативны;
- б) способны быстро охватывать новое;
- в) молчаливы и не любите попусту болтать;
- г) легко переносите одиночество.
- 6.** а) упрямы;
- б) неустойчивы в интересах и склонностях;
- в) обладаете спокойной, ровной речью, с остановками;
- г) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
- 7.** а) находчивы в споре;
- б) легко переживаете неудачи и неприятности;
- в) сдержанны и терпеливы;
- г) склонны уходить в себя.
- 8.** а) склонны к риску;
- б) легко приспосабливаетесь к новым обстоятельствам;
- в) доводите начатое дело до конца;
- г) быстро утомляетесь.
- 9.** а) работаете рывками;
- б) с увлечением берётесь за любое новое дело;

- в) не растрчиваете попусту сил;
 - г) обладаете слабой тихой речью, иногда снижающейся.
- 10.** а) незлопамятны и боязливы;
- б) быстро остываете, если что-то перестаёт вас интересовать;
 - в) строго придерживаетесь выбранного распорядка дня, системы в работе;
 - г) невольно приспособливаетесь к характеру собеседника.
- 11.** а) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
- б) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую;
 - в) легко сдерживаете порыв;
 - г) впечатлительны до слезливости.
- 12.** а) неуравновешенны и склонны к горячности;
- б) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;
 - в) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;
 - г) предъявляете высокие требования к себе и окружающим.
- 13.** а) бываете агрессивным забиякой;
- б) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности;
 - в) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
 - г) склонны к подозрительности, мнительны.
- 14.** а) нетерпимы к недостаткам;
- б) выносливы и работоспособны;
 - в) постоянны в своих интересах;
 - г) болезненно чувствительны и легкоранимы.
- 15.** а) обладаете выразительной мимикой;
- б) обладаете громкой, отчётливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой;
 - в) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;
 - г) чрезмерно обидчивы.
- 16.** а) способны быстро действовать и решать;
- б) сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке;
 - в) ровны в отношениях со всеми;
 - г) скрытны и необщительны;
- 17.** а) неустанно стремитесь к новому;

- б) обладаете всегда бодрым настроением;
- в) любите аккуратность во всем.
- г) малоактивны и робки

- 18.** а) обладаете резкими, порывистыми движениями;
- б) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
 - в) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
 - г) безропотны, покорны.

- 19.** а) несобранны, проявляете поспешность в решениях;
- б) настойчивы в достижении поставленной цели;
 - в) инертны, малоподвижны, вялы;
 - г) стремитесь вызвать сочувствие и помощь других.

- 20.** а) склонны к резким сменам настроения;
- б) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться;
 - в) обладаете выдержкой;
 - г) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.

Обработка и анализ результатов: Подсчитайте, сколько раз вы выбрали вариант «а», «б», «в», «г». Четыре варианта ответов соответствует четырём типам темперамента:

- «а» - **холерический тип** темперамента;
- «б» - **сангвинический тип** темперамента;
- «в» - **флегматический тип** темперамента;
- «г» - **меланхолический тип** темперамента.

Если процентное содержание какого-либо темперамента составляет:

- 40% - этот тип доминирует;
- 30 – 35% - этот тип ярко выражен;
- 20 – 29% - качество достаточно выражено и надо учитывать;
- 10% - черты этого типа не выражены.

Примечание: данные двух тестов должны подтверждать полученный результат.

На основе полученного результата опиши особенности (свойства) своего темперамента

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Опиши, каким образом ты можешь нейтрализовать слабые стороны своего темперамента.

3. Определи тип темперамента героев произведения (чистый тип). Подтверди своё решение, описав поведение героев в различных ситуациях.

Например, произведение А. Толстого «Золотой ключик», А. Милн «Вини Пух и все-все-все» и др.

Рефлексия

Закончи фразу: «Изучая темперамент людей, я открыл(а) для себя то, что

.....

Тема 2. Способности человека, одаренность и талант



Задание 1. Попробуй определить у себя направления в развитии способностей

Тест «Способности личности»

Цель: выявление направлений в развитии способностей

Инструкция: внимательно посмотри на перечень вопросов, отметь в контрольном листе те номера, по которым ты даёшь положительный ответ.

Содержание вопросов:

- Верно ли, что в детстве ты очень любил:

1. Подолгу играть в подвижные игры?
2. Придумывать игры и верховодить в них?

3. Играть в шашки, шахматы?
4. Ломать игрушки, чтобы посмотреть, что внутри?
5. Читать стихи или петь песни?
6. Разговаривать с незнакомыми или задавать вопросы?
7. Слушать музыку и ритмично танцевать под неё?
8. Рисовать сам или наблюдать, как рисуют другие?
9. Слушать или сочинять сказки или истории?

- Нравится ли тебе сейчас:

10. Заниматься на уроках физкультуры или в спортшколе, секции?
11. добровольно брать на себя обязанности организатора дела?
12. Помогать ребятам решать математические задачи?
13. Читать об известных открытиях и изобретениях?
14. Участвовать в художественной самодеятельности?
15. Помогать другим людям разбираться в их проблемах?
16. Читать или узнавать что-то новое об искусстве?
17. Заниматься в изостудии, изокружке?
18. Писать сочинения на свободную тему?

- Получаешь ли ты особое удовольствие:

19. От участия и борьбы в спортивных соревнованиях?
20. От своего умения расставить людей, распределить работу?
21. От решения трудных математических задач?
22. От исправления бытовых электро- или радиоприборов?
23. От игры на сцене?
24. От общения с людьми?
25. От знакомств с новыми музыкальными инструментами, музыкальными произведениями?
26. От посещения художественной выставки?
27. От пересказа какого-то события, прочитанного или увиденного?

Часто ли тебя тянет:

28. К длительным физическим упражнениям?
29. К делам в группе, требующим твоей инициативы или настойчивости?
30. К разгадыванию математических шарад?

31. К изготовлению каких-нибудь изделий (моделей)?
32. Участвовать в постановке спектакля?
33. Помочь людям, посочувствовать им?
34. Поиграть на музыкальном инструменте, петь?
35. Порисовать красками или карандашами?
36. Писать стихи, прозу или просто вести дневник?

- Любишь ли ты долгое время:

37. Заниматься спортом или физическим трудом?
38. Энергично работать с другими?
39. Заниматься черчением или шахматной комбинацией?
40. Копаться в механизмах, приборах?
41. Заботиться о младших, слабых или больных людях?
42. Думать над судьбами людей, героев понравившихся книг?
43. Исполнять музыкальные пьесы?
44. Рисовать, лепить, фантазируя при этом?
45. Готовиться к докладу, сообщению, сочинению?

Обработка данных: при обработке данных подсчитывается сумма положительных ответов

Контрольный лист

Спортивные	Организа-торские	Математические	Технические	Артистические	Коммуни-кативные	Музыкальные	Художественные	Филологические
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45

Примечание: данные двух тестов должны подтверждать полученный результат.

На основе полученного результата опиши особенности своих способностей, и какие задатки лежат в их основе

.....

Задание 2.

1. Выбери из предложенных ситуаций те, в которых могут проявляться способности. Объясни, с какими признаками способностей они связаны?

- А. Хорошая декламация стихотворения, отрепетированного с учителем
- Б. Хорошее различение запахов и точное их запоминание
- В. Широкая осведомлённость в какой-либо области
- Г. Человек обладает силой мышц рук
- Д. Быстрое усваивание новых движений, двигательных действий
- Е. Работник тщательно выполняет задания в полном соответствии с инструкцией
- Ж. Ученик всегда проявляет творчество при выполнении заданий

Задание 3. Проанализируй, какие способности проявились, и что повлияло на их развитие в данной ситуации?

«Софья Ковалевская, не зная ещё первых четырёх правил арифметики, решала задачи различными оригинальными способами. В возрасте десяти лет она освоила курс арифметики, преподававшийся в Пражском университете. Затем быстро овладела курсом алгебры и приступила к высшей математике. Интерес к алгебре был так велик, что она даже ночью вставала и изучала материал. Встретив в курсе физики тригонометрические понятия, Софья самостоятельно разобралась в них, в возрасте четырнадцати лет повторив путь открытия тригонометрии»

Рефлексия

Закончи фразу: «Изучая способности людей, можно удивиться тому, что

Тема 3. Познавательные процессы: как мы понимаем, думаем и запоминаем?

Задание 1. Выполни тест, определи объём и концентрацию своего внимания.

Тест «Корректирующая проба»

Цель: изучение объёма и концентрации вниманияю

Инструкция: перед тобой текст с различными буквами в количестве 40 рядов по 40 букв в каждом. Твоя задача – подсчитать и записать на листке количество одинаковых первых букв в ряду. Время работы - 5 минут.

АКШВЕАНЕРКВСОАЕСНВРАКОЕСАНРКНЕОРАКСВОЕВ

ОВРКАНВСАЕРНВКСОАЕКООЕСВЕКРКАОСЕРВКОАНКСА
КАНЕОСВРКНАКСОЕНВРКСАРЕСВНЕСКАОЕНСВРВКРА
ВРЕСОАКВНЕСАКВРЕМНСОАКВРЕНСОКВРАНЕОКРВНА
НСАККРВСОСАРНЕАРОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКСНВРАК
РВОЕСНАРКВOKPANHBOЕСВНЕАРОКВЛЕСАOKPЕСЛВКН
ЕНРАЕРСКВОКСЕРВОСАНОБРКАСОРНЕОАРЕСВОЕВРК
ОСКВНЕСРАОСНВСНЛЕОКАНРАЕВРНВКСИАОЕРСНОАР
ВКАОВСЛЕРКОВНЕАНЕСВНОКВНАЕОСВРВОАНСКОКРЕ
СЕНАОВКСЕАВНСКРАОВКСЕОКСВНРАКОКРЕСВКОЕНВ
КОШАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСАК
ОВКРЕНРЕСНАКОКАЕРВСАРКВОСВНЕРАНЕОВРАОКРВО
АСВКГРАСКОВРАКНСОКРЕНГРЕАОКСАКРПРАКАЕРКСА
НАОСКООЕОВСКОАЕОЕРККОСКВНАКВОВСОЕАСНВСРНАК
ВНЕОСЕАВКРНВСНВКАСВКАНКРНСРНЕОКОБСНВОВРЕ
СЕРВНХНРКСРКВНЕАРАНЕВОАЕСЕРАНЕРВОАРНВСАРВ
ЕСНЕАВОРНАСНВОВРАЕОСЕОВНАНЕОВСКОВРНАКСЕК
РВКОСКАОЕНРВОНСКЕНАЕАНАКВСЕОВКАРЕСНАОВКО
АОВНРВНСРКЕАОКРЕНСЕНАКРСЕОКРАНСВАЕОВНСРА
КАОРЕНСВАОЕСВОКНРКРКАЕРКОАСАРВНАЕОСКНВКЕ
ОКРАНАОЕСКОЕРНВКАРСВНРВНСЕКРАНЕСНВКРАНВК
ЕРАКОКСОВРНАЕАСВККВОНВЕНРАКРЕОСОВРАОЕСНА
НЕСВ5КЛАКСВНОЕНСВНЕОРКАКСВЕКОКРОКАПЕОЕСР
РНЕСВНРКОВКОАРЕОВОКСНВКАЕНВОМНАЕКАСЕНРВ
СЕВОВКРАНРЕСКОАЛВКАНВСОЕРАНВОСАРКВНСОЕАК
ОКАНЕКРВСЕНРКАЕСВОКАРЕОКВНАРЕСКВКВИНВОРС
КРНСАОЕРККОСНВКОЕРВОСКАЕРНСОАНВРКВЕНРАКСЕ
РНВКОСНЕАКВРСОАНСКВОАСНЕВОЕНСКВРНАОЕНСО
НСОАКВРСНЕАВСКОЕНАРНВОСКАКРНСЕОВСЕНВКНК
ЕКРНСОАРВНЕСАРКВРНСЕВРАКВСЕОКАЕРКОРВНЕАС
ОЕНСРВКСЕРВНАОЕАСКРЕНВКСОАРЕОРКНЕОАРВСКВ
АНСОКРВНЕОСКВНРЕОКРАСВОЕРНРКВРКАСОВНАОКЕ

РВКАРНЕСКАРВКОАСПРОКРНВРСКРНВКОЕСАНЕОРКВ
 ВРКАОСНАКОКВОСЕРКНЕРАКСНЕОРАСРЕКРОВАСКОА
 СЕВНАРКОСВНРЕАНРОАЕСРЕАОСВКАКРЕРКОЕСВНРК
 ОАЕНРВКСОЕНАРКРНСЕАКОВОЕНСАНРРВОСЕНВЕОНК
 ЕСНАКВОЕРЕНСАКВОАЕРКСЕНРАКРВСАЕОВНЕСРКВО
 ОКРЕСОАНЕВРВЕСКАОРВРКОСАКВСКАКРЕСВНАКРЕС
 СВКОАНРВСКОЕСРНЕАКВРЕВАЕОВРНАКВСКВОЕРАВО
 ВРАСНРКОЕАСОВРЕСКОАНЕСНВСКАЕОРНАКЕРНСОКВ

Обработка данных: объём внимания оценивается по количеству просмотренных букв, концентрация – по количеству сделанных ошибок.

Норма объёма внимания – 850 знаков и выше, сосредоточенность – 5 ошибок и менее. Если результаты получились ниже нормы, то уровень развития таких свойств внимания как объём и сосредоточенность низкий. Если результаты получились выше нормы, то уровень развития – высокий.

Задание 2. Тест Мюнстерберга

Цель: изучение концентрации внимания

Инструкция: в строках беспорядочно написанных букв имеются слова. Твоя задача – как можно быстрее просмотреть текст и выписать на лист эти слова. Пример: клбюсрадостьуфркнп

Время работы – 2 минуты

Тестовый материал:

бсолнцесвтрпцоэрайонзг	учновостььхэьгчяфакт	ьуэкзаментрочягщшгцк
ппрокуроргурсеабетеорияемтодж		ебьамхоккейтроицафцуйгахт
телевизорболджщзхюэлгць	бпамятьшогхеюжипдрпщ	щнздвосприятиейцукен
дшизхьвафыпролдблюбовьяб		фырплосдспектакльячсинть
бюнбюерадостьвуфциеждлоррпнародшалдхэ		ипцгиернкуыфйшрепортажэк
жлорлафывюфьбконкурсй	фнячыувскапрличностьзжэ	ьеюдщглюджинэпри
лаваииедтлжэзбьтрдшжнп	ркывкомедияшлдкуйф	отчаяниейфрлньячвтлджэхь
гфтасенлабораторияигщдщ	нруцтргшчтлрснованиезхж	ьбщдэркентаврсухгвсмтр
психиатриябплмстчьфьясмтщзайэьгнтзхтм		

Обработка результатов. Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

Ключ. Солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, тройца, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, кентавр, психиатрия.

Интерпретация. 1. Если вы обнаружили не более 15 слов, то вам следует уделять больше времени развитию своего внимания. Читайте, записывайте интересные мысли в вашу записную книжку, время от времени перечитывайте свои записи.

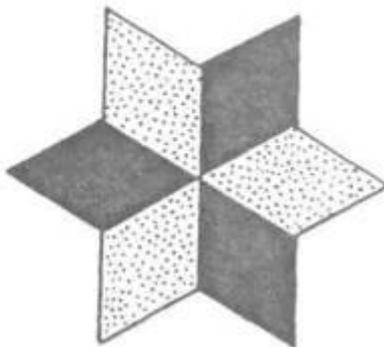
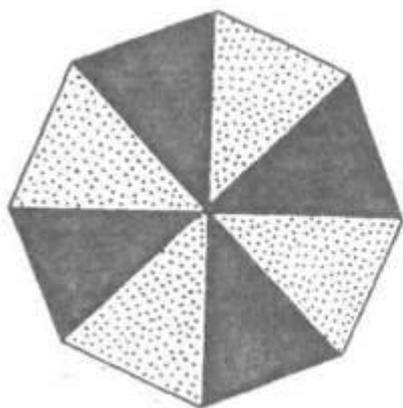
2. Если вы обнаружили не более 20 слов, ваше внимание ближе к норме, но иногда оно вас подводит. Вернитесь к тесту, повторите его еще раз. Сверьте свои результаты с ключом к тесту.

3. Если вам удалось обнаружить 24 -25 слов, ваше внимание в полном порядке. Хороший уровень развития внимания помогает вам быстро учиться, продуктивно работать, запоминать информацию и воспроизводить ее в нужный момент.

Рефлексия. Охарактеризуй особенности своего внимания и способы управления вниманием.

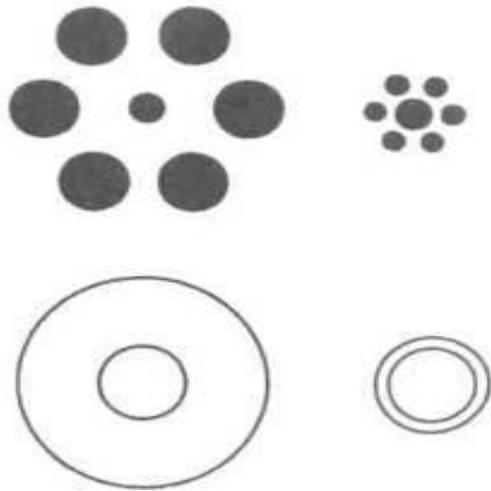
Восприятие предполагает выделение из комплекса бездействующих признаков основных и наиболее существенных, с одновременным отвлечением от несущественных. Оно требует объединения основных существенных признаков и сопоставления воспринятого с прошлым опытом.

Задание 3. Перед Вами два рисунка. Определите, где фигура, а где фон?



Задание 4. Объясните следующий факт: почему, когда человек впервые идет по незнакомой местности, самостоятельно разыскивая дорогу, он без труда найдет ее вторично; если же он идет вместе со спутником, которому дорога хорошо известна, человеку трудно будет самостоятельно проделать этот путь в следующий раз?

Задание 5. Оцените на глаз размеры окружностей и кругов в центрах фигур



Рефлексия. Закончи фразу: «Изучая особенности восприятия людей, можно удивиться тому, что

Задание 6. Определи продуктивность своей памяти. Продуктивность памяти характеризуется объемом и быстротой запоминания материала, длительностью сохранения, готовностью и точностью воспроизведения.

Тест 1.



Тест 2 . В 1912 году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Огромный пассажирский пароход "Титаник", шедший первым рейсом из Европы в Америку, столкнулся в тумане с плавающей ледяной горой - айсбергом (1), получил большую пробоину и стал тонуть (2). "Спустить шлюпки!" - скомандовал капитан. Но шлюпок оказалось недостаточно (3). Их хватило только на половину пассажиров. "Женщины и дети - к сходням, мужчинам надеть спасательные пояса!" (4) - раздалась вторая команда. Мужчины молча отошли от борта. Пароход медленно погружался в темную холодную воду (5). Одна за другой отваливали от гибнущего судна лодки с женщинами и детьми. Вот началась посадка в последнюю шлюпку (6). И вдруг по сходням, крича и воя, бросился какой-то толстяк с перекошенным от страха лицом (7). Расталкивая женщин и детей, он совал матросам пачки денег и пытался вскочить в переполненную людьми шлюпку (8). Послышался негромкий сухой щелчок - это капитан выстрелил из пистолета (9). Трус упал на палубу мертвым (10), но никто даже не оглянулся в его сторону.

Обработка результатов и интерпретация

Продуктивность запоминания воспроизводимых слов	<u>количество правильно воспроизведенных</u> = слов x 100	20
Продуктивность запоминания воспроизводимых цифр	<u>количество правильно воспроизведенных</u> = цифр x 100	10
Продуктивность запоминания фигур	<u>количество правильно воспроизведенных</u> = фигур x 100	10
Продуктивность запоминания мыслей	<u>количество правильно воспроизведенных</u> = мыслей x 100	10
Интегральный показатель продуктивности памяти	сумма результатов по четырём тестам =	

Шкала оценок:

90-100 – отлично

70-90 – очень хорошо.

На данных уровнях продуктивность памяти самая высокая. Запоминание быстрое и точное, сохранение длительное, воспроизведение полное и точное.

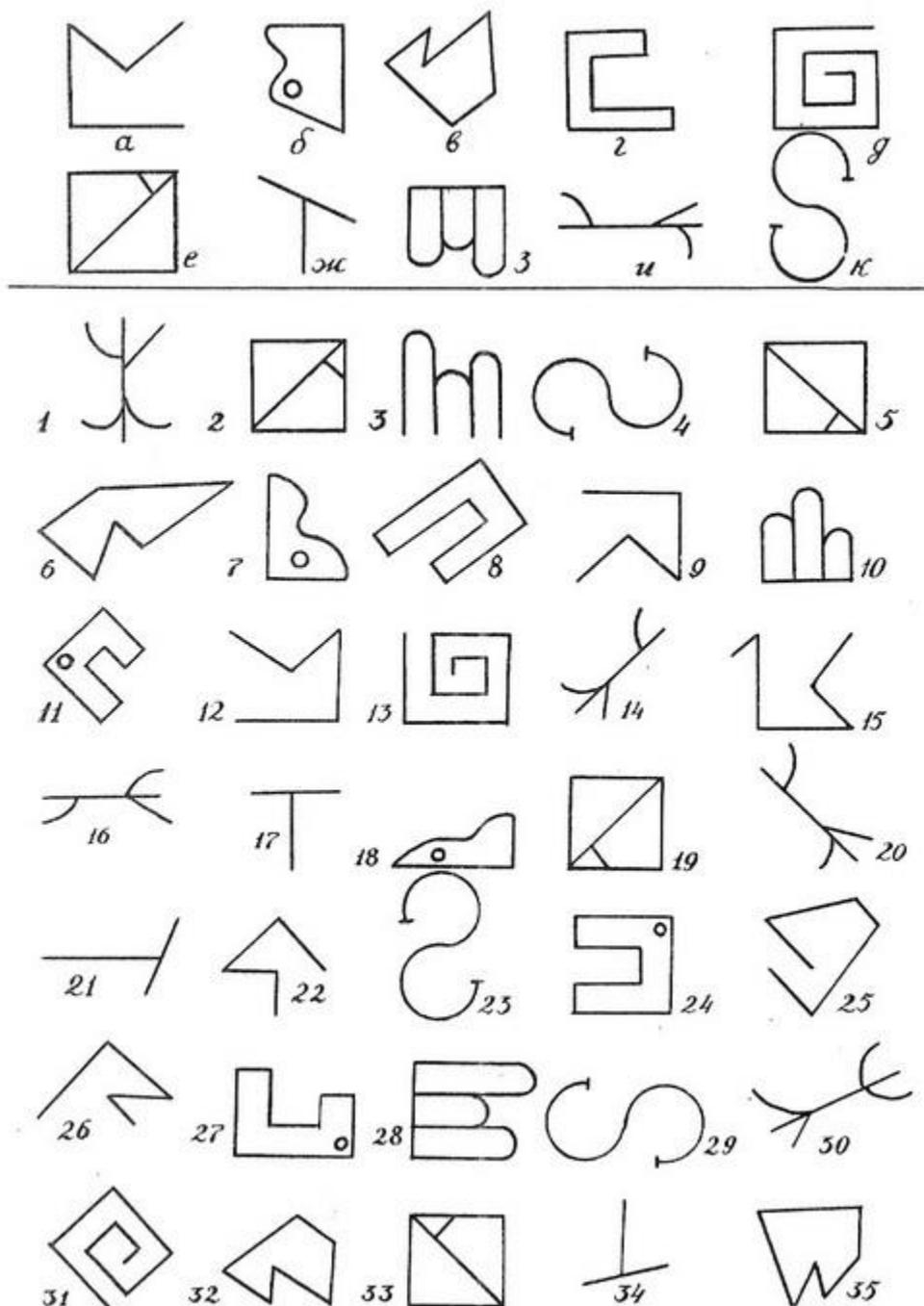
- 50-70 – хорошо. Этот уровень характеризуется довольно высокой продуктивностью памяти, хотя запоминание происходит медленно, но сохранение и воспроизведение полное и точное.
- 30-50 – Уровень продуктивности памяти удовлетворительный, продуктивность не очень высокая, хотя запоминание происходит быстро, но сохранение и воспроизведение неполное и неточное.
- 30-0 – На этом уровне продуктивность памяти невысокая. Процессы запоминания, сохранения и воспроизведения не обеспечивают усвоение информации в полном объеме. Запоминание осуществляется медленно, сохранение информации недолгое,

воспроизведение неполное. Такой уровень наблюдается у людей с ослабленной памятью.

- **Инструкция:** Вам будет показан бланк, на котором изображены геометрические фигуры. Два верхних ряда фигур обозначены буквами: а, б, в, г, д, е, ж, з, и, к. Необходимо в нижних рядах, обозначенных цифрами, найти фигуры, адекватные верхнему ряду, обозначив их соответствующей буквой.

Задание 7. С помощью предложенного ниже теста определи уровень сформированности оперативной памяти

Инструкция: Вам будет показан бланк, на котором изображены геометрические фигуры. Два верхних ряда фигур обозначены буквами: а, б, в, г, д, е, ж, з, и, к. Необходимо в нижних рядах, обозначенных цифрами, найти фигуры, адекватные верхнему ряду, обозначив их соответствующей буквой



Обработка и интерпретация результатов

Уровни сформированности оперативной памяти определяются по таблице

уровни	количество правильных ответов
очень высокий	9
высокий	7 - 8
средний	4 - 6
низкий	2 - 3

очень низкий	1
--------------	---

Правильные ответы: а - 9, б - 18, в - 25, г - 11, д - 13, е - 19, ж - 21, з - 28, и - 20, к - 29.

Источник: Павлютенков Е.М. Управление профессиональной ориентацией в общеобразовательной школе. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 1990. - 176 с. (с. 129 - 131)

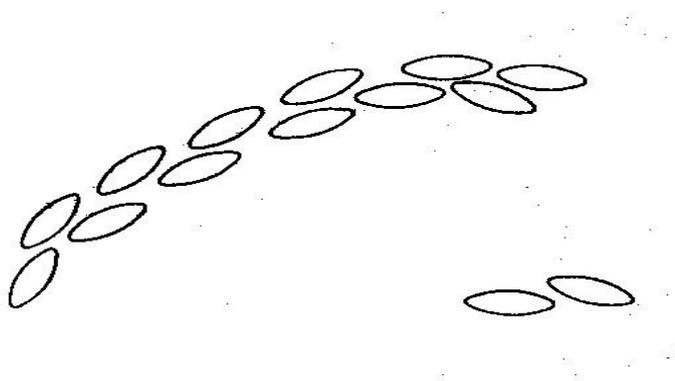
Рефлексия

Закончи фразу: «Изучая память человека, можно открыть для себя ...»

Задание 8. Попробуй определить вид мышления (практическое или логическое).

Тест № 1. Практик и Логик.

Инструкция. Перед вами цепочка овалов. На основе этой детали вам надо воссоздать всю картину, из одного фрагмента сотворить целое. Что вы нарисуете и чем дополните данный рисунок, зависит только от вас.



Ключ к тесту, интерпретация. Тест легко трактовать, что бы вы ни нарисовали. Принцип такой: если вы сделали цепочку овалов основой своего рисунка, то это говорит о том, что вы обладаете практическим мышлением, вам ближе все конкретное. Если же цепочка овалов является не основной деталью вашего рисунка, а дополнительной, то это говорит о наличии у вас логического мышления, вы любите мыслить абстрактно. Признаком практического мышления являются такие рисунки: колос, гроздь винограда, ягод и т. д. - основной упор был сделан на овалы. Признаком абстрактного мышления являются такие рисунки: идущий человек, за которым тянется цепочка следов; хвост птицы или зверя; коса девушки и все в том же духе. Иначе говоря, цепочка овалов в данном случае не более чем дополнение к рисунку.

Люди с практическим мышлением хорошо работают в коллективе, они ответственны и аккуратны. Они прекрасно справляются с огромным количеством работы, благодаря тому, что умеют четко организовать свой рабочий день и распределить все дела

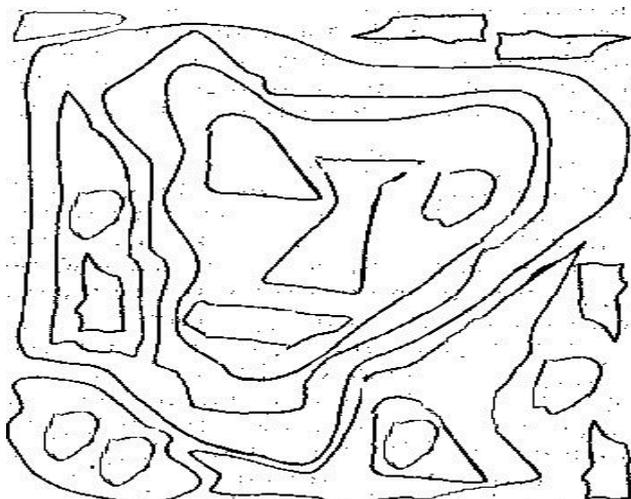
по мере их важности и срочности. У этих людей практически не бывает безвыходных ситуаций, так как они просчитывают заранее каждый свой шаг, чтобы застраховать себя от возможных сюрпризов. Им больше по душе планомерная работа, нежели неожиданно свалившаяся им на голову задача, даже если та сулит им немалые прибыли.

Люди с абстрактным мышлением не любят рутину, предпочитают работать по вдохновению, им нравится проявлять себя в творческом плане, у них всегда множество разнообразных идей в голове, которыми они с удовольствием делятся со своим окружением. Они не привыкли планировать свои дела так, чтобы они распределялись равномерно; для них главное активность в периоды, когда их посещает вдохновение.

Задание 9. Попробуй определить вид мышления (интуитивное или практическое).

Тест № 2. Сенсорик и Интуитивист.

Инструкция. Перед вами произвольный набор фигур, некая композиция. Используя одну, две или больше фигур (столько, сколько вам потребуется для выполнения задачи), нарисуйте человека.



Ключ к тесту, интерпретация. Если вы создали человека на основе одной, двух, трех или даже четырех фигур, то это значит, что вы сенсорик. Вы взялись за выполнение задачи, исходя из конкретных деталей, вы стали рассматривать каждую фигуру по отдельности.

Если же вы увидели в этой, на первый взгляд произвольной композиции лицо человека и дорисовали его, то это говорит о том, что вы являетесь интуитивистом. Вы склонны к анализу, вы обращаете внимание, прежде всего, не на конкретные детали, а на их совокупность.

Для сенсориков на первом месте стоят детали, конкретные события, мысли и слова. Они всегда четко выстраивают свою речь, потому что неизменно исходят из конкретных фактов и не отвлекаются на обобщения и абстрактные понятия. Сенсорики наблюдательны, они замечают все, что окружает их. Они являются прекрасными рассказчиками, делают превосходные доклады и умело анализируют реальные события. Но разговоры на отвлеченные темы раздражают их, так как кажутся им несущественными, ведь они не основаны на фактах.

Интуитивисты (аналитики) предпочитают не детали, а картину в целом, их прогнозы и предположения чаще всего сбываются. Дело в том, что там, где сенсорики продираются сквозь факты, постепенно выстраивая их в цепочку, аналитики сходу схватывают общие черты и делают верный вывод.

Интуитивисты — прирожденные теоретики, а сенсорики — практики. Или можно сказать, что сенсорики едут по дороге, а интуитивисты летят над ней. В идеале сенсорики и аналитики прекрасно дополняют друг друга, многое могут дать друг другу, их мировосприятия и мироощущения настолько разные, что им никогда не будет скучно вместе.

Рефлексия

Закончи фразу: «Изучая мышление и речь человека, можно понять ...»

Блок 2. Человек как уникальная личность

Тема 1. Самосознание. Внутренняя позиция личности

Самосознание, согласно отечественному психологу В.С. Мухиной, рассматривается как «осознание человеком себя как индивидуальности, понимание самого себя, своих индивидуальных особенностей и потенциала возможностей к развитию, своей возможной роли в жизни, обществе. Возникновение самосознания связано с определенным уровнем развития сознания и является необходимым условием становления личности. Структура самосознания личности представляет собой совокупность устойчивых связей в сфере ценностных ориентаций и мировоззрения человека, обеспечивающих его уникальную целостность и тождественность самому себе во все периоды развития человеческой истории». Самосознание – это динамическая система, которая на разных возрастных этапах имеет свои особенности.



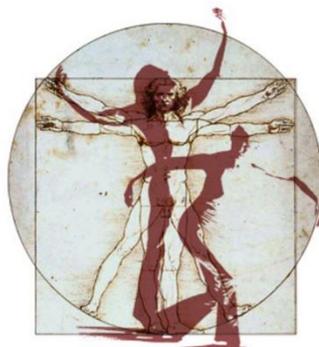
В рамках научной школы «Феноменологии развития и бытия личности» В.С. Мухиной самосознание рассматривается как исторически сложившаяся и социально обусловленная психологически значимая структура, присущая каждому социализированному индивиду, состоящая из структурных звеньев, отображающих содержание ключевых переживаний личности и выступающих внутренними факторами рефлексии, отношение личности к самой себе и к окружающему миру во всем его многообразии

Самосознание в рамках этой теории предстает как психологическая структура, представляющая собой единство звеньев, развивающихся по определенным закономерностям. Самосознания личности включает в себя следующие структурные звенья: 1 – имя, образ тела и духовный образ «Я»; 2 – притязание на признание; 3 – половая идентификация; 4 – психологическое время; 5 – социально–нормативное пространство (права и обязанности).

Имя, образ тела и духовный образ. Имя – это знак, личное название человека, которое дается ему с рождения и определяет его последующую жизнь, т.к. соотносит человека с определенным полом, этносом, социальным слоем. С одной стороны идентификация личности со своим именем обеспечивает нормальное развитие психики, принятие себя, с другой же – обособление от имени способствует обретению индивидуальности, «отличению» себя от других, придаче себе определенных характеристик и свойств. Имя нерасторжимо с местоимением «я», с физическим обликом и с индивидуальной духовной сущностью человека.



*Имя – кристалл личности,
оно презентует человека
в мире*



*Тело соединено со всеми
звеньями самосознания
эмоционально неразделимой
связью*



*Духовное начало
начало в человеке
неразрывно связано с
телесным*

Притязание на признание. Второе звено структуры самосознание личности – это притязание на признание, которое формировалось в процессе культурно–исторического развития общества и личности. Данное звено обеспечивает право человека на общественное уважение со стороны людей, формирует различные добродетели и стремление к их совершению.



Притязание на признание движет человека к достижениям в социальном и во внутреннем пространстве, в духовном аспекте, но оно же способно травмировать в случае неудачи, лени, безынициативности.

Половая идентификация. Половая идентификация, в свою очередь, определяет развитие самосознания личности, где «единство самосознания, мотивов поведения, поступков в обыденной жизни человека, причисляющего себя к определенному полу и принимающего на себя предписанную традициями соответствующую половую роль» способствуют нормальному развитию психики. В.С. Мухина говорит о том, что уже с раннего возраста необходимо закладывать в сознании ребенка принятие (идентификацию) собственного пола, усвоение определенных норм и половых ролей согласно имеющемуся

полу. Механизм обособления же определяет вычленение собственного пола, устранение смешения полов и социальных ролей.



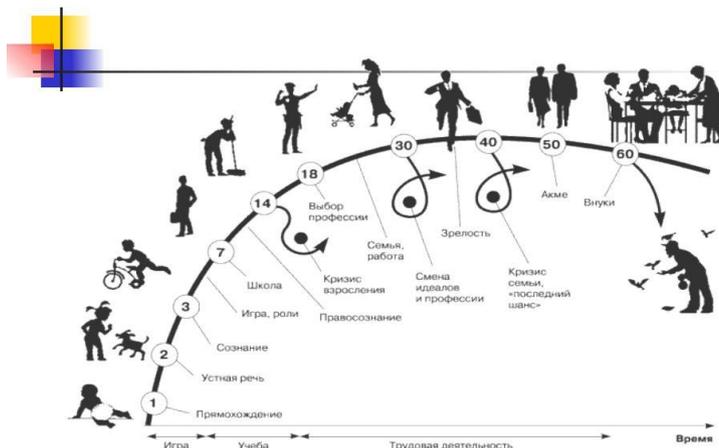
Половая идентификация имеет индивидуальное воплощение – динамически развивающуюся сущностную характеристику человека как мужчины или как женщины

Психологическое время личности. Личность должна соотносить себя в трех временных измерениях: прошлом, будущем и настоящем, что составляет четвертое звено структуры самосознания личности. Данная позиция дает возможность осознания и принятия ценностей бытия, сформированные в процессе истории, а также их передачу следующему поколению.



Стремление соотнести самого себя настоящего с собой же в прошлом и в будущем – значимое позитивное образование самосознания развивающейся личности.

Социально–нормативное пространство личности (права и обязанности). Социальное пространство личности определяет условия развития и бытия личности в сфере собственных и чужих прав и обязанностей.



Социально-нормативное пространство личности – это индивидуальное переживание себя во всех сущностях пространства бытия (во всех реалиях), это его внутренний мир, это его внутренняя позиция личности по отношению к себе и к окружающему миру

Самосознание является наивысшим проявлением сознания, определяет отношение человека к себе, к окружающим его людям, к миру. Самосознание опосредовано историческим развитием человека, также имеет уникальные формы проявления в онтогенезе.

Самосознание – это динамическая система, а каждый этап онтогенеза характеризуется уникальными содержательными особенностями каждого из структурных звеньев самосознания.

Онтогенез - развитие индивида в отличие от развития вида (филогенеза). Онтогенез психики означает ее развитие, по крайней мере, от рождения до конца жизни человека или животного.

Звенья самосознания развиваются и наполняются в зависимости от особенностей индивидуального развития личности, ее внутренней позиции и социального окружения. Структура звеньев самосознания не изменяется во времени и в истории человечества, во всей протяженности населенного человечеством пространства. По своему содержанию наполнение звеньев самосознания отражает общие тенденции – культурную, этническую, конфессиональную, возрастную, гендерную и половую принадлежность человека, а так же его индивидуальные позиции в мире.

Согласно концепции В.С. Мухиной, к факторам, определяющим развитие человека как личности, относятся: 1 – предпосылки; 2 – социально-исторические условия; 3 – внутренняя позиция.



Человек – одновременно результат своего генотипа и творец собственного личностного развития в протяжении всей жизни. Его успех во многом зависит от его активной внутренней позиции

Внутренняя позиция и развитие личности определяется В.С. Мухиной как особое ценностное отношение человека к себе, к окружающим людям, к собственному жизненному пути и к жизни вообще. Она, наряду с генотипическими предпосылками и внешними условиями развития и бытия, отображает особенности жизненного пути человека.

Бытие общественных отношений отражается на личности через присвоение человеком общественно значимых ценностей, через усвоение социальных нормативов и установок. При этом и потребности, и мотивы каждой личности несут в себе общественно-исторические ориентации той культуры, в которой развивается и действует данный человек. Это означает, что человеческое существо может подняться в своем развитии до уровня личности только в условиях социального окружения, через взаимодействие с этим окружением и присвоение того духовного опыта, который накоплен человечеством. Человек постепенно в процессе онтогенетического развития формирует свою собственную внутреннюю позицию через систему личностных смыслов.



Индивидуальное бытие личности формируется через внутреннюю позицию человека, через становление системы личностных смыслов, на основе которых человек строит свое мировоззрение, свою идеологию.

Мировоззрение представляет собой обобщенную систему взглядов человека на мир в целом, на место человека в мире и на свое собственное место в нем; мировоззрение — это понимание человеком смысла его поведения, деятельности, позиции, а также истории и перспектив развития человеческого рода.

Для каждого человека его система личностных смыслов определяет индивидуальные варианты ценностных ориентации. Личность создает ценностные ориентации, которые складываются у человека в его жизненном опыте и которые он проецирует на свое будущее. Именно поэтому столь индивидуальны ценностно-ориентационные позиции людей. Однако в индивидуальном всегда просматривается общее для человеческого рода. Это общее определяется закономерно возникающими в любых общественных отношениях людей ценностными ориентациями, формирующими костяк структуры самосознания личности.

Свободное, индивидуальное бытие человека творит и изменяет обстоятельства, других людей и саму личность. Именно оно может поставить личность в положение социальной активности, т.е. активного воздействия на окружающую природу, общество, другого человека и на себя.

Социальную активность можно рассматривать в двух полярных измерениях - как позитивную и как негативную. Традиционно психология обсуждает социальную активность как сознательную направленность на изменение обстоятельств, других людей и самого индивида для пользы общества, как ответственность за преобразование обстоятельств. Именно в такой форме проявляется *позитивная активность*.

Однако в человеческом обществе формируются также и отчужденные от человечества вообще и от любого человека, стоящего на пути, социально опасные личности, которые тоже творят и изменяют обстоятельства, обладают рефлексией, действуют сознательно, предвосхищая результаты своих действий. Но по своей направленности они асоциальны, лишены чувства ответственности за людей. Асоциальные формы воздействия на общество следует отнести к *негативной социальной активности*.

Практические задания

1) Каково содержание Ваших структурных звеньев самосознания?
Для удобства данное задание рекомендовано выполнять в форме таблицы:

Название структурного звена самосознания	Основные содержательные характеристики звена (согласно концепции В.С. Мухиной)	Выраженность содержания звена в структуре Вашего самосознания

- 2) Порассуждайте на тему, дайте развернутый и обоснованный ответ.
Рекомендуется выполнять задание в виде эссе:
Верно ли утверждение, согласно которому, содержательные характеристики самосознания не изменяются в процессе развития человека?

KtoNaNovenkogo.ru

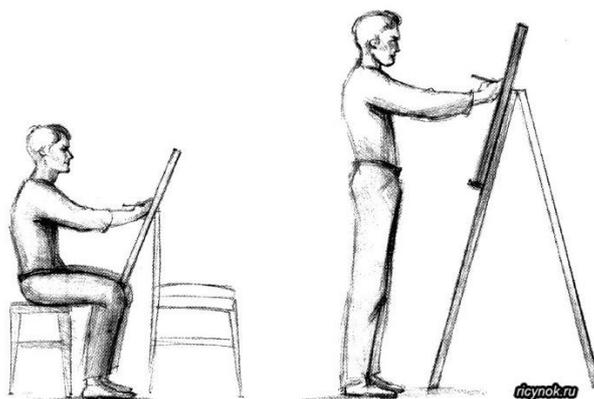


- 3) Сравните содержательные характеристики самосознания личности на разных этапах онтогенеза.

Для удобства данное задание рекомендовано выполнять в форме таблицы:

Название этапа онтогенеза	Основные содержательные характеристики самосознания личности	Какие характеристики развиваются?	Какие характеристики перестают развиваться?
Ранний возраст			
Дошкольный возраст			
Младший школьный			
Подростковый			
Юношеский			
Молодость			
Зрелость			
Старость (пожилой возраст)			

- 4). Попробуйте отобразить Ваше видение собственной внутренней позиции личности в виде рисунка или коллажа и будьте готовы презентовать результат и рассказать о том, что делает Вашу внутреннюю позицию уникальной и каково ее содержание.



5). Напишите эссе, рассуждая, что определяет человека в большей степени: генотип, социальные условия или внутренняя позиция личности?

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая внутреннюю позицию личности, можно понять, что ...»

Тема 2. Самоопределение личности

Самоопределение – это активный процесс понимания себя, своего предназначения в жизни и занимаемого места в обществе. Для самоопределения человек должен проявить сознательность, активность и ответственность за свою жизнь.

В результате самоопределения формируется жизненный путь человека.

Самоопределение является очень сложным и многоступенчатым процессом.



Процесс самоопределения особенно значим для личности в подростковом и юношеском возрастах, когда идет процесс активного становления «самости» человека

Его структурными элементами являются различные виды самоопределения: жизненное, личностное, профессиональное, социальное, семейное, религиозное и др.

В каждом из нас есть то, чего нет в других. Вы можете делать то, что не может другой. Ищите это в себе, находите, берегите и развивайте! Вы никогда не потерпите фиаско, занимаясь тем, к чему предназначены.

Дипак Чопра

Самопрезентация – процесс

представления себя, своих качеств другим людям, чтобы узнать, осознать производимое на них впечатление и формируемое у них мнение о человеке, и сформировать определенное отношение к себе со стороны окружающих.

Самопрезентация является значимым способом и средством самопознания.



Практические задания

- 1) Каковы, на Ваш взгляд, основные проблемы разных видов самоопределения человека в современном мире? Почему?

Для удобства данное задание рекомендовано выполнять в форме таблицы:

Виды самоопределения	Основные характеристики (на Ваш взгляд)	Основные проблемы связанные с данным видом самоопределения в современном мире

3). Приведите примеры известных людей (медийные персонажи), которые, на Ваш взгляд, обладают развитыми способностями для самопрезентации (обоснуйте свою позицию).

4). Подготовьте презентацию собственной личности. Какие формы для этого Вы используете?

5) Ответьте на вопросы в виде рефлексивного эссе:

- Что дает Вам возможность ведения дневника?

В содержании эссе важно постараться проанализировать процесс ведения дневника: что мешало этому, что способствовало, как себя чувствовали при этом, какие эмоции и мысли преобладали и проч.?

- Как, на ваш взгляд, ведение дневниковых записей может влиять на развитие личности?

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая самоопределение личности, я открыл(а) для себя то, что

Тема 3. Волевая регуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция.

Воля - способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (т. е. свои непосредственные желания и стремления). В традиционной психологии воля либо рассматривалась как самодовлеющий источник человеческой активности, обуславливающий независимость поведения от объективных причин, либо отрицалась вовсе путем сведения ее к др. психическим процессам.



Воля – значимое условие и способ преодоления трудностей на жизненном пути личности

В волевых действиях ярко проявляется личность человека, ее главные черты.

Воля проявляется в таких свойствах личности, как:

- целеустремленность;
- самостоятельность;
- решительность;
- настойчивость;
- выдержка;
- самообладание;

Саморегуляция – совокупность адекватных внутренних психических средств деятельности человека по управлению собственным состоянием и поведением. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознавать и контролировать ситуацию, процесс.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя различными способами.



Самоконтроль - осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Его появление и развитие определяется требованиями общества к поведению человека. Самоконтроль предполагает наличие эталона и возможности получения сведений о контролируемых действиях и состояниях. Волевая регуляция основана на самоконтроле как компоненте саморегуляции; но и самоконтроль может быть объектом волевой регуляции, например, в стрессовых ситуациях.

Притча про африканского короля

У одного африканского короля был близкий друг, с которым он вместе вырос. Этот друг, рассматривая любую ситуацию, которая когда-либо случалась в его жизни, будь она позитивная или негативная, имел привычку говорить: «Это хорошо!».

Однажды король находился на охоте. Друг, бывало, подготавливал и заряжал ружья для короля. Очевидно, он сделал что-то неправильно, готовя одно из ружей. Когда король взял у своего друга ружьё и выстрелил из него, у него оторвало большой палец руки. Исследуя ситуацию, друг как обычно изрёк: «Это хорошо!» На это король ответил: «Нет, это не хорошо!» — и приказал отправить своего друга в тюрьму.

Прошло около года, король охотился в районе, в котором он мог, по его мнению, находиться совершенно безбоязненно. Но каннибалы взяли его в плен и привели в свою деревню вместе со всеми остальными. Они связали ему руки, натаскали кучу дров, установили столб и привязали короля к столбу. Когда они подошли ближе, чтобы развести огонь, они заметили, что у короля не хватает большого пальца на руке. Из-за своего суеверия они никогда не ели того, кто имел ущербность в теле. Развязав короля, они его отпустили.

Возвратившись домой, он вспомнил тот случай, когда он лишился пальца, и почувствовал угрызения совести за своё обращение с другом. Он сразу же пошёл в тюрьму, чтобы поговорить с ним.

— Ты был прав, — сказал он, — это было хорошо, что я остался без пальца.

И он рассказал всё, что только что с ним произошло.

— Я очень жалею, что посадил тебя в тюрьму, это было с моей стороны плохо.

— Нет, — сказал его друг, — это хорошо!

— Что ты говоришь? Разве это хорошо, что я посадил своего друга на целый год в тюрьму?

— Если бы я не был в тюрьме, то был бы там вместе с тобой.

Оптимист в любой трудности видит возможности, пессимист в любой возможности видит трудности!

Притча «Два семени»

Осенью в плодородной почве одно возле другого лежали два семени. Первое семя сказало:

— Я хочу расти! Хочу проникнуть глубоко в землю корнями и выпустить на поверхность молоденькие побеги. Хочу развивать нежные почки — словно флажки, которые возвещают приход весны... хочу почувствовать солнечное тепло и благодать утренней росы на своих лепестках. Так оно и развивалось.

Второе семя сказало:

— Что за судьба меня постигла! Я боюсь. Когда мои корни проникнут в землю — что найду в подземном мраке? Когда пробьюсь сквозь твёрдый слой земли вверх — пораню свои нежные побеги... Открою почки — а какой-нибудь слизняк подберётся к ним и съест. Раскрою бутоны — а ребёнок вырвет меня из земли. Нет, лучше подождать, когда будет безопаснее.

И ждало. В начале весны курица копалась в земле в поисках пищи, нашла семя и съела.

Притча «Новогодняя гирлянда»

Сидя в ресторане в преддверии новогодних праздников муж и жена пили вино и вели неспешную беседу. Конечно же, они оценивали события уходящего года. В разговоре муж стал сетовать на то, что нередко ему приходилось поступать не так, как хотелось, принимать неправильные решения.

Он был расстроен тем, что выбрал не тот путь. Тут он заметил, что жена не слушает его, а вместо этого с интересом рассматривает изысканно наряженную новогоднюю ёлку, стоящую в центре зала.

Муж, думая, что супруге не интересен этот разговор, чтобы сменить тему, воскликнул:

— Какая на ёлке чудесная гирлянда!

— Да, ты прав, — согласилась жена. — Присмотревшись внимательнее, ты увидишь на гирлянде одну перегоревшую лампочку. Её тяжело заметить среди множества ярко сверкающих огней. Тебе не кажется, что ты отыскал среди событий прошедшего года одну единственную потухшую лампочку и заикнулся на ней, вместо того, чтобы радоваться яркому свету десятка успешных дел?

Практические задания

1) Упражнение «Составление списка способов снятия стресса»

Инструкция. Вы в своей жизни используете какие-то приемы, чтобы справиться со стрессом. Составьте максимально большой список способов снятия стрессового напряжения.

№	Способы снятия стресса
1	
2	
3	
4	

5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

2) Дыхательная техника

Дыхание - самый быстрый и эффективный способ прийти в себя, если вы нервничаете. Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно- психическую напряженность.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

3) Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение.

Умение их расслаблять позволяет снять нервно- психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.

2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.).

4) Техника Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)».

5) Техника «Позитивная визуализация»

Эта техника помогает избавиться от негативных эмоций. Когда мы вспоминаем приятное событие, например, подарок от любимого человека, то при таких воспоминаниях наш организм вспоминает хорошие эмоции и от этого становится лучше (иногда люди идут и улыбаются сами себе, это как раз тот случай).

Но чаще всего мы «переживаем» негативные случаи. Например, не приятный разговор с одноклассником, уже прошло 2 часа, а мы все переживаем эту ситуацию, тем самым наш организм испытывает не приятные ощущения.

Возникающие у нас при воспоминании образы можно усилить и применять их для борьбы со стрессом.

Сядьте удобно. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте негативную ситуацию, которую Вы бы хотели изменить. Прочувствуйте ее еще раз, вспомните все, что Вы тогда испытали.

Теперь меняйте эту ситуацию. Придайте ей другие краски. Меняйте ее в нужное для Вас направление. Делайте ее позитивной. Добивайтесь положительного результата.

Опять глубокий вдох и выдох. Глаза открыты. Улыбаемся.

Обсуждение

- б) Ответьте на вопросы: Какую роль в Вашей жизни играют саморегуляция и самоконтроль? Почему?

7) Вам предлагается для освоения психодиагностическая методика «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова.

Инструкция: на приведенные 15 вопросов можно ответить: «да»; «не знаю» или «бывает», «случается»; и «нет».

Если Вы ответили:

- «да», то за это присваивается – 2 балла;
- «не знаю» или «бывает», «случается» – 1 балл;

- «нет» – 0 баллов.

При последовательном ответе на вопросы от 1 до 15 необходимо сразу суммировать набираемые баллы.

Текст опросника

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относите ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Ключ

Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах:

- от 0 до 12 баллов – у Вас слабая сила воли, Вас легко переубедить. Однако, знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Работайте над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию.
- от 13 до 21 баллов – у Вас сила воли средняя. В различных ситуациях Вы действуете по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда – настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается Ваша привлекательность в общении и делах.
- от 22 до 30 баллов – у Вас большая сила воли, Вы волевой человек. Однако, помните, что Вы не одни, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.

- 8) Вам предлагается освоить психодиагностическую методику «Определение силы воли» Р.С.Немова.

Инструкция Тест состоит из 20 суждений. На каждое из суждений предусмотрено несколько альтернативных ответов. Выберите на каждое из суждений наиболее подходящую с вашей точки зрения альтернативу. Данные вашего выбора запишите в Бланк для ответов (или на отдельном листке).

Тест-опросник

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние ваши поступки оказывают на окружающих?
 - а) очень редко;
 - б) редко;
 - в) достаточно часто;
 - г) очень часто.
2. Случается ли вам говорить людям что-либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим?
 - а) да
 - б) нет
3. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях?
 - а) настойчивость
 - б) широту мышления
 - в) умение показать себя
4. Имеете ли вы склонность к педантизму?
 - а) да
 - б) нет
5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами?
 - а) да
 - б) нет
6. Любите ли вы анализировать свои поступки?
 - а) да
 - б) нет
7. Находясь среди людей, хорошо вам известных, вы:
 - а) стараетесь придерживаться правил поведения, принятых в этом
 - б) стремитесь оставаться самим собой.
8. Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас проблемах?
 - а) да
 - б) нет
9. Какая из перечисленных ниже характеристик вам более всего подходит?
 - а) мечтатель
 - б) «рубаха-парень»
 - в) усерден в работе
 - г) пунктуален и аккуратен
 - д) любит философствовать
 - е) суетлив
10. При обсуждении того или иного вопроса вы:
 - а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства;
 - б) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и невысказывать свою точку зрения;

- в) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь при своем мнении;
г) принимаете точку зрения других, отказываясь от права иметь собственное мнение.
11. Какое чувство у вас вызывает неожиданный вызов к руководителю?
а) раздражение
б) тревогу
в) озабоченность
г) никакого чувства не вызывает
12. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:
а) отвечаете ему тем же;
б) не обращаете на это внимания;
в) демонстративно оскорбляетесь;
г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.
13. Если вашу работу забраковали, то вы:
а) испытываете досаду;
б) испытываете чувство стыда.
в) гневаетесь;
14. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в этом в первую очередь?
а) самого себя;
б) судьбу, невезение.
в) объективные обстоятельства;
15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания? а) да б) нет
16. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:
а) злитесь на них;
б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;
в) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им, подшучивая над собой;
г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.
17. Если вы очень спешите и вдруг не находите свою вещь на привычном месте, куда вы ее обычно кладете, то:
а) будете молча продолжать ее поиск;
б) уйдете, оставив нужную вещь дома.
18. Что скорее всего выведет вас из равновесия?
а) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть;
б) толчея в общественном транспорте;
в) необходимость приходиться в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.
19. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения?
а) да
б) нет
20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из следующих возможных кандидатов в помощники вы предпочтете:
а) исполнительного, но безынициативного человека;
б) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого;
в) человека одаренного, но с ленцой.

Оценка результатов тестирования

В таблице, помещенной ниже, указано, какое количество баллов в этой методике может получить испытуемый за тот или иной избранный ответ

Порядковый номер суждения	Вариант ответа					
	а	б	в	г	д	е
1	0	1	2	3	-	-
2	0	1	-	-	-	-
3	1	1	-	-	-	-
4	2	0	-	-	-	-
5	0	2	-	-	-	-
6	2	0	-	-	-	-
7	2	0	-	-	-	-
8	0	2	-	-	-	-
9	0	1	3	2	2	0
10	2	0	0	0	-	-
11	0	1	2	0	-	-
12	0	2	1	3	-	-
13	2	1	0	-	-	-
14	2	0	0	-	-	-
15	0	2	-	-	-	-
16	0	1	2	0	0	-
17	2	0	1	-	-	-
Порядковый номер суждения	Вариант ответа					
18	1	0	2	-	-	-
19	0	2	-	-	-	-
20	0	1	2	-	-	-

Если сумма набранных баллов 14 и менее, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов от 15 до 25 характер и воля человека считаются достаточно твердыми, а поступки в основном реалистичными и взвешенными.

При общей сумме баллов от 26 до 38 характер человека и его воля считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев – достаточно ответственным. Есть, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

При сумме баллов выше 38 воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникает сомнение в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил.

8) Напишите эссе на тему по выбору:

а) *«Единственное условие, от которого зависит успех, есть терпение»* (Лев Толстой); б) *«Любой успех определяется тем, насколько человек способен пронести свою мечту через все испытания»* (Орисон Марден, основатель журнала «SUCCESS»).

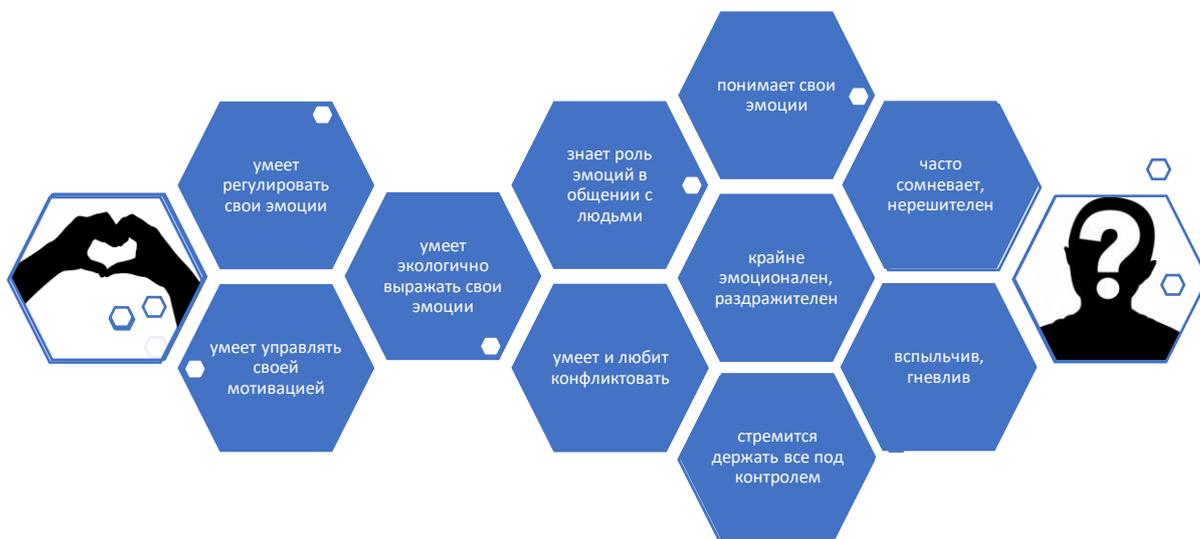
Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая волю, я открыл(а) для себя то, что мои волевые качества...

Блок 3. Человек в мире людей

Тема 1. Эмоциональный интеллект и soft skills как основа общения человека с окружающими

Задание 1. Какие черты характеризуют человека с высоким эмоциональным интеллектом, а какие – человека с низким эмоциональным интеллектом?



Задание 2. На протяжении дня прислушивайся к своим эмоциям. Какие события сегодня (в течение суток) запомнились тебе больше всего? Запиши в таблицу какие ощущения возникали в теле во время переживания эмоций, какие мысли у тебя были в этот момент?

Событие (ситуация, человек)	Мысли	Физические ощущения	Эмоции

Какие впечатления после заполнения таблицы? Трудно ли было выполнить это задание?

Задание 3. Упражнение выполняется в кругу. Участники по очереди называют свои эмоции, ощущения и настроение на текущий момент. Например, «я испытываю радость, мне немного холодно, настроение приподнятое». Цель игры – научиться замечать

свои эмоциональные состояния и разделять физические ощущения, сиюминутные эмоции и общий фон настроения.

Задание 4. Составь список факторов стресса и список того, что помогает тебе справляться со стрессом.

Факторы стресса	Что помогает справляться со стрессом
<i>Например: конфликты с родителями</i>	<i>Например, общение с друзьями</i>

То, что помогает справляться со стрессом – так называемые ресурсные занятия или состояния, которые позволяют восстанавливать силы и сопротивляться стрессу в трудные моменты. Зная их, ты уделишь им больше внимания и лучше позаботишься о своем психологическом благополучии.

Задание № 5. Упражнение Фантом

Задание. Перед Вами контурный рисунок человека и цветные карандаши. Изобрази на нем собственные состояния (радость, гнев, печаль, страх, удивление, стыд и др.). Для этого нужно подобрать карандаш, цвет которого ассоциируется с той или иной эмоцией, и заштриховать им ее «локализацию».

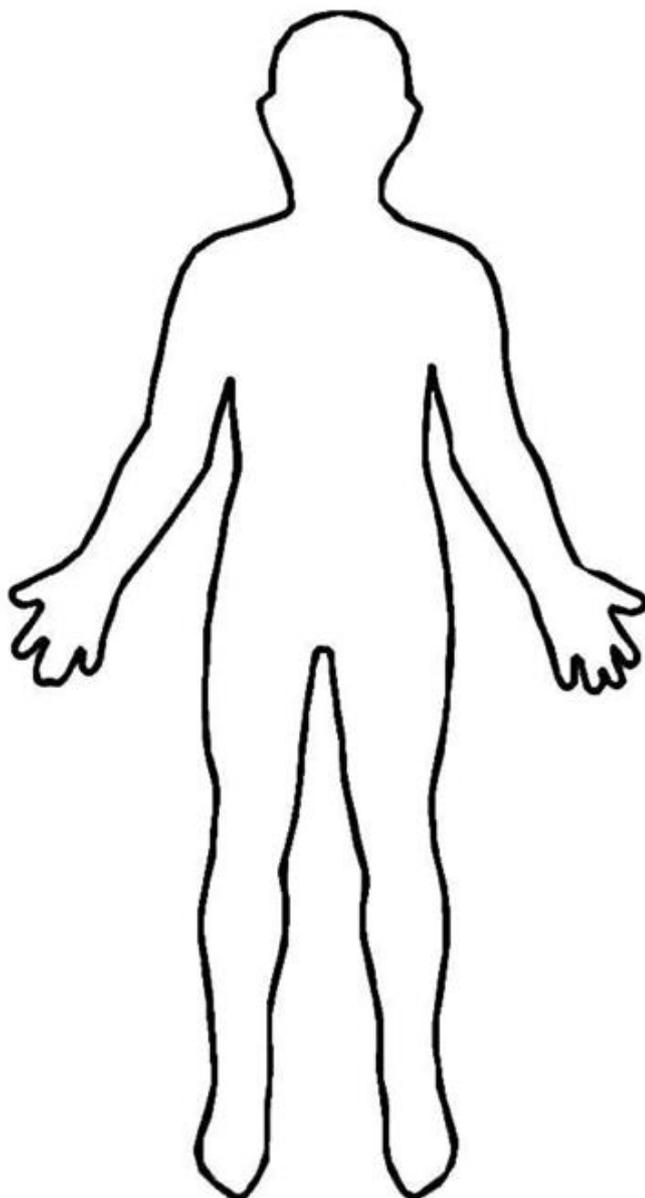


Рис. Контурный рисунок человека

А теперь расшифруй нарисованное. Для этого Необходимо заполнить следующую таблицу.

Цвет	Эмоция	Словесное описание ощущения

Чтобы было понятнее, как выполнять это задание, ниже приведен пример заполнения

Цвет	Эмоция	Словесное описание ощущения
<i>Красный</i>	<i>Злость</i>	<i>Кричать хочется</i>
<i>Черный</i>	<i>Радость</i>	<i>Супер! В животе щекотно</i>

Задание 6 Упражнение Эмоциональный дневник

Многие ведут дневники, или, по крайней мере, пытаются их вести. Это естественное занятие не только для подростков. Изучение литературы и истории показывает, что многие великие люди писали дневники.

В данном упражнении мы наполним дневник психологической составляющей. Для этого – выбери три карандаша, один из которых ассоциируется с плохим настроением, второй с хорошим, а третий – со средним. Затем составь таблицу своих ежедневных дел и раскрась их в соответствующие настроению цвета.

Заполнение «Эмоционального дневника»

День недели		
События	Цвет (можно раскрасить, можно назвать цвет)	Причина
<i>Здесь перечисляются события дня</i>		

Чтобы было понятнее, как выполнять это задание, ниже приведен пример заполнения. Выбор цветов (он очень индивидуален и будет не обязательно таким, как в примере!!!): Черный – хорошее настроение. Желтый – среднее (так себе) настроение. Синий – плохое настроение.

День недели		
События	Цвет (можно раскрасить, можно назвать цвет)	Причина
Проснулся	желтый	
Алгебра	синий	<i>Ненавижу уроки</i>
География	синий	
Гулял	черный	

Задание 7: измеряем эмоциональный интеллект

Цель - диагностика эмоционального интеллекта

Оснащение: текст опросника, лист ответов, ключи, интерпретация полученных данных.

Бланк для ответов

Пол ____ Возраст ____ Род занятий (профиль учёбы) _____

Инструкция: Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№	Совсем не	Скорее не	Скорее согласен	Полностью

		согласен	согласен		согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек,				

	просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справиться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Интерпретация шкал ЭМИн

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) - понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ). Опросник ЭМИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ.

№ утверждения	Субшкала и ключ	№ утверждения	Субшкала и ключ

1	мп+	24	му+
2	му-	25	ву+
3	мп+	26	вп+
4	ву+	27	мп+
5	му-	28	ву+
6	вэ-	29	мп+
7	вп+	30	му-
8	вп-	31	вп-
9	му+	32	мп+
10	вэ-	33	ву-
11	мп+	34	мп+
12	ву-	35	вп-
13	мп+	36	му+
14	вп+	37	ву+
15	му+	38	мп-
16	вэ-	39	вэ-
17	му+	40	му-
18	вп-	41	вп-
19	вэ+	42	мп-
20	мп+	43	ву-
21	вэ+	44	му-
22	вп-	45	вп-
23	вэ+	46	мп-

Межличностный ЭИ

Шкала МП. Понимание чужих эмоций. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Шкала МУ. Управление чужими эмоциями. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Внутриличностный ЭИ

Шкала ВП. Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Шкала ВУ. Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Шкала ВЭ. Контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

ШКАЛЫ ДЛЯ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Для подсчёта баллов ответы испытуемых кодируются по схеме «совсем не согласен» - 0, «скорее не согласен» - 1, «скорее согласен» - 2, «полностью согласен» - 3 для утверждений с прямым ключом и «совсем не согласен» - 3, «скорее не согласен» - 2, «скорее согласен» - 1, «полностью согласен» - 0 для утверждений с обратным ключом.

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал, то есть

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ.

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.

$$\text{ОЭИ} = \text{МП} + \text{МУ} + \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Следует иметь в виду, однако, что интерпретация отдельных шкал более информативна, т.к. они относительно независимы (корреляция между МЭИ и ВЭИ составляет 0,447, корреляция между ПЭ и УЭ составляет 0,529)

Нормы

Шкала	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	Очень высокое значение
МП	0-19	20-22	23-26	27-30	31 и выше
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 и выше
ВП	0-13	14-16	17-21	22-25	26 и выше
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 и выше
ВЭ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 и выше
МЭИ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
ВЭИ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
ПЭ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 и выше
УЭ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше
ОЭИ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая эмоциональный интеллект и надпрофессиональные навыки, можно удивиться тому, что (как)...»

Тема 2. Конфликт или буллинг: как предотвратить психологическую травлю?

Задание 1. Игра «Король». **Инструкция:** «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять». Игроки определяют короля. Остальные участники — слуги, они должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у

него «на посылках» и т. д. Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем. Затем можно обсудить, что чувствовали участники в разных ролях, какие возникали сложности, кому какая роль была комфортнее.

Задание 2. «Карта желаемых чувств». Инструкция учащимся: «Составьте карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить: общение с друзьями, другом, подругой; успехи в учебе; общение с природой; интересный досуг; занятие любимым делом; забота о других людях; ваша внешность; состояние здоровья; материальные приобретения и т. д. Обдумай последовательно каждую ситуацию. Запиши, какие чувства хотел бы пережить. Пожелай себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят тебе удовольствие... Определи свое эмоциональное состояние “здесь и сейчас”. Вспомни и отчетливо представь себе те состояния и переживания, которые вам особенно приятны».

Задание 3. Упражнение «Покажи ситуацию». Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары.

Материал к упражнению «Покажи ситуацию». Ситуации:

1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
2. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить.
3. Ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.
4. Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.
5. Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Задание 4. Испорченный телефон. Для этого упражнения понадобятся несколько добровольцев (5–7) — количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время объясните учащимся

правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ. Их задача — пересказать услышанное следующему, вошедшему в кабинет участнику. Подсказывать нельзя. Задача аудитории — следить за тем, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому. Когда зайдет последний участник и передаст полученную информацию группе, снова зачитайте оригинал. Предложите учащимся проанализировать, как и почему информация искажается при передаче от одного человека к другому.

Текст для пересказа «Свадьба на острове Ява»

Весьма своеобразно проходит королевская свадьба на индонезийском острове Ява, где сохранились еще древние аристократические обычаи. Сначала жених дарит невесте слиток золота весом 99 граммов, роскошное издание Корана и моленный набор, поскольку на Яве распространен ислам. При этом религиозные верования островитян замысловатым образом переплелись с народными обычаями. Затем под традиционную музыку новобрачные бросают друг в друга листья бетеля, что символизирует любовь. Потом жених наступает на свежее куриное яйцо, а невеста в тазике омывает ему испачканную ногу. Это символизирует привязанность и верность. После этого пара начинает ползать по помещению на коленях, выпрашивая у сидящих в креслах близких родственников прощение. Завершается церемония тем, что жених и невеста кормят друг друга из рук.

Задание 5. Игра «Расскажи мне обо мне, расскажи мне о себе». По кругу каждый участник рассказывает о своем партнере слева и своем отношении к нему. Можно начинать рассказ: «мне в тебе нравится..., мне в тебе не нравится... я чувствую себя рядом с тобой... и пр.» Упражнение позволяет учащимся высказать свое отношение друг к другу, узнать, какое впечатление они производят на окружающих, получить эмоциональную поддержку.

Задание 6. Просмотр фильма Чучело. Какие впечатления остались у тебя после просмотра фильма? Как можно было предотвратить сложившуюся ситуацию? Какую помощь можно было бы оказать героям фильма?

Рефлексия.

Закончи фразу: «Для меня тема буллинга – это ...»

Тема 3. Семейное общение как инструмент создания психологического климата семьи

Задание 1

Тема: «Семейное общение. Пять языков любви».

– освоение методики «Направленность личности в общении» С.Л. Братченко;

– написание эссе «Конфликты в семье: лекарство или яд».

Задание 2

Тема: «Психология детско-родительских отношений. Причины детско-родительских конфликтов, способы их профилактики и конструктивного преодоления».

– освоение психодиагностической методики «Детско-родительские отношения подростков» О.А.Карабановой, Трояновской;

– написание эссе «Родители не ждут, когда им скажут спасибо. Именно поэтому нужно делать это как можно чаще» (великий физик, лауреат Нобелевской премии Энрико Ферми).

Задание 3

– построение психологического семейного древа - генограммы;

– написание эссе «Уважение к прошлому – вот черта, отличающая образованность от дикости» (А.С.Пушкин)

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая семейные ценности и семейную историю, можно понять, что ...»

Тема 4. Психологическая безопасность общения в Интернете

Задание 1. Пройди тест¹ «Осторожно, Интернет!» и обсуди ответы одноклассниками и учителем

1. Какую информацию нельзя разглашать в Интернете?

1. Свои увлечения .
2. Свой псевдоним .
3. Домашний адрес.

2. Чем опасны социальные сети?

1. Личная информация может быть использована кем угодно в разных целях .
2. При просмотре неопознанных ссылок компьютер может быть взломан .
3. Все вышеперечисленное верно .

3. Виртуальный собеседник предлагает встретиться, как следует поступить?

1. Посоветоваться с родителями и ничего не предпринимать без их согласия .
2. Пойти на встречу одному .
3. Пригласить с собой друга .

4. Что в Интернете запрещено законом?

1. Размещать информацию о себе.

¹ <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/03/02/bezopasnyy-internet-detyam>

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая психологическую безопасность в Интернете, я открыл(а) для себя, что ...»