


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
предметов музыкального цикла «Тутти»
Центрального района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

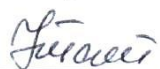
Зав.кафедрой психологии СПбАППО
Кандидат психол. наук, доцент

 Шингаев С.М.
« 07 » « октября » 20 13 г.

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации) специалистов
Санкт-Петербургская академия дополнительного
педагогического образования (СПбАППО)
ул. Ломоносова, д. 11-13, 191002, Санкт-Петербург
тел. ректора (812) 315-35-53, факс 572-25-48

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы «Тутти»

 Пантушова Н.Б.
« 26 » « сентября » 20 13 г.



ПРОГРАММА
семинаров для педагогов
«Эффективное взаимодействие с музыкально
одаренными учащимися»

Автор-составитель:
Педагог-психолог
Троицкая Г.Ю.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Проблема обучения и воспитания одаренных детей в настоящее время вызывает повышенный интерес среди педагогов, психологов, родителей.

Одаренные дети — это дети, которые выделяются яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Это особые дети, которые нуждаются в понимании, в нестандартных методах взаимодействия с ними. Часто, при отсутствии необходимых условий, высокий уровень способностей ребенка не приводит к высоким результатам его деятельности.

Среди причин такого «угасания таланта» важное место занимает недостаточная теоретическая подготовка и отсутствие практического опыта некоторых педагогов и психологов, работающих с одаренными детьми. Одаренные дети, безусловно, нуждаются не только в специальных программах, но и в специально подготовленных учителях.

Музыкальная одаренность проявляется значительно раньше других видов одаренности, в дошкольном и младшем школьном возрасте. Наиболее интенсивное развитие музыкальных способностей приходится на время обучения в начальной и средней школе.

Наблюдение за музыкально одаренными детьми в процессе адаптации к школьному обучению, позволило заключить, что такие дети демонстрируют более высокий уровень школьной тревожности, чем их менее талантливые сверстники. Среди них чаще встречаются дети с СДВГ и дети с повышенной агрессивностью.

Все сказанное выше обусловило необходимость организации цикла семинарских занятий для педагогов, работающих с одаренными (в частности, с музыкально одаренными) учащимися.

Программа рассчитана на педагогов общеобразовательных школ и педагогов дополнительного образования, работающих, прежде всего, с музыкально одаренными детьми, однако, возможно ее использование и для педагогов, работающих с детьми, одаренными в других областях.

Цель программы: повышение психологической компетентности педагогов для эффективного взаимодействия с музыкально одаренными детьми;

Задачи:

- Информирование педагогов об особенностях взаимодействия с музыкально одаренными детьми
- Развитие коммуникативных навыков

- Формирование навыков эффективного взаимодействия с «особыми детьми»

В основе данной программы лежит Рабочая концепция одаренности, разработанная и изданная по заказу Министерства образования Российской Федерации в рамках и на средства федеральной целевой программы «Одаренные дети» авторским коллективом педагогов и психологов: Богоявленская Д.Б. (ответственный редактор), Шадриков В.Д. (научный редактор), Бабаева Ю.Д., Брушлинский А.В., Дружинин В.Н., Ильясов И.И., Калиш И.В., Лейтес Н.С., Матюшкин А.М., Мелик-Пашаев А.А., Панов В.И., Ушаков В.Д., Холодная М.А., Шумакова Н.Б., Юркевич В.С.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

В программе выделено 8 тем (32 часа).

Тематическое планирование курса

Темы занятий	практ	теор	всего
1. Одаренность. Особенности взаимодействия с музыкально одаренными детьми	2	2	4
2. Азбука общения	3	1	4
3. Вербальные и невербальные средства общения в работе педагога	3	1	4
4. Конфликты в педагогической практике.	3	1	4
5. Стресс: профилактика и управление	3	1	4
6. «Особые дети». Эффективное взаимодействие с тревожными детьми	2	2	4
7. Дети с «двойной исключительностью». Эффективное взаимодействие с детьми с СДВГ	3	1	4
8. Эффективное взаимодействие с родителями музыкально одаренных детей	3	1	4
Всего			32

Содержание программы.

Тема 1. Одаренность. Особенности взаимодействия с одаренными детьми.

1. «Знакомство»
2. Практическое задание «Портрет музыкально одаренного ребенка»

3. Мини-лекция «Что такое одаренность» (Опыт П. Торренса; Задатки-способности-одаренность; сензитивные периоды развития способностей; музыкальная одаренность)
4. Практическое задание «Идеальный ученик»
5. Упражнение «Легко ли быть одаренным»
6. Мини-лекция «Музыкальная одаренность – благо или испытание?» (особенности музыкально-одаренных детей; трудности общения; трудности школьной адаптации)
7. Упражнение «Вести с полей» [5]
8. Обратная связь

Тема 2. Азбука общения.

1. Игра-приветствие
2. Упражнение «Эффективность общения»[5]
3. Мини-лекция «Что такое общение?» (понятие общения; классификация средств общения; роль общения в системе учитель-ученик, учитель-родитель)
4. Упражнение «Что я вижу на картине?» [5]
5. Мини-лекция «Визуал, аудиал, кинестетик» (понятие ведущей репрезентативной системы; невербальные проявления представителей разных систем восприятия; активный словарь визуалов, аудиалов, кинестетиков)
6. Упражнение «У попа была собака» [5]
7. Упражнение «Вера Коркина» [5]
8. Мини-лекция «Фильтры слушания» (причины неэффективного слушания в процессе общения)
9. Упражнение «Интересная лекция» [5]
10. Мини-лекция «Типы слушателей и техники активного слушания»
11. Обратная связь

Тема 3. Вербальные и невербальные средства общения в работе педагога.

1. Игра-приветствие
2. Мини-лекция «Вербальные средства общения» (определение вербальных средств общения; принципы построения речевой коммуникации; стратегии и тактики речевого общения; правила построения Я-высказываний; значение Я-высказываний в общении с музыкально одаренными детьми)

3. Упражнение «Шушаника Минична» [5]
4. Игра «Телеграмма» [5]
5. Упражнение «Невербальные средства общения» [5]
6. Мини-лекция «Невербальные средства общения» (история изучения мимики и жестов в психологической науке; открытые, закрытые, зеркальные позы и жесты, управление мимикой в процессе общения)
7. Упражнение «Толстое стекло» [5]
8. Упражнение «Занимательный тест» [5]
9. Обратная связь

Тема 4. Конфликты в педагогической практике

1. Игра-приветствие
2. Дискуссия «Нужны ли конфликты?»
3. Тест «30 пословиц»
4. Мини-лекция «Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций» (понятие конфликта; типы конфликтов; способы выхода из конфликтов – модель К. Томаса; возможности и недостатки каждого способа выхода из конфликтной ситуации)
5. Упражнение «Письмо директору» [5]
6. «Старинная английская игра» [5]
7. Мини-лекция «Конфликтные типы личностей» (классификация Д. Скотта)
8. Упражнение «Разговор по телефону» [5]
9. Упражнение «Достойный ответ» [5]
10. Игра «Простите!»
11. Мини-лекция «Манипуляции» (типы манипуляций; способы защиты)
12. Упражнение «Манипуляции» [5]
13. Упражнение «Колобок и Лисица» [5]
14. Обратная связь

Тема 5. Стресс. Профилактика и управление.

1. Игра-приветствие
2. Упражнение «Аукцион» [5]
3. Мини-лекция «Что такое стресс» (определение; причины возникновения)
4. Упражнение «Стресс» [5]

5. Мини-лекция «Эмоции и эмоциональный интеллект» (взаимосвязь эмоций и мышления; понятие эмоционального интеллекта и его составляющие)
6. Упражнение «Тропа эмоций» [5]
7. Мини-лекция «Как справиться со своими эмоциями» (роль душевного комфорта, баланса работы и отдыха, умения заботиться о себе; основные эмоциональные нарушения: гнев, депрессия, тревожность)
8. Тест «Как вы заботитесь о себе?» [5]
9. Мини-лекция «Профилактика и управление стрессом»
10. Упражнение «Порой я балую себя» [5]
11. Мини-лекция «Ассертивность» (определение; основные признаки ассертивного человека)
12. Упражнение «Я говорю нет» [5]
13. Обратная связь

Тема 6. «Особые дети». Эффективное взаимодействие с тревожными детьми

1. Игра-приветствие
2. Мини-лекция «Что такое тревожность» (понятие тревожности; периодизация возникновения страхов у детей; причины возникновения тревожности; тревожность и одаренность)
3. Практическое задание «Портрет тревожного ребенка»
4. Мини-лекция «Тревожный ребенок: понять и помочь» (отличительные черты тревожного ребенка; критерии определения тревожности; как помочь тревожному ребенку: повышение самооценки, снятие мышечного напряжения, отработка навыка уверенного поведения)
5. Упражнение на релаксацию «Геометрические фигуры» [3]
6. Упражнение «Царская семья» [3]
7. Упражнение «Я – Алла Пугачева» [3]
8. Психологический практикум (вопрос-ответ, групповая дискуссия, разбор реальных ситуаций)
9. Обратная связь

Тема 7. Дети с «двойной исключительностью». Эффективное взаимодействие с детьми с

1. Игра-приветствие
2. Мини-лекция «Что такое СДВГ» (объяснение термина гиперактивность, дефицит внимания; причины появления гиперактивности; сочетание одаренности с СДВГ – «двойная исключительность»)
3. Упражнение «Портрет гиперактивного ребенка»
4. Игра «Давайте поздороваемся» [3]
5. Мини-лекция «Гиперактивный ребенок: понять и помочь» (отличительные черты гиперактивного ребенка; критерии выявления СДВГ; как помочь гиперактивному ребенку)
6. Игра «Сто мячей» [3]
7. Упражнение «Инструкция» [3]
8. Игра «Маленький зверек» [3]
9. Психологический практикум
10. Обратная связь.

Тема 8. Эффективное взаимодействие с родителями музыкально одаренных детей

1. Игра-приветствие
2. Мини-лекция «Формы работы с родителями» (знакомство с различными формами работы; обмен слушателей своими наработками; дискуссия)
3. Практическое задание «Типы родителей» (работа в группах)
4. Мини-лекция «Взаимодействие с различными типами родителей» (авторитарный, гиперопекающий, гипоопекающий, демократичный, попустительский и т.д.; особенности взаимодействия с различными типами родителей)
5. Ролевая игра «Здравствуйте, вы меня вызывали?» (практическая отработка навыков взаимодействия с разными типами родителей)
6. Мини-лекция «Взаимодействие с родителями тревожного ребенка» (особенности отношения родителей к тревожному ребенку; рекомендации родителям тревожного ребенка)
7. Практическое задание «Взаимодействие с родителями тревожного ребенка» (работа в подгруппах)
8. Упражнение «Щепки на реке» [3]
9. Мини-лекция «Взаимодействие с родителями гиперактивного ребенка» (работа с чувством вины; способы снижения эмоционального напряжения; установление доверительных отношений с родителями)

10. Упражнение «Письмо-карточка» [3]

11. Психологический практикум

12. Обратная связь

Основная форма проведения занятий по данной программе – практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки общения, взаимодействия с детьми и родителями. Практической работе предшествует ознакомление с теоретическим материалом (мини-лекции). Кроме того, в работе используется множество игр, большей частью, общеизвестных, и практических упражнений. Часто используется работа в подгруппах, в парах, ролевые игры.

3. Параметры результативности и диагностика

Результативность и эффективность обучения оценивается при помощи методики «Незавершенные предложения», специально модифицированной для поставленных задач (см. Приложения)

4. Организационно- педагогические условия.

Данная программа адресована педагогам, которым по роду своей деятельности приходится общаться с музыкально одаренными или художественно одаренными учащимися. При формировании группы необходимо учитывать уровень знаний участников в области психологии общения. Число участников может быть различным – от 8 до 20 человек. Оптимальная группа состоит из 12-14 человек.

Для успешной работы необходима хорошая организация пространства:

- достаточно просторное и хорошо проветриваемое помещение
- наличие стульев по числу участников
- наличие доски, блокнота, магнитофона
- все участники должны быть обеспечены раздаточным материалом

Требования к квалификации ведущего: высшее психологическое образование, опыт работы в общеобразовательном учреждении не менее 3 лет, необходимо наличие опыта работы с музыкально одаренными детьми.

5. Литература.

Для психолога:

1. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей. – М.: Академия, 2002.
2. Лейтес Н. С. Способности и одаренность в детские годы. – М., 1994.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: «Речь», 2007.-190 с., ил.
4. Моница Г.Б., Рузина М.С. Ох уж эти одаренные дети! Талант и синдром дефицита внимания: двойная исключительность. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. - 128 стр.
5. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224с.
6. Одаренность: рабочая концепция/ Под ред. Д.Б. Богоявленской. - М.,2002
7. Одаренные дети: Пер. с англ. / Общ. ред. Г. В. Бурменской, В. А. Слуцкого. – М.: Прогресс, 1991.
8. Платонов К.К. Проблемы способностей. - М.: Наука, 1972. - 312 стр.
9. Психология одаренности детей и подростков / Под ред. Н. С. Лейтеса. – М., 1996.
10. Ревеш Г. Раннее проявление одаренности и ее узнавание. - М., 1924
11. Работа с одаренными детьми / Сост. О. А. Запотьлок. – Минск: Красико-Принт, 2006.
12. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб., 2000.
13. Теплов Б. М. Способность и одарённость. Избранные труды в 2 т. – Т. 1. – М., 1985.— 461 с.
14. Хуторской А. В. Развитие одаренности школьников. Методика продуктивного обучения. Пособие для учителя. – М.: Владос, 2000.

Для педагогов:

1. Леви В. Как воспитывать родителей или новый нестандартный ребенок.- М.: Торбоан, 2002.- 416 с.: ил.
2. Корчак Я. Как любить ребенка/ пер. с пол. К.Э. Сенкевич. – Калининград: ОГУП Кн. Изд-во, 2002. – 367 с.
3. Корчак Я. Король Матиуш Первый. Король Матиуш на необитаемом острове: романы.- М.: «Захаров», 2008.- 544 с.: ил.
4. Сент-Экзюпери А. Маленький принц.- М.: Эксмо, 2011.- 104 с.: ил.

Приложение 1

Тест «Незавершенные предложения»

Пожалуйста, завершите приведенные ниже предложения одним или несколькими словами.

1. Хорошее настроение _____
2. Соблюдение правил _____
3. Неровно успевающий ученик _____
4. Когда я слушаю музыку _____
5. Странности в поведении _____
6. Выскакивать на уроке с нелепыми замечаниями _____
7. Выступления на концертах _____
8. В детстве мне нравилось _____
9. Отрываться от коллектива _____
10. Умение общаться _____
11. Моя работа _____
12. Увлечение музыкой _____
13. Тот, кто не соблюдает правила _____
14. Конфликтный ученик _____
15. Скрипичный концерт _____
16. Тот, кто не может выразить свои мысли _____
17. «Витать в облаках» на уроке _____
18. Если меня обидели _____
19. Играть на сцене _____
20. Завершать предложения _____

Ключ к методике «Незавершенные предложения»

Наименование шкал методики	Номера вопросов									
Отношение к одаренному ребенку	2	3	5	6	9	10	13	14	16	
Отношение к музыке и музыкантам			4	7	12	15	19			

Инструкция по обработке к методике «Незавершенные предложения»

Баллы	
+ 2	Оцениваемое явление положительно оценивается в целом, используются такие слова, как «хорошо», «отлично», «прекрасно», «радость», «счастье» и т.д. Сопоставляются два явления и исследуемому отдается безусловное предпочтение: «лучше всех» и т.д.
+ 1	Положительно оценивается отдельная сторона явления и используются такие слова, как «нормально», «неплохо» и т.д. Сопоставляются два явления и исследуемому отдается относительное предпочтение.
0	Предложение не завершено, прочерк. Отмечается и положительная и отрицательная сторона явления. Слова, завершающие предложение не относятся к исследуемой теме. Трудно отнести к положительному или отрицательному полюсу
- 1	Завершение предложения содержит негативную реакцию на отдельную сторону исследуемого феномена
- 2	Завершение предложения однозначно негативно показывает то или иное явление. Для завершения предложения используются такие слова, как «плохо», «страшно» и т.д. Сопоставляются два явления и исследуемое рассматривается как худшее: «хуже всего» и т.д.

Приложение 2

Активный словарь «визуала», «аудиала», «кинестетика»

Используемые слова, выражения	«Визуалы»	«Кинестетики»	«Аудиалы»
Существительные	Видение, горизонт, перспектива, иллюзия, экран	Тяжесть, дыхание, чувства, напряжение, вес, нагрузка, удар, давление, прикосновение, движение, температура	Тон, слово, крик, интонация, симфония, речь, шепот, голос, болтовня, монолог, диалог, эхо, музыка, ритм...
Прилагательные и причастия	Четкий, блестящий, яркий, цветной, пестрый, гигантский, большой, маленький, светящийся, открытый, закрытый, изолированный, удаленный, узкий....	Чувствительный, сентиментальный, осязаемый, раздраженный, душевный, невыносимый, спокойный, парализованный, крепкий, прочный, твердый, вялый, мягкий, холодный, ледяной, горячий...	Говорящий, глухой, немой, болтливый, шумный, молчаливый, мелодичный, неслышанный, громкий, тихий, благозвучный
Глаголы	Видеть, представлять, появляться, замечать, освещать, затемнять, описывать, фокусировать, различать, казаться, иллюстрировать...	Касаться, трогать, поражать, давить, осязывать, стучать, мять, брать, смягчать, сжимать, держать, ощущать, шевелиться...	Слушать, говорить, молчать, рычать, чавкать, кричать, шуметь, усиливать, гармонизировать, звонить, звать, объявлять, опрашивать, выражать, обсуждать, излагать...
Словосочетания	Точка зрения, угол зрения, быть на виду...	Воспользоваться случаем, стоять на своем, чувствовать проблему...	Находит отзвук, звучит как, напрягать слух...
Выражения	Видеть в «розовых очках», «пролить свет», показать в истинном свете, на первый взгляд...	«Сдвигать камень», «развязать проблему», «вбивать клин», «наложить лапу», «резать подметки на ходу»...	Говоря другими словами, «задавать тон», «медведь на ухо наступил»...

Приложение 3.

Текст к упражнению «Вера Коркина»

10 января 1996 года в школе №1584, которая находится на перекрестке ул. профессора Попова и партизана Германа, произошло необычное событие: из канализационной трубы в помещение столовой вылез крокодил.

Ваня Петров, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать с натуры. Федя Иванов стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Маши Селезневой. Папа Веры Коркиной, который приехал в это время за своей дочкой от 6-го брака, с перепугу забыл забрать ее домой и опоздал в Филармонию на концерт ансамбля волынщиков, а попал, наоборот, в цирк на заседание совета директоров.

На крики прибежали сотрудники школы. Кто-то успел позвонить по телефону 01. Но когда приехала спасательная команда, все сидели за столом и пили ароматный чай.

Приложение 4.

Карточки к упражнению «Шушаника Минична»

Глориза Петровна

Вильгельмина Авелевна

Вивиана Ионична

Геновефа Иринеяевна

Феосения Патрикеевна

Савватия Стратониковна

Беата Нифонтовна

Божена Гедеоновна

Антигона Маевна

Домитилла Ювенальевна

Синклитикия Рубеновна

Препедигна Аристидовна

Вестита Евменьева

Ермиония Питиримовна

Апфия Мартирьевна

Вевея Вуколовна

Нунехия Амфилохьева

Голиндуха Хрисанфовна

Геласия Доримедонтовна

Аста Радиевна

Агафоклия Наркисовна

Иовилла Иеронимовна

Приложение 5.

Карточка к упражнению «Невербальные средства общения»

Перед вами список некоторых образцов проявления мимики и демонстрации поз, жестов, которые используют педагоги в процессе общения. Прочтите, пожалуйста, внимательно этот список и решите, полный ли он. Если нет – добавьте, пожалуйста, несколько своих примеров невербального общения.

Взгляд:

1. Постоянная легкая улыбка на лице
2. Взгляд сверху вниз
3. Взгляд «глаза в глаза»
4. Взгляд в сторону
5. «Бегающий» взгляд
6. Пристальный взгляд в лицо собеседника
7. Пристальное разглядывание деталей одежды собеседника

Поза, сидя за столом:

8. Одна рука лежит на столе, другая «подпирает» щеку
9. Руки лежат на столе, при этом пальцы легонько постукивают по поверхности стола
10. Руки на столе, жест «пирамида»
11. Машинальное рисование

Позы, сидя на кресле или на стуле:

12. Лёгкий наклон корпуса вперед или по направлению к собеседнику
13. Поза «нога на ногу»
14. Корпус откинут назад, тело полностью расслаблено
15. Корпус откинут назад, нога на ногу, руки за головой.

Позы сидя или стоя

16. Руки скрещены на груди
17. Руки за спину
18. Педагог держит журнал, книгу или любой другой предмет перед собой двумя руками
19. Неоднократное использование жеста «указующий перст»
20. Педагог постоянно поглядывает на часы
21. Постоянные вздохи
22. Застывшая поза

А теперь оцените, пожалуйста, все жесты с точки зрения целесообразности их использования в общении с учащимися и родителями по следующим критериям:

«+» - жесты и мимика, способствующие созданию доброжелательной атмосферы

«-» - жесты, позы и мимика, не способствующие созданию доброжелательной атмосферы

«н» - нейтральные жесты, позы и мимика

Приложение 6.

Список ситуаций к упражнению «Толстое стекло»

Приходи ко мне завтра со своей соседкой и собакой на чашечку чая

Концерт вчера был замечательным, я сидела в первом ряду

Моя мама принесла из магазина только банку зеленого горошка

Я скоро поеду в Париж. Что тебе купить?

У меня под окном расцвела сирень

Я мечтаю сниматься в кино

У меня уже голова болит от постоянных телефонных звонков

Вчера опоздала на электричку. Пришлось идти пешком

У меня в квартире такой беспорядок, что я ничего не могу найти

Полей, пожалуйста, цветы и поставь их на подоконник

Давай отметим Новый Год в китайском ресторане?

Вчера прыгала с парашютом, думала, умру от страха

Ты пойдешь на дискотеку в субботу?

У меня такое хорошее настроение, что душа поет

Мороженое такое холодное, что зубы ломит

Объелась клубники, не могу пошевелиться

Очень люблю кататься на каруселях! А ты?

Приложение 7.

Тест «30 пословиц»

Инструкция к тесту:

«Представьте себе, что вы — экзаменатор, оценивающий предлагаемые ниже суждения так, что не удовлетворяющие из них лично вас оцениваются единицей или двойкой, а совпадающие с вашим личным мнением или близкие к нему — 4 или 5.

Оценка 3 не должна использоваться вовсе.

Оценивается каждое суждение без особенно долгих раздумий, чтобы не затягивать процедуру "экзамена". За советами обращаться к вам не рекомендуется по вашему положению экзаменатора — оценки ставятся по первому ясному впечатлению напротив номеров суждений в таблице, приведенной ниже».

После того как участники оценят все пословицы, они могут подсчитать баллы по колонкам. Тренер, перед тем как зачитает интерпретацию, напоминает участникам, что если они не согласны с тем, что получилось в тесте, то лучше оставаться при своем мнении. Любой тест работает с определенной долей вероятности, и всегда находятся люди, чьи результаты ошибочны. Совпадает результат с действительностью или нет, решать самим участникам.

Бланк теста «30 пословиц»

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

Тест «30 пословиц»

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можешь заставить другого думать, как ты хочешь, заставь его делать.
3. Мягко стелет, да жестко спат.
4. Рука руку моет.
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двоих спорящих умнее тот, кто замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажешь — не поедешь.
9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
10. Правда то, что умный знает, а не то, о чем все бают.
11. Кто ударит и убежит, тот смелый драться хоть каждый день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Дерись подольше, да ума набирайся побольше.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Добро слово победит.
19. Ты — мне, я — тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, может извлечь пользу из истины, которой обладает другой.
21. Кто спорит — ни гроша не стоит.

22. Кто не отступает — тот обращает в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет.
24. Кто дарит — друзей наживает.
25. Вынеси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решить конфликт — избежать его.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над злом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
30. Чистосердечие, честь и доверие сдвинут горы.

Интерпретация

1-й тип - «черепашка». У людей такого типа - большое желание спрятаться от проблем под «панцирь». Это представители позитивного консерватизма, они ценны тем, что никогда не теряют цель. В спокойной ситуации человек данного типа с вами во всех делах, но в сложной ситуации он может изменить вам.

2-й тип — «акула». Для людей этого типа главное — их цель, их работа. Их не волнует отношения коллег («Ваша любовь мне ни к чему»). Умный руководитель уважает целенаправленность «акулы» — надо лишь ограничить ее притязания. Если коллектив состоит из «черепах», он может добиться, чтобы «акулы» не процветали. «Акулы» очень важны для коллектива, потому что, двигаясь к собственной цели, они могут вывести коллектив из сложной ситуации.

3-й тип — «медвежонок». Люди этого типа стараются сглаживать острые углы, чтобы все в коллективе любили друг друга. Зная заботы и интересы каждого, они вовремя подадут чай, подарят цветы в день рождения, посочувствуют, поддержат в трудную минуту. Но при этом они могут полностью забыть конечную цель своей деятельности, потому что для них наиболее важным оказываются человеческие отношения.

4-й тип — «лиса». Люди этого типа всегда стремятся достигнуть компромисса. Они не просто хотят, чтобы всем было хорошо, они становятся активными участниками любой деятельности. Но в отношениях с людьми «лиса» может отойти от главных заповедей (пользуются принципом «Не обманешь — не проживешь»). Люди этого типа часто не понимают, почему их не ценят окружающие.

5-й тип — «сова». Это честные и открытые люди. Представители этого типа никогда не будут изворачиваться, уходить от борьбы, они могут пожертвовать хорошими отношениями во имя выбранной цели. У них стратегия честной и открытой борьбы, честной и открытой цели.

Приложение 8. Карточки для упражнения «Письмо директору»

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

УКЛОНЕНИЕ

СОПЕРНИЧЕСТВО

СОТРУДНИЧЕСТВО

КОМПРОМИСС

Приложение 9. Материалы к упражнению «Достойный ответ»

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

Ты никогда никому не помогаешь!

Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы

Ты совсем не умеешь красиво одеваться

Почему ты на всех смотришь волком?

С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений

Ты как не от мира сего

У тебя такой страшный взгляд!

С тобой бесполезно договариваться о чем либо. Ты все равно все забудешь.

У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы

Посмотри, на кого ты похожа!

Ты слишком много болтаешь ерунды!

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора!

Ты слишком плохо воспитана!

Приложение 10.

Список эмоций и состояний к упражнению «Тропа эмоций»

УДОВОЛЬСТВИЕ

ИНТЕРЕС

РАДОСТЬ

УДИВЛЕНИЕ

ПЕЧАЛЬ

ГНЕВ

ТРЕВОГА

СКУКА

ВИНА

РАЗДРАЖЕНИЕ

АПАТИЯ

ОЖИДАНИЕ

УТОМЛЕНИЕ

ЭНТУЗИАЗМ

РАЗОЧАРОВАНИЕ

ТВОРЧЕСКИЙ ПОДЪЕМ

Приложение 11.

ТЕСТ «Как Вы заботитесь о себе?»

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, приведенные в тексте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-балльной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

Условные обозначения:

4 – верно (то есть высказывание полностью относится к Вам, к Вашим поступкам и действиям);

3 – скорее верно, чем неверно;

2 – скорее неверно, чем верно;

1 – неверно (то есть Вы так не поступаете никогда)

Подсчитайте, пожалуйста, Ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».

Номер вопроса	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, например, подарок, сувенир, безделушку	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться	
3	Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичным(ой)	
4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться о себе	
5	Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан	
6	Каждый день я уверен(а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, чего я не хочу делать	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны	
13	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки	
14	У меня есть время для занятия увлекательным хобби	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться	
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100%	
18	Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака	
20	Я способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства	
ИТОГО		

Интерпретация теста «Как вы заботитесь о себе?»

Более 54 баллов – результат выше среднего. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо

40-54 баллов – средний результат. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат

ниже 40 баллов – результат ниже среднего. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень асертивности

Приложение 12.

«Девять советов М. Беркли-Ален» к упражнению «Порой я балую себя»

(М. Беркли-Ален «Забытое искусство слушать», СПб7, 1997. С.193-194)

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника)
2. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на концерт, поужинайте в ресторане)
3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве
4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом
5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием»
6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени
7. В выходной позвольте себе побольше поспать
8. Расскажите другу или родственникам о своих достижениях
9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.
- 10.
- 11.
- 12.

(Пункты 10,11,12 – это ваши замечательные уникальные рекомендации)

Приложение 13.

Пять способов отказа собеседнику к упражнению «Я говорю «НЕТ»»

Прямолинейное «нет»	Рефлексивное «нет»	Обоснованное «нет»
Отсроченное «нет»	Компромиссное «нет»	Дипломатичное «нет»

Результаты наблюдения.

Частота встречаемости:

Прямолинейное «нет» -

Рефлексивное «нет» -

Обоснованное «нет» -

Отсроченное «нет» -

Компромиссное «нет» -

Дипломатичное «нет» -

Рейтинг: