

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № _____

от « ____ » _____ 20 ____ г

УТВЕРЖДЕНА

Директор Центра детского творчества

О.Ю.Зайцева _____

Приказ № ____ « ____ » _____ 20 ____ г

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Я среди других». Знакомство

Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Браим Оксана Юрьевна

педагог дополнительного образования

г. Приозерск
2020 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Я среди других» социально - педагогической направленности является неотъемлемой частью образовательной программы Муниципального общеобразовательного учреждения «Коммунарская основная общеобразовательная школа» Приозерского района Ленинградской области. Программа дает возможность каждому ребенку получать дополнительное образование исходя из его интересов, склонностей, способностей и образовательных потребностей, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

По своему функциональному назначению программа является общеразвивающей. Она направлена на изучение старшеклассниками основ психологии, повседневное конструктивное общение, саморегуляцию в стрессовых ситуациях, содействие развитию коммуникативной компетентности обучающихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

На протяжении всей жизни человек является социальным объектом. Рождаясь, он незамедлительно попадает в социальную среду, в которой находится всю жизнь, и в которой ему приходится взаимодействовать с другими - партнерами реальными, воображаемыми, выбранными, навязанными и т.д. Это принципиальное звено, составляющая целостной компетенции человека в мире.

Современная ситуация на рынке труда требует от человека компетентности не только в своей профессиональной области, но также и в других областях, одной из которых является коммуникативная компетентность.

Компетентность в сфере общения стала одной из главных составляющих высокого профессионального уровня специалиста в любой области человеческой деятельности. Это относится не только к таким профессиям как менеджер, работник сферы обслуживания, педагог, врач, социальный работник и т.п., где требуется специальная коммуникативная подготовка, но и практически ко всем остальным типам профессий, так как любой работник в той или иной степени включается в информационный обмен, взаимодействует с людьми.

В связи с этим возникла необходимость создания условий формирования коммуникативной компетентности в раннем юношеском возрасте, так как старшеклассники находятся на пороге взрослой, профессиональной жизни, в которой от них потребуется высокая конкурентоспособность, умение конструктивно взаимодействовать с окружающими, презентовать себя и др.

На современном этапе формирование коммуникативной компетентности у старшеклассников недостаточно внедрено в систему образования, что и обусловило необходимость создания дополнительной образовательной программы «Я среди других».

Программа нацелена на развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Изучение основ психологии по этой программе позволит старшеклассникам овладеть навыками самоанализа, конструктивного повседневного и делового общения, приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, умению творчески преодолевать конфликты.

При составлении программы автор стремился к тому, чтобы на примере различных психологических феноменов и фактов подвести учащихся к осознанию неоднозначности теорий, объясняющих многие сложные явления, возможности сосуществования противоречивых, на первый взгляд, взаимоисключающих, точек зрения на различные аспекты многомерной реальности. Освоение учебного материала даст возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, человечеством в целом. Старшеклассники смогут научиться конструктивно взаимодействовать с окружающими, моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, что, безусловно, будет способствовать быстрой адаптации в вузе.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Данная программа является авторской. Особенность программы заключается в системном подходе к развитию психологической культуры школьника. На занятиях сочетаются различные виды деятельности обучающихся. Важным является создание условий для формирования у школьников потребности в приобретении и дальнейшем использовании в повседневной жизни определенных знаний, умений и навыков. Содержание занятий составлено таким образом, что происходит постоянное обращение к творческому потенциалу обучающихся, что в дальнейшем позволит активизировать творческую активность личности.

Цель и задачи программы

Цель программы - развить коммуникативную компетентность обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

Дать основы

- Типов темперамента и их характерные особенности, соотношение темперамента и характера, составляющие «Я - концепцию»;
- Особенности типа темперамента в мире профессий.
- Типов характера.
- Особенности характера в мире профессий.
- Основных правила выбора профессии, ошибки в выборе профессии.

Научить:

- Регулировать произвольное внимание
- Активизировать мыслительную деятельность и творческие способности;
- Самостоятельно определять собственные типы темперамента и характера
- Правила конструктивного общения, приемы разрешения конфликтов.
- Анализировать рынок труда.
- Проводить рефлекссию.

Развивающие:

Развивать умения

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять

контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключения и делать выводы.
- организовывать совместную деятельность со сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Воспитательные:

Воспитать:

- Толерантность к другим людям, их мнению, мировоззрению, ценностям и т.д., способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Способность к саморазвитию, осознанному выбору, принятию ответственности на себя.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни.
- Повышение уровня коммуникативной компетентности.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса

1. Принцип общественной направленности воспитания. Воспитание должно готовить человека к активной общественной жизни. Воспитание ориентировано на поддержку государственного строя, его институтов, органов власти, формирование гражданских и социальных качеств на основе принятых в государстве идеологии, конституции, законов. Другими словами, на выполнение социального заказа и формирование социально необходимого типа личности.
2. Принцип персонификации (учета личностных характеристик и возможностей воспитанников, опоры на личностные качества - направленность личности, ее ценностные ориентации, жизненные планы, сформировавшиеся установки, доминирующие мотивы деятельности и поведения).
3. Принцип открытости. Взаимодействие и взаимовлияние социокультурной образовательной среды, окружающей молодого человека,

и воспитательного пространства, организуемого педагогами. Необходимо создавать условия для эффективной обратной связи в группе. Обратная связь в группе, задаваемая и отслеживаемая педагогом - спонтанная, безоценочная. На занятиях обучающиеся вовлекаются в специально разработанные действия. Особенно эффективными в достижении целей занятий через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных педагогом, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всей группе одновременно.

4. Принцип диалогичности воспитания. Означает, что становление и развитие личности осуществляется в процессе взаимодействия всех участников воспитательного процесса, при котором происходит обмен духовно-интеллектуальным содержанием (взглядами, пониманием, ценностями и др.). Диалогичность воспитания означает признание ценностно-смыслового равенства участников воспитательного процесса.

5. Принцип природосообразности воспитания. В самом общем виде этот принцип означает отношение к человеку как части природы, опору на его природные силы и создание для его развития условий, почерпнутых из природы. В данной программе суть этого принципа заключается в том, что в ходе занятий подростки осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, а также свои личные ресурсы, возможности, особенности. На занятиях создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность.

Основные характеристики образовательного процесса

Программа предполагает участие детей в возрасте от 11 до 17 лет.

Набор детей в группу - свободный, осуществляется на добровольной основе без предварительного тестирования, так как человек должен быть готов к получению психологических знаний, мотивирован на саморазвитие и самовоспитание, принудительное посещение занятий может тормозить развитие учащихся, пришедших на добровольных началах и, конечно, нарушать дисциплину. Для определения мотивов учащихся и их индивидуальных особенностей проводится анкетирование.

Программа обучения состоит из независимых блоков.

Форма обучения очная.

Уровень освоения программы продвинутый, что предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ обучающегося к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Срок реализации программы - 1 год.

Для реализации программы формируются смешанные группы до 10 человек.

Примерный режим работы: занятия проводятся один раз в неделю по 2 учебных часа. В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 длительность одного учебного часа для детей школьного возраста - 45 мин.

Продолжительность образовательного процесса по программе: - 36 недель (начало занятий 1 сентября, завершение - 31 мая).

Объем учебных часов –72 часа.

Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса.

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Содержание программы ориентировано на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся интеллектуальном и художественно-эстетическом развитии;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Работа в представленном направлении необходима для того, чтобы обеспечить учащихся средствами, позволяющими им более эффективно действовать в повседневной жизни, преодолевать стрессовые ситуации, решать встающие перед ними каждодневные задачи. Известно, что сочетание общего положительного представления о себе, принятия себя и реалистичной оценки своих результатов и возможностей в конкретных видах деятельности очень благоприятно для развития коммуникативной компетентности. Кроме того, практика показывает, что очень много ребят не представляют, кем они хотели бы быть после окончания школы. Профориентация на начальном этапе обучения позволит обучающимся раскрыть свои способности, отличительные особенности и направить их на путь самоопределения.

В настоящем курсе большое внимание уделено средствам коммуникации (вербальная, невербальная информация, позиции в общении, партнерство и др.), мотивам, лежащим в основе межличностных отношений учащихся (опасений и страхов, желаний «быть, как все» и следовать принятым социальным нормам, чувства эмпатии, толерантности, ценности другого человека и себя самого и т.п.). В курсе ведется также работа с личностной сферой обучающихся - работа с самооценкой, повышение уровня самопринятия, поддержки благоприятного представления о себе и своих способностях, осознание своих особенностей, существенных при взаимоотношениях с окружающими. Возраст выбран в силу того, что, во-первых, мотивационно-смысловая система школьников еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, и, во-вторых, как известно, на этом этапе общение приобретает особую смысловую ценность.

Основные формы

проведения занятий - групповая и индивидуальная. Необходимость индивидуальных занятий обусловлена потребностью учащихся, проявляющих

высокий интерес к психологии.

Взаимодействие педагога с родителями осуществляется путем консультаций по запросам родителей.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании обучения обучающиеся

будут знать:

- Типы темперамента и их характерные особенности, соотношение темперамента и характера, составляющие «Я - концепцию»;
- Особенности типа темперамента в мире профессий.
- Типы характера.
- Особенности характера в мире профессий.
- Основные правила выбора профессии, ошибки в выборе профессии.

будут уметь:

- Регулировать произвольное внимание
- Активизировать мыслительную деятельность и творческие способности;
- Самостоятельно определять собственные типы темперамента и характера
- Правила конструктивного общения, приемы разрешения конфликтов.
- Анализировать рынок труда.
- Проводить рефлексию.

Метапредметные результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся

будут уметь:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключения и делать выводы.
- организовывать совместную деятельность со сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Личностные результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся **приобретут:**

- Толерантность к другим людям, их мнению, мировоззрению, ценностям и т.д., способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Способность к саморазвитию, осознанному выбору, принятию ответственности

на себя.

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни.
- Повышение уровня коммуникативной компетентности.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Педагогический мониторинг результатов образовательного процесса

Учитывая основные цели и задачи программы, формализованную оценку знаний можно применять только при повторении пройденного теоретического материала или выполнении дополнительных заданий, подготовке рефератов, докладов и т.д. Кроме этого, целесообразно использование психологической диагностики (первичной - в начале учебного курса и повторной - в конце), результаты которой могут выступать своеобразным индикатором для выявления степени усвоения практических знаний:

- Методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»
- Тест «Оценка самоконтроля в общении» (по Мариону Снайдеру)
- Методика личностного дифференциала (адаптация в НИИ им. В.М. Бехтерева)

При ответах обучающихся на проблемные вопросы, высказываниях во время дискуссий, выполнении тестов и упражнений применение системы оценок неэффективно. Преподаватель может лишь отметить активность обучающихся, оригинальность ответов, высказать свое восхищение или недоумение в форме «Я-высказываний».

В конце учебного года педагог обобщает результаты всех диагностических процедур и определяет уровень результатов образовательной деятельности каждого обучающегося - интегрированный показатель, в котором отображена концентрация достижений всех этапов и составляющих учебно-воспитательного процесса. Возможные уровни освоения ребенком образовательных результатов по программе - низкий (Н), средний (С), высокий (В).

Подведение итогов реализации программы

Результаты освоения общеразвивающей программы отслеживаются в процессе:

- промежуточной диагностики;
- аттестации на завершающем этапе реализации программы.

Результатом успешной деятельности обучающихся и эффективности данной программы являются творческие достижения обучающихся, а также наличие положительной динамики развития их творческого потенциала. Все результаты

вносятся в накопительное портфолио образовательных результатов и достижений обучающегося.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы на 1 группу обучающихся (15 человек) требуется:

- 1) учебный кабинет, в котором можно свободно переставлять мебель;
- 2) компьютер;
- 3) проектор;
- 4) экран для презентации;
- 5) магнитофон;
- 6) музыкальные диски;
- 7) Материалы, используемые на занятиях:
 - бейджи (по количеству участников группы);
 - бумага писчая;
 - шариковые ручки (по количеству участников группы);
 - планшеты (по количеству участников группы);
 - бумага плотная;
 - ватман;
 - краски;
 - пластилин.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы

на 2020-2021 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.20	31.05.2021	36	36	72	2 часа в неделю

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел Тема(тоже включаются)	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Психология индивидуальных различий 5 часов			
1.1	Вводные занятия.	2	1	1
1.2	Психология индивидуальных различий	3	1	2
2	Познавательные процессы 12 часов			
2.1	Ощущение и восприятие.	2	1	1
2.2	Внимание и память.	3		3
2.3	Мышление и воображение.	7	1	6
3	Темперамент и характер 13 часов			
3.1	Темперамент.	5	1	4
3.2	Характер.	8	2	6
4	Личность и ее мотивационная сфера 3 часа	3	1	2
5	Твой выбор. Твоя профессия 10 часов			
5.1	Выбор профессии.	8	2	6
5.2	Промежуточная аттестация.	2	2	
6	Общение - это так легко! 11 часов			
6.1	Вводные занятия.		1	1
6.2	Психология общения.		2	8
7	Мир эмоций. 6 часов			
7.1	Мир эмоций. Введение.	1	1	
7.2	Эмоции в жизни человека.	5		5
8	Конфликт: вред или польза? 12 часов			
8.1	Конфликт. Введение.	5	1	4
8.2	Конфликтность в человеке.	6	2	4
8.3	Итоговые занятия.	1		1
	Итого	72		

Содержание программы

Раздел 1. Психология индивидуальных различий

Тема 1.1. Вводные занятия.

Теория. Задачи учебного курса.

Практика. Планирование работы на учебный год. Тренинг и игры на сплочение коллектива.

Входная диагностика(анкетирование)

Тема 1.2. Психология индивидуальных различий.

Теория. Психология индивидуальных различий.

Практика. Тренинг и игры на осознание уникальных особенностей личности.

Раздел 2. Познавательные процессы

Тема 2.1. Ощущение и восприятие.

Теория. Ощущение и восприятие. Анализаторы человека.

Практика. Тренинг и игры на познание особенностей ощущения и восприятия человека.

Тема 2.2. Внимание и память.

Теория. Определение внимания и памяти. Основные процессы памяти. Виды памяти. Индивидуальные различия в памяти.

Практика. Тренинг и игры на познание особенностей внимания и памяти. Творческая лаборатория «Память в жизни человека»

Тема 2.3. Мышление и воображение.

Теория. Мышление. Основные функции мышления. Воображение. Виды воображения.

Практика. Тренинг и игры на познание особенностей внимания и памяти.

Раздел 3. Темперамент и характер

Тема 3.1. Темперамент.

Теория. Темперамент. Типы темперамента.

Практика. Тренинг и игры на осознание особенностей проявления темперамента. Творческая лаборатория «Темперамент и общение».

Тема 3.2. Характер.

Теория. Характер. Типы характера. Характер и воля.

Практика. Тренинг и игры на осознание особенностей проявления характера. Творческая лаборатория «Характер в жизни человека».

Раздел 4. Личность и ее мотивационная сфера.

Теория. Характеристика личности. Мотивы поведения: установка, ценностные ориентации, интересы, идеалы.

Практика. Эссе «Что такое личность?» Игра «Мотивы поведения».

Раздел 5. Твой выбор. Твоя профессия.

Тема 5.1. Выбор профессии.

Теория. Основы выбора профессии. Основные положения выбора профессии. Психологическая диагностика для самоанализа обучающихся: ДДО Климов Е.А. Психологическая диагностика для самоанализа обучающихся: Дж.Голланда.

Практика. Тренинг и игры на осознание личностных особенностей, учитываемых при выборе профессии. Творческая лаборатория «Зачем человеку профессия?»

Тема 5.2. Промежуточная аттестация.

Теория. Возможности дальнейшего изучения программы.

Практика. Промежуточная аттестация (тестирование).

Диагностика. Анкетирование.

Раздел 6. Общение -это так легко!

Тема 6.1. Вводные занятия.

Теория. Задачи учебного курса.

Практика. Планирование работы на учебный год. Тренинг и игры на сплочение коллектива.

Входная диагностика(анкетирование)

Тема 6.2. Психология общения.

Теория. Знакомство с психологией общения. Характеристика общения. Функции и цели общения. История возникновения общения.

Практика. Тренинг и игры на осознание собственного поведения во время общения, отработка эффективных способов взаимодействия. Творческая лаборатория «Для чего нужно общение?». Викторина «Невербальное общение».

Раздел 7. Мир эмоций.

Тема 7.1. Мир эмоций. Введение.

Теория. Понятие «Эмоции». Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды.

Практика. Тренинг и игры на осознание особенностей проявления эмоций.

Тема 7.2. Эмоции в жизни человека.

Теория. Эмоциональное выгорание. Коммуникативные эмоциональные состояния. Эмоциональное заражение. Эмоциональный интеллект. Интуиция. Эмпатия.

Практика. Тренинг и игры на определение эмоциональных состояний собеседника и отслеживание собственного эмоционального состояния. Творческая лаборатория «Вкусная жизнь».

Раздел 8. Конфликт: вред или польза?

Тема 8.1. Конфликт. Введение.

Теория. Понятие «Конфликт». Диагностика стиля поведения в

конфликте. Диагностика уровня агрессивности в отношениях. Диагностика склонности к манипулированию.

Практика. Тренинг и игры на осознание особенностей конфликтного поведения.

Тема 8.2. Конфликтность в человеке.

Теория. Причины возникновения конфликтов. Властность. Агрессивность Манипулирование.

Практика. Тренинг и игры на осознание способов поведения в конфликтной ситуации, отработка методов релаксации и аутотренинга.

Тема 8.3. Итоговые занятия.

Теория. Возможности дальнейшего изучения программы.

Практика. Подведение итогов учебного года в форме праздника. Промежуточная аттестация (тестирование).

Итоговая диагностика. Анкетирование.

Методическое обеспечение программы

№ п/ п	Раздел тема	Форма занятий	Методы	Дидактически й материал И ТСО	Форма подведения итогов
1	Психология индивидуальных различий				
1.1	Вводные занятия.	Лекция. Беседа Тренинг	Анализ информационных ресурсов	Презентация «Введение в психологию общения» Психология профессиональной деятельности.	Фронтальный опрос
1.2	Психология индивидуальных различий	Беседа Тренинг	Рольевые игры	Практическая психодиагностика. Методики и тесты Тренинг общения для подростков	Анкетирование
2	Познавательные процессы				
2.1	Ощущение и восприятие.	Беседа Тренинг	Мини-эксперимент	Презентация «Общение. Невербальные средства передачи информации» Карточки с примерами уверенного, неуверенного и грубого поведения подростков в различных жизненных ситуациях	Рисуночные тесты
2.2	Внимание и память.	Тренинг Игра	Подвижные и интерактивные игры	Презентация «Внутренние резервы личности»	Тестирование
2.3	Мышление и воображение.	Семинар Тренинг Игра	Интерактивные игры	Фильм «Секрет»	Тестирование анкетирование

Темперамент и характер					
3.1	Темперамент.	Семинар Тренинг Игра	Анализ Рольевые игры Упражнения на релаксацию	Отрывок телепередачи «Кто и что воспитывает наших детей?» Презентация «Темперамент и характер» Схема «Типы темпераментов»	Решение задач по темам «Темперамент» и «Характер» Конкурс мини-рефератов-презентаций «Пути развития уверенности в себе»
3.2	Характер.	Беседа Тренинг	Анализ Игра Упражнения на релаксацию	Презентация «Темперамент и характер» Презентация «Введение в психологию общения» СП с записью звуков моря.	Решение задач по темам «Темперамент» и «Характер» Конкурс мини-рефератов-презентаций «Пути развития уверенности в себе»
Личность и ее мотивационная сфера.					
4	Личность и ее мотивационная сфера.	Беседа Тренинг	Игра «Мотивы поведения».	Презентация «Мотивы общения». Рисуночный метод «Я реальный» и «Я-идеальный»	Конкурс мини-рефератов-презентаций «Мотивы и мотивация в психологии».
Твой выбор. Твоя профессия.					
5.1	Выбор профессии.	Лекция Беседа Диагностика	Анализ Игра Тестирование	Психологическая диагностика для самоанализа обучающихся: ДДО Климов Е.А. Психологическая диагностика для самоанализа обучающихся: Дж.Голланда	Эссе «Письмо себе»
5.2	Промежуточная аттестация.	Диагностика	Тестирование Игра	Журналы, открытки, цветная бумага для проведения коллажа «Для чего нужно уметь общаться?» Презентация «Техники	Анкетирование

				постановки цели и ее достижения»	
Общение -это так легко!					
6.1	Вводные занятия.	Беседа Тренинг	Игра Тестирование	Презентация «Позиции в общении»	Анкетирование
6.2	Психология общения.	Лекция Беседа Тренинг	Тестирование Игра	Презентация «Общение. Невербальные средства передачи информации» Презентация «Особенности вербального общения»	Анкетирование Конкурс мини-рефератов-презентаций «Мимика и жесты окружающих»
Мир эмоций.					
7.1	Мир эмоций. Введение.	Лекция Тренинг	Анализ Игра Упражнение на релаксацию	Презентация «Толерантность в общении» Аудиозапись музыки для успокоения нервной системы, снятия стрессов, раздражительности, усталости, нервного напряжения, выведения из депрессивного состояния.	Методика выявления и оценки коммуникативных и организаторских способностей («КОС»)
7.2	Эмоции в жизни человека.	Беседа Тренинг Диагностика	Игра Тестирование	Таблицы «Я-высказывание»	Самостоятельная работа по теме «Постановка вопросов».
Конфликт: вред или польза?					
8.1	Конфликт. Введение.	Семинар Беседа Тренинг	Анализ Ролевые игры Тестирование	Презентация «Коллектив и личность. Лидерство» Карточки для упражнения	Методика В.В. Бойко «Поведенческие признаки коммуникативной

				«Алгоритм принятия решений»	толерантности» Самостоятельная работа по определению позиций в общении учащихся, их родителей и учителей
8.2	Конфликтность в человеке.	Беседа Тренинг Диагностика	Тестирование Упражнения на релаксацию	Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов» Сборник аудиозаписей на гармонизацию внутреннего состояния	Анкетирование Самостоятельная работа по карточкам «Определение психологических защит и барьеров в общении учащихся, их родителей и учителей».
8.3	Итоговые занятия.	Беседа Диагностика	Тестирование Анализ	Сборник аудиозаписей на гармонизацию внутреннего состояния	Эссе «Мои жизненные цели» Анкетирование

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Программа «Я среди других» предназначена для работы с обучающимися средних и старших классов, поэтому реализовывать данную программу может педагог дополнительного образования, педагог-психолог, имеющие образование «Педагогика и психология», владеющие знаниями базовых основ психологии, психофизических особенностей старшеклассников и навыками организации и проведения психологических занятий.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

На занятиях предполагается использование разнообразных технологий обучения:

- 1) мини-эксперименты (например, для изучения феноменов общения);
- 2) метод анализа информационных ресурсов (видеофрагменты телепередач, научнопознавательных фильмов и т.п.);
- 1) ролевые игры;
- 2) тренинговые упражнения, в том числе интерактивные, подвижные игры и упражнения на релаксацию;
- 3) рисуночные методики и тесты;
- 10) лекционные занятия, семинары, сообщения, беседы;
- 11) выполнение самостоятельных исследований, проектов.

Учебно-методический комплекс программы

Перечень дидактических материалов

1. Презентация «Темперамент и характер»
2. Схема «Типы темпераментов»
3. Карточки с примерами уверенного, неуверенного и грубого поведения подростков в различных жизненных ситуациях
4. Презентация «Введение в психологию общения»
5. Презентация «Внутренние резервы личности»
6. Сборник аудиозаписей на гармонизацию внутреннего состояния.
7. Бланки для оценки коммуникативных и организаторских способностей («КОС»)
8. СП с записью звуков моря.
9. Презентация «Мотивы общения».
10. Журналы, открытки, цветная бумага для проведения коллажа «Для чего нужно уметь общаться?»
11. Презентация «Общение. Невербальные средства передачи информации»
12. Презентация «Позиции в общении»
13. Презентация «Особенности вербального общения»
14. Презентация «Барьеры на пути информации»
15. Таблицы «Я-высказывание»

16. Презентация «Толерантность в общении»
17. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»
18. Презентация «Коллектив и личность. Лидерство»
19. Презентация «Самопрезентация»
20. Презентация «Психологическая подготовка к экзаменам и публичным выступлениям»
21. Презентация «Техники постановки цели и ее достижения»
22. Карточки для упражнения «Алгоритм принятия решений»

Перечень видеоматериалов для реализации программы:

1. Фильм «Секрет»
2. Отрывок телепередачи «Кто и что воспитывает наших детей?»

Перечень аудиосредств для реализации программы:

1. Аудиозапись музыки для успокоения нервной системы, снятия стрессов, раздражительности, усталости, нервного напряжения, выведения из депрессивного состояния.
2. Аудиозапись звуков моря
3. Сборник аудиозаписей на гармонизацию внутреннего состояния.
4. Сборник аудиозаписей «Звуки моря».

Контрольно-оценочные материалы

1. Мини-реферат-презентация «Психология управления»
2. Решение задач по темам «Темперамент» и «Характер» («Сборник задач по общей психологии под ред. В.С. Мерлина.М., «Просвещение», 1974).
3. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Пути развития уверенности в себе»
4. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Общение в нашей жизни»
5. Эссе «Письмо себе»
6. Рисуночный метод «Я реальный» и «Я - идеальный»
7. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Мотивы и мотивация в психологии».
8. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Мимика и жесты окружающих»
9. Самостоятельная работа по определению позиций в общении учащихся, их родителей и учителей.
10. Методика выявления и оценки коммуникативных и организаторских способностей («КОС»)
11. Самостоятельная работа по теме «Постановка вопросов».
12. Самостоятельная работа по карточкам «Определение психологических защит и барьеров в общении учащихся, их родителей и учителей».
13. Методика В.В. Бойко «Поведенческие признаки коммуникативной толерантности»
14. Эссе «Мои жизненные цели»

Список литературы **Для обучающихся:**

1. Горянина В.А. Психология общения: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
2. Дилтс Р. НЛП: навыки эффективной презентации. - СПб.: Питер, 2002.
3. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). - Спб.: Питер Пресс, 1995.
4. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. - СПб.: Питер, 2009.
5. Касаткин С. Техника обратной связи. Мастер общения.-СПб.: Питер, 2002. - 192 с.
6. Клименко В.В. Психологические тесты таланта. - Харьков: Фолио; СПб.: Кристалл, 1996.
7. Коноваленко С.В. Экзамен?..Нет проблем! или Как психологически подготовиться к экзаменам и успешно сдать их. - М.: Гном-Пресс, 1999.
8. Лакейн А. Искусство успевать. / Пер. с англ. - М.: Агенство «Файр», 1996.
9. Либина А. Психология совладания с кризисами и сложными жизненными ситуациями. - М.: Селена +, 1995.
10. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2009.
11. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. - М.: УЦ «Перспектива», 2000.
12. Основы жизненного самоопределения. Учебное пособие для старшеклассников. - Самара: Самар. Дом печати, 1996.
13. Пиз А. Язык жестов. Пер. с англ.- Воронеж: НПО «МОДЭК», 1992.
14. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / Под ред. проф. В.Н. Лавриненко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000.
15. Психологические основы профессиональной деятельности: Хрестоматия / Сост. и общ.ред. В.А. Бодров. - М.: Логос, 2007.
16. Психология политического лидерства // Политическая психология / Под общ.ред. А.А. Деркача, В.И. Жукова, Л.Г. Лаптева. - М.: Академический проект, 2001.
17. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. - М.: ТОО ТП, 1998.
18. Степанов С. Психологические подсказки на каждый день (рецепты поведения в самых простых и совсем непростых ситуациях). - М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2002.
19. Тэйлор Д. Голая правда о... лидере / Перевод с англ. - М.: Файр-пресс, 2005.
21. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. Пер. с англ. - М.: Педагогика-Пресс, 1995.
22. Энтони Роберт. Секреты уверенности в себе. - М.: МИРТ, 1994.
23. Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. - М.: АСТ, 2000.
24. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. - М., Изд-во Института Психотерапии, 2001.

Для педагога:

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. - М.: Чертановская типография, 1995.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. - СПб.: Питер, 2005.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М.: Альпина, 2005.
4. Дарвиш О.Б. Возрастная психология. - М.: Владос,,
5. Иванова Е.М. Психология профессиональной деятельности: Учеб.пособие. - М.: ПЕР СЭ, 2006.
6. Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2008.
7. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. - СПб.: Питер, 2009.
8. Киришбаум Э.И. Психологическая защита. - М.: Смысл, 2000.
9. Козлов В.В. Конфликт: участвовать или создавать... / В.В. Козлов, А.А. Козлова. - М.: Эксмо, 2009.
10. Коноваленко С.В. Экзамен?..Нет проблем! или Как психологически подготовиться к экзаменам и успешно сдать их. - М.: Гном-Пресс, 1999.
11. Лебедев В. Миры воображения: Руководство по интерактивной педагогике. - М.: Ин-т Психотерапии, 2002.
12. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2009.
13. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. - М.: УЦ «Перспектива», 2000.
14. Микляева А.В. Я - подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии (9 класс). - СПб.: «Речь», 2003.
15. Михайлова Е.В. Самопрезентация: теории, исследования, тренинг. - СПб.: Речь, 2007.
16. Ниши К. Очищение души: уроки медитации (курс лекций и практических занятий). - СПб.: Невский проспект, 2002.
17. Основы жизненного самоопределения. Учебное пособие для старшеклассников. - Самара: Самар. Дом печати, 1996.
18. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. - М., Изд-во Института Психотерапии, 2001.
19. Пиз А. Язык жестов. Пер. с англ.- Воронеж: НПО «МОДЭК», 1992.
20. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: пособие для педагога: в 2 ч. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. - ч.1. Основы психологии: 10 кл.
- ч.2. Психология общения: 11 кл.
21. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2004.
22. Пиаже Ж. Психология интеллекта. - СПб.: Питер, 2003. - 192 с.
23. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинг / авт.-сост. О.Н. Рудякова. - Волгоград: Учитель, 2008.

23. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других / Р. Римская, С. Римский. - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 1997.
24. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8 - 11 классы). - М.: ВАКО, 2006.
25. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер., 2002.
26. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. - М.: ТОО ТП, 1998.
27. Самосознание и защитные механизмы личности /Ред. Д.Я. Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2000. - 656 с.
28. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. - СПб.: Речь, 2007.
29. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. - СПб.: Речь, 2008.
30. Симанский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1996.
31. Степанов С. Психологические подсказки на каждый день (рецепты поведения в самых простых и совсем непростых ситуациях). - М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2002.
32. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. - СПб.: Речь, 2008.
33. Таннен Д. Ты меня не понимаешь! Почему женщины и мужчины не понимают друг друга. Пер. с англ. - М.: Вече, Персей, АСТ, 1996.
34. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1996.
35. Хартли М. Язык жестов в деловом общении. - М.: Эксмо, 2003. - 224 с.
36. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб.пособие для вузов. - М.: Академия, 2002.
37. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. - М.: Владос - Пресс, 2001.
38. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. - СПб.: Речь, 2007.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, использованной при составлении программы

1. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова, А.С. Постников [Электронный ресурс] / Дворец творчества детей и молодежи. В помощь педагогу. - Режим доступа :<http://doto.ucoz.ru/metod/>.
2. Буйлова, Л.Н. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: учеб.-метод. пособие / Л.Н. Буйлова, С.В. Кочнева. - М. : Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001. - 160 с.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании», 26.12.2012 г. [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. - Режим

доступа :[Нйр://минобрнауки.рф/документы/2974/файл/1543/12.12.29-ФЗ](http://минобрнауки.рф/документы/2974/файл/1543/12.12.29-ФЗ) **Об образовании в Российской Федерации.рСП.**

4. Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей / А.К. Колеченко. - СПб. : КАРО, 2006. - 368 с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. - Режим доступа :<http://dopedu.ru/poslednie-novosti/kontseptsiya>.
6. Косарева Е.П., Чернышева М.П. Параметры и критерии оценки дополнительных образовательных программ в УДОД // Дополнительное образование и воспитание. - 2008. - №12. - С.8-14.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Педагогика, 1981. - -186 с.
8. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг со старшеклассниками и студентами / А.Г. Лидерс - М.: Этерна, 2009. - 416с. - (Современная психология).
9. Методическая работа в системе дополнительного образования: материал, анализ, обобщение опыта: пособие для педагогов доп. образования / сост. М.В. Кайгородцева. - Волгоград : Учитель, 2009. -377 с.
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г. [Электронный ресурс] / Самарский дворец детского и юношеского творчества. - Режим доступа: pioner-samara.ru/sites/default/files/docs/metodrekdp rf15.doc.
11. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ту [Электронный ресурс] / Самарский дворец детского и юношеского творчества. - Режим доступа:<http://pioner-samara.ru/content/metodicheskaya-deyatelnost>.
12. Немов, Р. С. Психология: Учеб.для студентов пед. вузов: в 3 кн. - 3-е изд. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.-Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
13. Положение о порядке разработки, экспертизы и утверждения дополнительной общеобразовательной программы МБОУ ДО ГЦИР городского округа Тольятти. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. - Режим доступа:<http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/Chekrkasova Yuliya/POLOJENIEGTsIR o programmah.pdf>

14. Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля освоения дополнительных программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО ГЦИР городского округа Тольятти. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. - Режим доступа: <http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/ChekrkasovaYuliya/POLOJENIE GTsIR o formah attestacii.pdf>.
15. Попова, М.В. Психология как учебный предмет в школе: Учебно- методическое пособие. / М.В. Попова - М. : ВЛАДОС, 2000. - 288с.
16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41г «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. - Режим доступа :<http://dopedu.ru/poslednie-novosti/novie-sanpin-dlya-organizatsiy-dod>.
17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской федерации - Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/543>
18. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. -
Режим доступа :
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034>
19. Рогов, Е.И. Психология общения / Е.И. Рогов. - М. : ВЛАДОС, 2007. - 335 с. - (Азбука психологии).
20. Селевко, Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП. / Г.К.Селевко - М. : НИИ школьных технологий, 2005. - 288с. - (Энциклопедия образовательных технологий).
21. Хозиев, В.Б. Психология. Учебное пособие для 10-11-х специализированных классов (гуманитарных и психологических).- М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «Модэк», 2000. - 384с.

1) Контрольно-диагностические материалы
для проведения промежуточной аттестации обучающихся
по итогам первого года обучения

Форма проведения аттестации: тестирование

Порядок проведения и содержание аттестации:

Выполняют итоговый тест проверки знаний по курсу «Я среди других» в течение 1
учебного часа.

Критерии определения уровня освоения программы

По итоговому тесту оценки знаний:

0-10 - низкий уровень

11-27 - средний уровень

28-38 - высокий уровень

Итоговый тест проверки знаний по курсу «Я среди других»

1 Что такое общение?

- а) это процесс взаимосвязи и взаимодействия общественных субъектов
- б) это производство индивидами их общего
- в) это процесс установления и развития контактов между людьми
- г) это все ответы верны

2. Виды коммуникации (несколько вариантов):

- а) экстралингвистическая
- б) паралингвистическая система знаков
- в) невербальная
- г) вербальная

3. Коммуникативные барьеры - это

- а) своеобразное отражение вещей и ситуаций действительности
- б) то целостное отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при их непосредственном воздействии на органы чувств.
- в) факторы, способствующие потере и искажению смысла информации в процессе взаимодействия
- г) различия в идеологии

4. Термин «интерактивная» сторона общения» обозначает:

- а) аспект коммуникативного процесса, выражающий восприятие людьми друг друга
- б) совокупность компонентов общения, выражающих суть взаимодействия людей
- в) внутреннюю, психологическую структуру деятельности
- г) активность членов группы по поддержанию ее целостности

5. Психологическое заражение - это:
- а) особый механизм социального восприятия, при котором все члены группы начинают выполнять одинаковые действия
 - б) процесс передачи эмоционального состояния от одного человека к другому на уровне коммуникации без осознания смысловой задачи
 - в) специфическая форма социальной памяти
 - г) механизм повышения групповой сплоченности
6. Стремление субъектов взаимодействия идти на взаимные уступки и реализовывать свои интересы с учетом интересов противоположной стороны, называется:
- а) компромисс
 - б) сотрудничество
 - в) соперничество
 - г) приспособление
 - д) избегание
8. Стремление субъектов взаимодействия к поиску альтернатив, полностью удовлетворяющих интересы обеих сторон, называется:
- а) соперничество
 - б) приспособление
 - в) компромисс
 - г) сотрудничество
 - д) избегание
9. Конфликт:
- а) доставляет только неприятности
 - б) способствует тому, что люди навсегда перестают общаться друг с другом
 - в) способствует прогрессу в отношениях
 - г) каждый раз способствует проявлению эмоциональную устойчивость
10. К какому виду конфликтов относятся следующие характеристики (ответ написать на черте):
- а) наличие внутренних причин (противоречия в личности)
 - б) наличие внешних причин, обусловленных статусом индивида в социуме
 - в) одновременное стремление к достижению и избеганию цели
 - г) сопровождается негативными эмоциями
- внутриличностный
11. Процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый их потребностями в совместной деятельности - ...
- а) взаимодействие;
 - б) диалог;
 - в) общение;
 - г) соперничество;
12. Перечислите эго-состояния (по Э. Берну):
- а)
 - в)
 - г)
13. Если ЧТО-ТО привязано к объекту, возникает по отношению к кому или чему-

либо,

а не к ситуации в целом, то ЭТО:

- а) эмоции
- б) чувства
- в) конфликт
- г) особенности взаимодействия

14. Постигание эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия называется

- а) рефлексией
- б) идентификацией
- в) эмпатией
- г) симпатией

15. Соотнесите характеристики:

Темперамент Характер

- а) Является врожденным
- б) Типы и свойства не оцениваются в ценностных терминах, о нем нельзя, сказать, что он хороший или плохой,
- в) Определяется биологическими особенностями организма человека
- г) Применительно к описанию пользуются термином «черты»
- д) В различных социальных условиях может измениться
- е) Определяет только динамические особенности психики человека и поведения
- ж) Определяет реальное ценностное, моральное и другое содержание поступков человека.

з) Является приобретенным

и) Типы и черты поддаются оценке «плохой», «хороший» и т.п.

к) Применительно к описанию пользуются термином «свойства»

л) Определяется социальной средой, в которой человек живет и развивается.

16. Доминирующий тип, сильный, решительный, упрямый и даже немного высокомерный. Его очень трудно «выбить из седла». Если перед ним стоит цель, то он обязательно добьётся её.

- а) холерик
- б) флегматик
- в) сангвиник
- г) меланхолик

17. Из-за невероятно медленной скорости его реакции, очень часто кажется вялыми, вечно уставшим или даже нежелающим выполнить какие-то просьбы. Медлительность и невозмутимость в любой ситуации, мало говорит и обычно пытается скрыть свои эмоции.

- а) сангвиник;
- б) флегматик;
- в) холерик;
- г) меланхолик

18. Что относится к уверенному поведению? (несколько ответов):

- а) ориентация на преодоление возникающих препятствий
- б) стремление к достижению цели за счет унижения других

- в) адекватная реакция на быстро меняющуюся обстановку
 - г) завышенная самооценка
19. Доволен собой, делает выбор для себя, ущемляет интересы других, решает за других. Это поведение:
- а) неуверенного человека
 - б) агрессивного человека
 - в) уверенного человека
 - г) нет правильного ответа
20. Как стать уверенным в себе человеком (несколько ответов)?
- а) убеждая кого-либо в чем-либо, делать это тактично
 - б) иметь свое мнение
 - в) подвергать все сомнению
 - г) всегда учитывать чувства, желания, позицию другого человека
21. Признаки проведения человека с высокой самооценкой (несколько ответов):
- а) спокойное отношение к моде любого рода
 - б) высокая степень впечатляемости и влюбчивости
 - в) малое количество или отсутствие кумиров
 - г) пессимистичен