

Министерство науки высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии

Кафедра психологии образования

Развитие социального интеллекта у  
старшекласников

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки: 44.03.02 – Психолога – педагогическое  
образование. Профиль «Психология образования»

Квалификационная работа  
допущена к защите  
зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Н.Н.Васягина  
подпись

«» \_\_\_\_\_ 2025г. дата

Руководитель ОПОП:  
\_\_\_\_\_ Н.Н.Васягина  
одпись

Исполнитель:  
Баранов Е.В.- студент ПО-2031z  
заочного отделения

\_\_\_\_\_   
подпись

Научный руководитель: Герасименко  
Ю.А., кандидат. пед. н., доцент  
кафедры психологии образования

\_\_\_\_\_   
подпись

Екатеринбург, 2025

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы исследования особенностей Социального интеллекта у старшеклассников .....	6
1.1. Определение социального интеллекта .....	6
1.2. Особенности социального интеллекта у старшеклассников.....	10
1.3. Формы и методы развития социального интеллекта у старшеклассников .....	15
Выводы по первой главе.....	21
Глава 2. Исследование социального интеллекта старшеклассников.....	23
2.1. Диагностика уровня социального интеллекта у старшеклассников.....	23
2.2. Программа, направленная на развитие социального интеллекта старшеклассников.....	26
2.3. Оценка эффективности программы развития социального Интеллекта у старшеклассников.....	37
Выводы по второй главе.....	46
Заключение.....	48
Список использованной литературы.....	51
Приложения .....	55

## Введение

Социальный интеллект является относительно новым понятием в психологии. В его развитие внесли свой вклад такие отечественные и зарубежные психологи, как Г.Айзенк, Дж.Гилфорд, Г.Оллпорт, Ю.Н.Емельянова, Н.А.Лужбина, Е.С.Михайлова, М.И.Бобнева, О.В.Лунева, А.Л.Южанинова, Д.В.Ушаков. Социальный интеллект определяется как адекватность понимания процесса общения и поведения людей, адаптацию к различным системам взаимоотношений. И вместе с тем в настоящее время все чаще выявляются старшеклассники с низким уровнем социального интеллекта. Ведутся исследования причин данного факта. Говорится о влиянии уровня развития социального интеллекта на поведенческую межличностную компетентность.

Анализ литературы показывает, что проблеме развития социального интеллекта уделено достаточно много внимания. Исследованиям и этого вопроса занимались А.А. Бодалев, Р. Селман, В.Н.Куницына, А.А Леонтьевидр. И в тоже время развитие социального интеллекта конкретно у старшеклассников не достаточно изучено.

Высказанные соображения и определили цель выпускной квалификационной работы: теоретическое обоснование и разработка программы по развитию социального интеллекта у старшеклассников.

Задачи:

-теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;

-исследование особенностей социального интеллекта старшеклассников;

-определение форм и методов развития социального интеллекта старшеклассников;

-составление и апробирование программы по развитию социального интеллекта старшеклассников;

-оценка эффективности программы по развитию социального интеллекта старшеклассников.

Объект исследования: социальный интеллект старшеклассников. Предмет исследования: процесс развития социального интеллекта старшеклассников.

Гипотеза: программа, направленная на развитие эмоциональной осведомленности, саморегуляции эмоциональных состояний и коммуникативных умений старшеклассников будет способствовать повышению у них уровня социального интеллекта.

Методы логической основой исследования являлись:

-теоретические представления социального интеллекта Г. Олпорт, Э. Торндайк, М.И. Бобнева, В.Н.Куницына, согласно которым социальный интеллект-это способность, обеспечивающая успешность в разных областях взаимодействия людей друг с другом;

-концепция развития социального интеллекта Б.Г.Ананьева, Х. Айзенка, Дж. Брунера, Л.С. Выготского, А.Н.Леонтьева, А.Р. Лурия, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейна, Ч. Спирмена, В.Штерна, заключающаяся в том, что развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных умений ведет к развитию социального интеллекта.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга методов:

-обзорно-аналитические и теоретические (анализ литературы);  
-психологические (психодиагностические методики: тест «Социальный интеллект» Гилфорда, методика диагностики социально–психологической адаптации К. Роджерсаи, Р. Даймонда);

-математико - статистические метод корреляционного анализа по Стьюденту.

Практическая значимость. Результаты исследования могут использоваться в работе педагога-психолога по развитию социального интеллекта старшеклассников.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит библиографию из 51 наименования, приложение. Объем работы составляет 81 страница. В работе результаты исследования отражены в 4 диаграммах, 6 таблицах.

# Глава 1. Теоретические основы исследования особенностей Социального интеллекта у старшеклассников

## 1.2. Определение социального интеллекта

В двадцатых годах прошлого века за рубежом социальный интеллект определялся, как способность добиваться успеха в межличностных ситуациях, способность управлять мужчинами женщинами, мальчиками девочками - вести себя мудро в человеческих взаимоотношениях[39].

Так в 1920 году Э. Торндайк определяет социальный интеллект, как дальновидность в межличностных отношениях.

Ф. Вернон понимает социальный интеллект как: способность ладить с другими людьми в целом; обладание комплексом социальных методов, позволяющих человеку вести себя свободно и непринужденно в обществе других людей; знание социальных вопросов и проблем; чувствительность к стимулам, исходящим от других членов социальной группы, а также умение понять и проникнуть в настроения не знакомых людей, их личностные характеристики [23].

Г. Олпорт (в 1937 году) связывал социальный интеллект со способностью высказывать быстрые, почти автоматические суждения о людях, прогнозировать наиболее вероятные реакции человека[29].

Дж. Гилфорд рассматривал социальный интеллект как систему интеллектуальных способностей, не зависящих от фактора общего интеллекта и связанных, прежде всего, с познанием поведенческой информации, которая включает шесть факторов:

- 1) Познание элементов поведения — способность выделять из контекста вербальную и невербальную экспрессию поведения;
- 2) Познание классов поведения — способность распознать общие свойства в потоке экспрессивной или ситуативной информации о поведении;

3) Познание отношений поведения — способность понимать отношения;

4) Познание систем поведения — способность понимать логику развития целостных ситуаций взаимодействия людей, смысл их поведения в этих ситуациях;

5) Познание преобразования поведения — способность понимать изменение значения сходного поведения (вербального и невербального) в разных ситуационных контекстах;

6) Познание результатов поведения — способность предвидеть последствия поведения, исходя из имеющейся информации.

Г.Гарднер определил социальный интеллект как способность личности получать доступ к своей внутренней жизни, понимать себя, свои возможности и желания, реакцию на различные стимулы, а также стремления и мотивы, а также способность человека видеть различия между другими людьми[23].

Р.Стернберг пишет о том, что социальный интеллект проявляется в использовании интеллекта для социальной адаптации. Такое определение, однако, представляется не удачным, поскольку оно объединяет производные от совершенно между собой не связанных компонентов — интеллект, особенности личности, мотивации и др. Было бы гораздо продуктивнее с научной точки зрения изучать и измерять все эти различные составляющие по разнь, а не смешивать их в не оправданно сложной концепции социального интеллекта[1].

М.Салливан отмечает, что главным аспектом социального интеллекта признается способность человека оценивать состояние других людей, понимать его, а частными проявлениями данной способности являются: суждения о чувствах, мыслях, намерениях, мотивах, и установках других.

О.Джон выделил семь главных характеристик социального интеллекта: 1) хорошее понимание мыслей, чувств и намерений людей; 2) умение хорошо ладить с людьми;

- 3) обширные знания правил и норм человеческих взаимоотношений;
- 4) умение понимать точку зрения другого человека;
- 5) умение хорошо адаптироваться в социальных ситуациях;
- 6) теплота и внимание;
- 7) восприимчивость к новому опыту, новым идеям и ценностям.

С. Гринспен в социальном интеллекте выделил три компонента: социальную чувствительность; социальную проницательность (способность формулировать моральные суждения); социальное взаимодействие (умение решать проблему)[23].

В период с 1997 года по 2007 год за рубежом социальный интеллект трактуется как борьба за социальную справедливость; практическая социальная работа-уход за больными и людьми с ограниченными возможностями; обучение социальным навыкам разных категорий людей; эффективные взаимоотношения человека с другими людьми[22].

В отечественной психологии одной из первых термин социальный интеллект описала М.И. Бобнева, который следует расценивать как особую способность человека, формирующуюся в процессе его деятельности в социальной сфере, в сфере общения и социальных взаимодействий.

«Д.В.Ушаков определяет социальный интеллект как способность не просто понимать людей и ситуации их взаимодействия, но и управлять ими или адаптироваться к ним»[28].

О.В.Лунова описывает социальный интеллект, как способность ладить с другими людьми; умение понять и проникнуть в настроение незнакомых людей, их личностные характеристики.

Ю.Н.Емельянов, Н.А. Лужбина рассматривают социальный интеллект, который обеспечивает понимание поступков, действий, речи людей, а также его невербальных реакций[18].

А.И.Савенков пишет что словосочетания «социальный интеллект» и «эмоциональный интеллект» не удачны. Поясняя что «интеллект» у психологов связан с когнитивной сферой, а «социальный» и

«эмоциональный» с аффективной сферой и характеризует несколько другие Грани развития личности[35].

В.А. Лабунской используется такое понятие, как «социально - перцептивная способность» схожее по значению с социальным интеллектом, и рассматривается ею, как способность, формирующаяся в общении обеспечивающая возможность адекватного отражения психических состояний человека, его свойств и качеств, способность предвидеть свое воздействие на другого человека.

А.А. Бодалев подчеркивает специфичность социального интеллекта, предметом которого являются субъектные характеристики человека, вследствие чего восприятие другого человека во всех аспектах его личностных особенностей требует опыта взаимодействия, общения с ним[7].

Л.С. Выготский рассматривает социальный интеллект в единстве и взаимовлиянии когнитивной (воспринимающей) и аффективной (оценивающей, выражающей субъективное отношение) сфер.

Такие исследователи как Б.Г.Ананьев, Х. Харрднер, В.Н.Мясищев, А.А.Леонтьев, Л.А.Петровская, Г.А.Ковалев определяют социальный интеллект во взаимодействии внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления[20].

В настоящее время некоторые исследователи говорят о том, что социальный интеллект является основой успешной социализации. И рассматривается он как умение человека распознавать поведения и эмоциональные реакции, как свои, так и других людей. Поведение выступает в качестве ключа к пониманию желаний, намерений и убеждений других людей. В жизни мы постоянно настроены на то, что бы понимать и предсказывать поведение других людей. Исследователи, которые связывают социальный интеллект с социализацией, пытаются установить, под влиянием каких факторов формируются, те или иные особенности личности.

Большинство других исследователей, нашего времени, определяют социальный интеллект, как устойчивую, основанную на специфике

Мыслительных процессов, аффективного реагирования и социального опыта. Способность понимать самого себя, а также других людей, их психические состояния, стремления, ценности и цели.

Анализ исследований, посвященных изучению социального интеллекта, позволил нам сделать вывод, что единого подхода к определению понятия «социальный интеллект» как в отечественной, так и в зарубежной психологии в настоящее время не существует.

Можно трактовать «социальный интеллект», как систему интеллектуальных способностей, связанных с познанием поведенческой информации (Х.Гарднер, Дж.Гилфорд, Н.А.Кудрявцева). Или как систему когнитивных свойств, от которых зависит эффективность общения (А.Л.Южанинова, В.Н.Панферов). Как коммуникативную компетентность (Е.В.Калягина, Е.О.Смирнова), как когнитивную компетентность (Н.Кэнтор), как жизненную компетентность (Дж.Гонда, М.Кюйхаген, К.Скайе). Как успешность обработки социальной информации (М.Тисак, М.Форд). Как способность, обеспечивающую успешность в разных областях взаимодействия людей друг с другом (М.К.Акимова, Н.А.Аминов, М.И.Бобнева, М.М.Кашапов, В.Т.Козлова, В.Н.Куницына, М.В.Молоканов, Г.Олпорт, Р.Селман, Э.Торндайк, Н.А.Ференс).

В нашем исследовании социальный интеллект определяется, как умение понимать свое эмоциональное состояние и других людей, понимание своего поведения и окружающих, прогнозирование поведения людей, а также свое адекватное поведение в ситуации взаимодействия с другими людьми.

## 1.2. Особенности социального интеллекта у старшеклассников

Развитый социальный интеллект проявляется, прежде всего, в адаптивности. Последние исследования социального интеллекта старшеклассников, свидетельствуют о том, что их уровень социального интеллекта, чаще всего, находится на низком уровне и лишь у не многих

Уровень социального интеллекта оценивается как достаточный, что позволяет

сделать вывод о том, что современные старшеклассники имеют низкий уровень адаптивности, не достаточную способность приспособления к новым жизненным условиям. Не умение приспособиться ведет, в свою очередь, к невозможности восстановления равновесия в системе «личность—среда». Также можно говорить о том, что старшеклассник с низким уровнем социального интеллекта не способен к эмпатии, рефлексии, не умеет выстраивать общение с окружающими, правильно распознавать невербальную речь. Не способность к рефлексии свидетельствует о готовности к самообвинению и видении в себе преимущественно недостатков, а это значительно снижает показатели социально-психологической адаптации по внутренним критериям.

Старшеклассники с низким уровнем социального интеллекта не ставят перед собой трудные цели, не настойчивы в их достижении, не уверены в своем успехе.

Вместе с тем, стоит отметить, что у старшеклассников с достаточно высоким уровнем социального интеллекта отмечается позитивное само отношение, которое формируется в процессе восприятия и оценки окружающих людей, сравнения с ними, на основе которого складывается определенное отношение к себе. Также достаточно высокий уровень социального интеллекта, проявляющийся в способности правильно и адекватно воспринимать социальные ситуации, их возможные последствия, способен оказывать влияние на ожидание положительного отношения от других, формирование более реалистичных и положительных представлений о впечатлении, которое производит старшеклассник на окружающих людей.

Все чаще у старшеклассников отмечается неумение регулировать поведение во взаимодействии с окружающими, а это говорит о не сформированности социального компонента, который является одним из трех компонентов в структуре социального интеллекта, по мнению И.Ф.Баширова. Результат сформированности эмоционального компонента —

способность к обобщению и выделению существенных признаков в различных невербальных реакциях человека, а также рефлексия собственного состояния в различных ситуациях, что не свойственно современным старшеклассникам. Эмпатия является важной составляющей любого человека и представляет собой способность эмоционально откликаться на проблемы другого. Поэтому можно говорить о том, что эмпатия играет особую роль в расширении и упрочнении контактов, а также во взаимопонимании людей. Но вместе с тем старшеклассникам не свойственна эмпатия, большинство старшеклассников ограничено числом контактов в живом общении. У некоторых из них есть контакты в сети интернет, но это не живое общение и часто оно поверхностное, заключающееся «привет, как дела» и, чаще всего, такое общение продиктовано не умением устанавливать прямые контакты. У многих старшеклассников совсем нет друзей и они одиноки.

Следующим компонентом социального интеллекта является когнитивный, который представляет собой совокупность социального знания (основывается на понимании специальных правил и норм поведения), социальной памяти (выражается в запоминании имени лиц), социального мышления (умение определять чувства и настроение других людей, умение анализировать поступки других людей, также социальное мышление влияет на умение прогнозировать и формулировать собственный план действий и анализировать собственное развитие в процессе общения) и социального прогнозирования, а также перцептивные способности в общении (закljučаются в понимании невербальных способов общения и умении слушать собеседника). Казалось бы, старшеклассники уже имеют достаточный социальный опыт и когнитивный компонент должен быть достаточно сформирован, но и здесь нас ждет разочарование. Исследования показывают, что старшеклассники не способны прогнозировать последствия поведения людей в определенных ситуациях, не умеют предвидеть, что произойдет в дальнейшем.

Заключительным компонентом в социальном интеллекте является коммуникативно-организационный в который входит способность к социальной адаптивности и социальному взаимодействию. Результатом развитого коммуникативно-организационного компонента выступает понимание вербальных и невербальных реакций человека в зависимости от контекста ситуации, умение взаимодействовать с ними, воздействовать на него через убеждение для налаживания контакта. У современных старшеклассников, данный компонент также не достаточно развит, часто старшеклассники не понимают вербальные реакции человека, а зачастую и не хотят понимать, так как для них важны только свои впечатления, мысли, чувства. Еще хуже обстоят дела с пониманием невербальных реакций, старшеклассники просто не придают им значения. Также старшеклассники часто затрудняются в высказываниях, не умеют объяснять, убеждать и располагать к себе. Не все старшеклассники отличаются деловитостью, предприимчивостью и другими полезными личностными качествами, связанными с взаимоотношениями людей, в том числе умением налаживать контакты, планировать совместную деятельность и распределять между собой обязанности, то есть все, то, что могло бы привести к возникновению организаторским способностям.

В последнее время общение у старшеклассников в большей степени происходит с использованием информационно-коммуникационных, цифровых и компьютерных технологий, что говорит о значительном увеличении роли зрительной информации, и уменьшается количество воспринимаемой невербальной информации. Что в значительной мере снижает уровень социального интеллекта. Представление о человеке в реальной среде значительно отличается от восприятия этого же человека в сети интернет. Это можно объяснить тем, что происходит количественное уменьшение деталей воспринимаемого образа, также, восприятие вне личного контакта становится более нейтральным, потому что формируется образ, более обобщенный и домысливаемый самой воспринимающей

Личностью на основе ее стереотипов, то есть еще более отличающийся от реального. Все это обедняет межличностное общение, актуализирует проблему понимания участников общения, также снижается уровень эмпатии. Кроме того, в интернет пространстве меньше возможностей оценить характер и уровень мышления собеседника.

Еще хотелось бы отметить, что старшеклассники, проживающие в центрах социальной реабилитации, имеют более низкий уровень социального интеллекта по сравнению с их же сверстниками, проживающие в семьях. Исследователи связывают данный факт с не благоприятной средой для развития данной способности и заканчивая проживание в центрах социальной реабилитации, выпускники оказываются не способными к успешной социализации.

Также последние исследования показывают, что низкий уровень социального интеллекта (в большей степени низкая эмпатийность, не умение управлять своими эмоциями) свойственен старшеклассникам из неполных семей. Результаты последних исследований также свидетельствуют о том, что для девушек характерен более высокий уровень социального интеллекта, чем для юношей. Проявляется это, прежде всего, в том, что девушки более чувствительны и эмоционально отзывчивы. Современным старшеклассникам свойственно устойчивое поведение, они не умеют меняться в зависимости от ситуаций вследствие своей прямолинейности.

Таким образом, результаты последних исследований социального интеллекта у старшеклассников свидетельствуют о том, что им свойственен, в большинстве случаев, низкий уровень социального интеллекта, что мешает понимать общественные нормы, правила, неумение соблюдать их. Старшеклассникам с низким уровнем социального интеллекта характерно не умение общаться и трудности установления контактов с окружающими людьми, отчужденности не доверие к сверстникам и взрослым, отстраненность от них, не принятия себя и других, отсутствие постоянных друзей и поддержки с их стороны. Исследователи данный феномен

Связывают с тем, что старшеклассники все чаще предпочитают живому общению, общению в социальных сетях, а также с эгоцентризмом старшеклассников, но при этом отмечают, что тем выше уровень социального интеллекта, чем более высокоразвит старшеклассник и чем больше он вовлечен в социально полезную деятельность.

С нашей точки зрения, важную роль в изменении, сложившейся на сегодняшний день ситуации, может сыграть повышение уровня социального интеллекта, который позволит вывести функционирование процесса межличностного взаимодействия старшеклассников на качественно новый уровень. Поэтому данная проблема заслуживает особого внимания и требует тщательной разработки.

### 1.3. Формы и методы развития социального интеллекта у старшеклассников

Р.Селман выделил пять стадий развития социального интеллекта. Нулевая, до социальная стадия, на которой ребенок не различает внутренние, психологические, и внешние, физические, принципы поведения, заканчивается тогда, когда мысли и чувства других людей и свои собственные выделяются в самостоятельную реальность, становятся предметом интереса ребенка. Первая стадия развития социального интеллекта-стадия дифференцировки внешнего и внутреннего мира-меняется стадией согласования разных точек зрения, намерений, действий. На второй стадии социального развития ребенок пробует занять позицию другого человека и предлагает партнеру примерить свою позицию. На третьей стадии развития социального интеллекта, достигаемой обычно в предпубертальном возрасте (10-12 лет), начинается понимание взаимозависимости, взаимообусловленности разных, подчас противоположных целей поведения отдельных людей; представления о человеческом взаимодействии структурируются, выстраиваются в систему.

Четвертая стадия социального развития предполагает осознание разных уровней человеческой близости и умение, или способность, учиться способам построения отношений на разных уровнях близости[36].

В последнее время в России и за рубежом остро стоит проблема развитие социального интеллекта. В первую очередь это связано с тем, что в условиях быстро изменяющейся действительности встает проблема развития и использования человеческого потенциала, предъявляются высокие требования к быстрому освоению новых знаний и умений, которые способствуют пониманию не только изменений в окружающем мире, но и пониманию поведения свое и других[1].

На развитие социального интеллекта имеют влияние следующие факторы: образование родителей и состав семьи; ее социальное и материальное положение; социальное окружение[15].

Так одной из форм развития социального интеллекта старшеклассника называют участие в волонтерском движении, так как, участвуя в деятельности отряда, старшеклассник не осознанно стремится получить жизненный опыт, а это свидетельствует о том что развивается и социальный интеллект.

Деятельность волонтеров разноплановая. Это говорит о том, что любая форма такой деятельности даёт возможность старшекласснику приобрести умения и навыки, необходимые ему в дальнейшей жизни для достижения успеха. Любой процесс развития человека, в том числе и социального,—это всегда процесс его индивидуального развития в рамках, в контексте, в условиях общества, социальной группы, социальных контактов, общения. Социальная техника общения – это «действенный» компонент, проявляется в способности принять роль другого, владеть ситуацией и направлять взаимодействие в нужное для личности русло, в богатстве техники и средств общения. И высшим критерием проявления социально-интеллектуального потенциала личности является способность воздействовать на психические состояния и проявления других людей, а также оказывать влияния на

Формирование психических свойств окружающих. В процессе волонтерской деятельности старшеклассник приобретает определённый жизненный опыт, который даёт ему возможность быть более приспособленным и уверенным к дальнейшей самостоятельной жизни, увеличивая багаж своего социального интеллекта.

Развивать социальный интеллект у старшеклассников нужно и необходимо не только потому, что с ним связана социальная адаптация, но и также предотвращение отклоняющегося поведения.

В настоящее время старшеклассники все чаще проводят свободное время в социальных сетях, что приводит к недоразвитию сферы межличностного взаимодействия. Начинаются проблемы в общении, а кроме того проявляется агрессия, не доверие, зависимость.

Исходя из выше описанного, развитие социального интеллекта у старшеклассников является актуальной на данный момент.

Формами развития социального интеллекта старшеклассников могут быть следующими:

- эпизодические: лекции, экскурсии, вечера, концерты, праздники;
- стабильные: клубы, кружки, коллективы самодеятельного творчества, лектории, тренинговые группы и т.д.

Методами развития социального интеллекта старшеклассников могут быть: информирование, комментирование, заражение, разъяснение, внушение, убеждение, поощрение, положительный пример, игровая деятельность, соревнование, критика, самокритика, самоуправление, самоорганизация, самообразование.

Развивать социальный интеллект в образовательной организации можно с помощью активных методов, которые содействуют достижению комплекса образовательных эффектов — обучения, воспитания, развития и социализации старшеклассников. Содержание активных методов заключается в создании с их помощью свободной творческой обстановки, вовлечении в общую работу всех участников образовательного процесса, в

Обеспечении и самостоятельности старшеклассников в постановке цели и определении путей их достижения, в организации командной работы и построении истинных субъект - субъектных отношений. Активные методы предполагают моделирование жизненных ситуаций, и с пользование ролевых игр, общее решение вопросов на основании анализа обстоятельств и ситуаций.

Именно активные методы обучения наиболее эффективно могут содействовать развитию социального интеллекта по всем критериям, описанным А.И.Савенковым в его работе «Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха»: когнитивным, эмоциональным, поведенческим [32]. Например, когда перед старшеклассниками ставится задача найти возможные пути выхода из проблемной ситуации, они самостоятельно работают с информацией, вырабатывают и принимают решения, формулируют выводы и прогнозы, они запоминают и усваивают материал в значительно большем объеме, и у них значительно эффективнее формируются способности по всем трём группам критериев, описывающим социальный интеллект.

Так, участвуя в диспутах, у старшеклассников формируются такие поведенческие способности, характеризующие социальный интеллект, как социальное восприятие — умение слушать собеседника, социальная адаптация — умение объяснять и убеждать других, способность уживаться с другими, способность к саморегуляции умение регулировать собственные эмоции собственное настроение — и не, способность работать в условиях стресса.

Проектная деятельность — это ещё один вид активного метода обучения и ещё одно эффективное средство развития социального интеллекта старшеклассника. Эффект усиливается, когда организовывается деятельность, совместная с родителями, как с людьми, наиболее значимыми в жизни каждого ребёнка. Работа над проектом способствует формированию у старшеклассников навыков социального взаимодействия — способности и готовности работать совместно, способности к коллективному

взаимодействию и, как к его высшему типу, - коллективному творчеству, эмпатии, установления эмоциональных связей с другими, сопереживания (преодоления коммуникативного и морального эгоцентризма). Кроме того, совместные детские - родительские проекты укрепляют связь семьи школы, открывают новые полезные формы досуга, способствуют личностному и интеллектуальному росту старшеклассников.

Существует множество разнообразных активных методов обучения, которые можно применять на любом этапе урока и во внеклассной деятельности. Для обеспечения качественных результатов внедрения активных методов обучения необходима соответствующая подготовка педагога, которая позволит осуществить данную технологию системно, в течение всего цикла обучения, на каждом уроке, занятии.

К активным методам обучения должны быть подготовлены и старшеклассники:

- необходимо убедиться, что старшеклассники обладают знаниями и умениями, необходимыми для выполнения задания, при нехватке знаний старшеклассники не станут прилагать усилий для выполнения задания;
- инструкции по выполнению заданий должны быть максимально четкими, их необходимо записывать на доске или карточках;
- у старшеклассников должно быть достаточно времени для выполнения задания.

Следует помнить, что результат будет достигнут, если процесс формирования умений и навыков пройдет три уровня.

Первый уровень — приобретение старшеклассниками социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.).

Второй уровень — практическое подтверждение приобретённых социальных знаний во взаимодействии старшеклассников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищённой, дружественной среде.

Третий уровень — получение старшеклассниками опыта самостоятельного общественного действия с субъектами за пределами образовательной организации, в открытой общественной среде.

Как показывает ряд специальных экспериментов люди, «показывающие хорошие результаты по параметрам социального развития, оказываются весьма успешными в жизни творчестве» [32], что ещё раз доказывает важность процесса развития социального интеллекта старшеклассников. Это особенно важно для старшеклассников с низким уровнем социального интеллекта, для которых характерна заниженная или завышенная самооценка, не редки проявления агрессивности. Каждый из этих показателей говорит о недостаточном развитии социального интеллекта и как раз из-за этого при выходе из образовательной организации у выпускников возникают трудности во взаимодействии с открытой окружающей средой. Если активные методы обучения сделать постоянными спутниками на уроке и вне урока, есть шанс ликвидировать имеющиеся проблемы.

Еще одним из наиболее востребованными динамично развивающимся эффективным методом развития социального интеллекта, в настоящее время является психологический тренинг. С его помощью старшеклассники получают опыт в максимально «сжатом» виде в психологически безопасных условиях, которые облегчают его осмысливание. На тренинговых занятиях развивается позитивное само отношение, способы совладения с агрессией и гневом, обучение приемлемым социальным способам выражения эмоций, формирование навыка сотрудничества и взаимодействия, создание доверительной и дружеской атмосферы в группе сверстников.

Обобщая выше сказанное, можно выделить в работе по развитию социального интеллекта старшеклассников, такие формы работы как: стабильные и эпизодические, и такие методы как: информирование, разъяснение, игровая деятельность. И, на наш взгляд, самым продуктивным методом является психологический тренинг.

## Выводы по первой главе

В 1920 году Э.Торндайк определил социальный интеллект, как дальновидность в межличностных отношениях. Г.Оллпорт связывал социальный интеллект со способностью высказывать быстрые, почти автоматические суждения о людях, прогнозировать наиболее вероятные реакции человека. Дж.Гилфорд рассматривал социальный интеллект как систему интеллектуальных способностей, не зависящих от фактора общего интеллекта и связанных, прежде всего, с познанием поведенческой информации. М.И.Бобнева расценивает социальный интеллект как особую способность человека, формирующуюся в процессе его деятельности в социальной сфере, в сфере общения и социальных взаимодействий. Д.В.Ушаков определяет социальный интеллект как способность не просто понимать людей, но и способность управлять ими или адаптироваться к ним. Ю.Н.Емельянов, Н.А.Лужбина рассматривают социальный интеллект, который обеспечивает понимание поступков, действий, речи людей, а также его невербальных реакций.

В нашем исследовании социальный интеллект определяется, как умение понимать свое эмоциональное состояние и других людей, понимание своего поведения и окружающих, прогнозирование поведения людей, а также свое адекватное поведение в ситуации взаимодействия с другими людьми.

Результаты последних исследований социального интеллекта у старшеклассников свидетельствуют о том, что им свойственен, в большинстве случаев, низкий уровень социального интеллекта, что мешает понимать общественные нормы, правила, неумение соблюдать их. Старшеклассникам с низким уровнем социального интеллекта характерно неумение общаться и трудности установления контактов с окружающими людьми, отчужденность и не доверие к сверстникам и взрослым, отстраненность от них, не принятия себя и других, отсутствие постоянных друзей и поддержки с их стороны. Исследователи данный феномен

Связывают с тем, что старшеклассники все чаще предпочитают живому общению, общению в социальных сетях, а также с эгоцентризмом старшеклассников, но при этом отмечают, что тем выше уровень социального интеллекта, чем более высокоразвит старшеклассник и чем больше он вовлечен в социально полезную деятельность.

С нашей точки зрения, важную роль в изменении, сложившейся на сегодняшний день ситуации, может сыграть повышение уровня социального интеллекта, который позволит вывести функционирование процесса межличностного взаимодействия старшеклассников на качественно новый уровень.

Развивать социальный интеллект старшеклассников можно через такие формы как: стабильные и эпизодические, и такие методы как: информирование, разъяснение, игровая деятельность. И, на наш взгляд, самым продуктивным методом является психологический тренинг. С его помощью старшеклассники получают опыт в максимально «сжатом» виде в психологически безопасных условиях, которые облегчают его осмысливание. На тренинговых занятиях развивается позитивное само отношение, способы совладения с агрессией и гневом, обучение приемлемым социальным способам выражения эмоций, формирование навыка сотрудничества и взаимодействия, создание доверительной и дружеской атмосферы в группе сверстников.

## **Глава 2. Исследование социального интеллекта старшекласников**

### **2.1. Диагностика уровня социального интеллекта у старшекласников**

Комплексная диагностика социального интеллекта старшекласников проводилась в МАОУ СОШ № 157 г. Екатеринбурга социальной реабилитации (временный приют). В исследовании приняли участие 21 старшекласник, средний возраст которых составил шестнадцать с половиной лет.

Для выявления уровня социального интеллекта, нами были использованы методики: тест «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда и методика диагностики социально – психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда.

Тест «Социальный интеллект» Дж.Гилфорда позволяет определить у обследуемого способность понимать намерения, чувства и эмоциональные состояния другого человека по вербальным и невербальным проявлениям, определить проявление дальновидности в меж личностных отношениях, а также определить способность высказывать быстрые, почти автоматические суждения о людях, прогнозировать наиболее вероятные реакции человека.

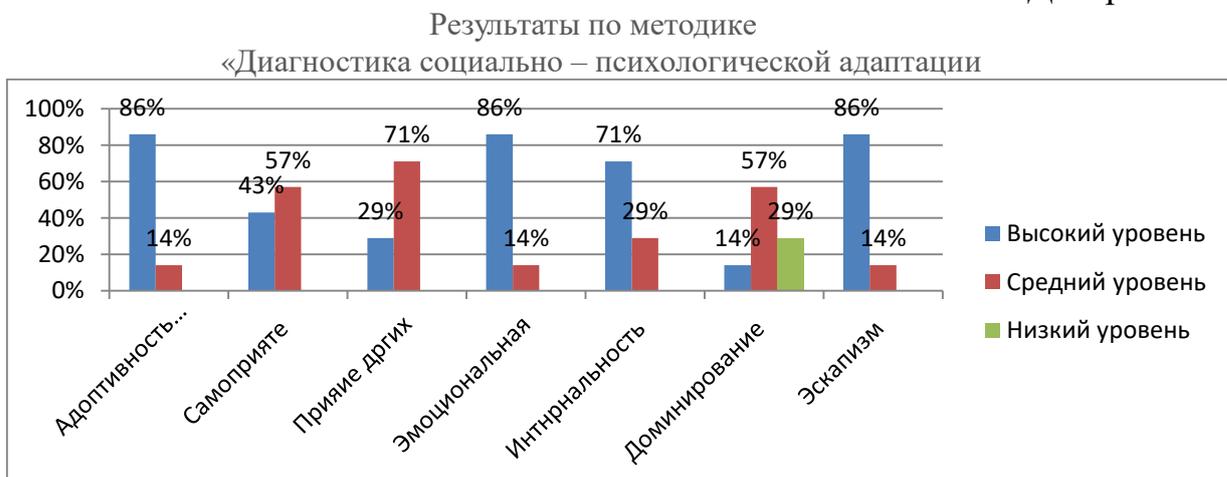
Целью методики диагностик и социально – психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда является выявление особенностей адаптационного периода личности. Специальный интерес представляет анализ того, насколько адекватно школьник переживает и осознает в критические моменты особенности своей личности и своих состояний, ибо от точности такого отражения во многом зависит успешность его совладения с новыми требованиями, адаптации к ним. Как измерительный инструмент шкала социально – психологической адаптации обнаружила высокую дифференцирующую способность в

диагностике не только состояний адаптации - дезадаптации, но и особенностей представления о себе, его перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих школьника к переоценке себя и своих возможностей.

Модель отношений человека социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этого инструмента, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за свое поведение. Шкала состоит из 101 суждение, из них 37 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают и с критериями личностной зрелости, в их числе – чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности отношений, понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними и пр.), следующие 37 – критериям дезадаптированности (неприматие себе и других, наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся «решение» проблем, т. е. решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности, не гибкость психических процессов); 27 высказываний нейтральны.

По методике диагностики социально–психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда были получены следующие результаты:

Диаграмма 1

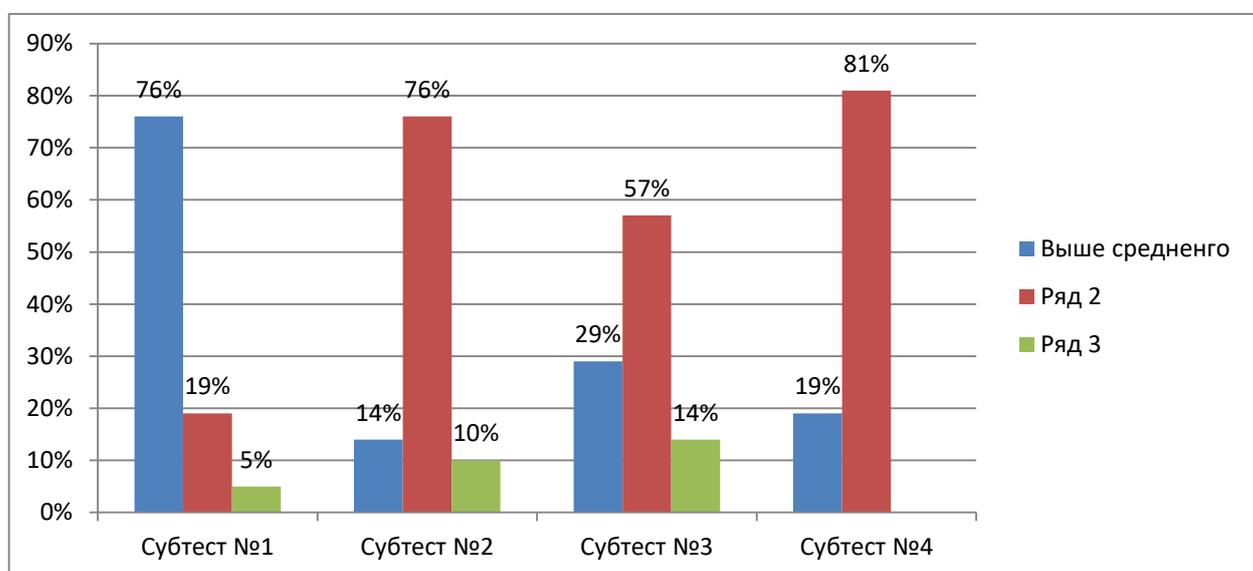


Из диаграммы мы видим, что по шкалам «Адаптивность», «Эмоциональная комфортность» и «Эскапизм» выявлен у 14% старшеклассников низкий уровень и это свидетельствует о дезадаптивности, эмоциональном дискомфорте старшеклассников и о том, что они часто уходят от решения проблем. Кроме того не все старшеклассники в полной мере умеют контролировать себя (по шкале «Интернальность» выявлено по 71% высокого уровня и 29% среднего уровня).

По результатам теста «Социальный интеллект» Гилфорда можно сделать следующие выводы:

Диаграмма 2

Результаты по методике «Социальный интеллект»



Из диаграммы видно, что у 76% старшеклассников по субтесту №1 «Истории с завершением» (способность предвидеть последствия поведения в определённой ситуации, умение предсказать результаты) выявлен высокий уровень, с оставшимся же процентом старшеклассников данную способность нужно развивать. По субтесту №2 «Группы экспрессии» (способности к логическому обобщению, выделению общих существенных признаков в различных не вербальных реакциях человека) у 14% старшеклассников выявлен высокий уровень, с оставшимися старшеклассниками данную

Способность также нужно развивать. По субтесту №3 «Вербальная экспрессии» (способность понимать изменение значения сходных вербальных реакций человека в зависимости от контекста вызвавшей их ситуации) у 29% старшеклассников выявлен высокий уровень, с оставшимися старшеклассниками данную способность также нужно развивать. По субтесту №4 «Истории с дополнениями» (понимание логики развития ситуации взаимодействия и значение поведения людей в этих ситуациях) у 81% старшеклассников выявлен низкий уровень, что свидетельствует о том, что данные старшеклассники испытывают трудности в анализе ситуаций меж личностного взаимодействия и, как следствие, плохо адаптируются к разного рода взаимоотношениям между людьми (семейным, дружескими другим).

По результатам исследования, можно сделать вывод о необходимости развивать саморегуляцию старшеклассников и умение решать проблемы, а также развивать понимание логики развития ситуации взаимодействия и значение поведения людей в этих ситуациях, развивать умение понимать не вербальные реакции окружающих, что в свою очередь приведет к более высокому уровню социального интеллекта.

## 2.2. Программа, направленная на развитие социального интеллекта у старшеклассников

Одна из основных проблем старшеклассников - поиск новых форм поведения и взаимодействия с окружающими людьми. Это связано с возрастными психологическими изменениями при обретении нового статуса в обществе. Отсутствие навыков и практических знаний о закономерностях конструктивного общения нередко приводит старшеклассников к конфликтам с окружающими и повышает вероятность девиантного поведения. Поэтому установится важным целенаправленно развивать способности старшеклассников к пониманию людей и социальных

ситуаций и из этого следует, что очевидным становится создание специальной программы развития социального интеллекта старшеклассников, ведущая к повышению их адаптивных возможностей. Программа составлена, опираясь на таких авторов как: Битянова М.Р., Прутченков А.С., Сидоренко Е.В., Фопель К.

Цель программы: развитие социального интеллекта у старшеклассников.

Задачи:

- овладение навыкам и конструктивного общения;
- развитие способности познания себя и других;
- развитие саморегуляции.

Этапы программы: подготовительный, основной, заключительный.

#### Тематический план

Этапы	Упражнение	Материалы, условия	Предполагаемые результаты
Подготовительный. Цель – познакомить участников группы друг с другом, формировать доверительные отношения в группе, сплотить, группу	Занятие 1. Приветствие. 1. Упражнение «Снежный ком». Цель – познакомить участников друг с другом, снять эмоциональное напряжение. 2. Упражнение «Правила работы в группе». Цель – определить правила работы в группе. 3. Упражнение «Встаньте в круг». Цель – построить доверительные отношения участников, сплотить, группу. 4. Упражнение «Ураган». Цель - дать возможность увидеть общее, сплотить группу. Подведение итогов. Ритуал прощания	Ватман, маркер	Сплоченная тренинговая группа, с доверительными отношениями и внутри группы.

<p>Цель - развивать самоанализ, самораскрытие, взаимопонимание</p>	<p>Занятие 2. Приветствие. 1. Упражнение «Мои инициалы». Цель - развивать самоанализ и самораскрытие. 2. Упражнение «Объявление в газету» Цель - развить умения заявлять о себе. 3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Цель - способствовать углублению процессов самораскрытия, определять свои личностные особенности. 4. Упражнение «Комиссионный магазин». Цель – развивать навыки самоанализа, само понимания и самокритики; выявить значимые личностные качества для совместной тренинговой работы; углубить знания друг о друге через раскрытие качеств каждого участника. 5. Упражнение «Вертушка первого впечатления». Цель – выявить личностные качества, расширить репертуар способов взаимопонимания. Подведение итогов. Ритуал прощания.</p>	<p>Ручки и бумага на каждого уча.  Бумага на каждого участника, карандаши  Ручки и бумага на каждого уча</p>	<p>Участники способны понимать свои личностные особенности и других, умеют заявить о себе</p>
<p>Основной. Цель - сопоставление информации о себе «изнутри» и «извне», формировать внимательно е и доброжелательное отношение друг к другу</p>	<p>Занятие 3. Приветствие. 1. Упражнение «Экстрасенс». Цель - настроить участников на дальнейшую работу, активизировать знания друг о друге, полученные в предыдущие дни, создать атмосферу доброжелательности и взаимной заинтересованности, развивать эмпатию и раскрепощенность. 2. Упражнение «Инициалы соседа».</p>	<p>Листы для каждого</p>	<p>Участники внимательно и доброжелательно относятся друг к другу</p>

	<p>Цель - сопоставление информации о себе «изнутри» и «извне», формировать внимательное отношение друг к другу</p> <p>3. Упражнение «Карусель». Цель - сопоставление информации о себе «изнутри» и «извне», формировать внимательное отношение друг к другу</p> <p>4. Упражнение «Рисуем портрет».</p> <p>Цель - сопоставление информации о себе «изнутри» и «извне», формировать внимательное отношение друг к другу.</p> <p>5. Упражнение «Подарок». Цель – формировать внимательное отношение друг к другу.</p> <p>6. Упражнение «Правила доброты».</p> <p>Цель – развивать доброжелательное отношение к людям. Подведение итогов.</p>	<p>участника, карандаши</p>	
<p>Цель – развивать умение понимать эмоциональное состояние свое и другого человека и его поведение.</p>	<p>Занятие4.</p> <p>Приветствие.</p> <p>1. Упражнение «Я рад тебя видеть».</p> <p>Цель – развивать умение понимать свое эмоциональное состояние и другого человека.</p> <p>2. Упражнение «Зеркало». Цель – развивать умение понимать эмоциональное состояние друг друга.</p> <p>3. Упражнение «За стеклом».</p> <p>Цель – развивать умение понимать эмоциональное состояние другого человека, развивать эмпатию.</p> <p>4. Упражнение «Сломанный телевизор».</p> <p>Цель - развивать умение понимать эмоциональное состояние и поведение другого человека.</p> <p>5. Упражнение «Кто сказал...?»</p> <p>Цель – развивать умение чувствовать и</p>		<p>Участники умеют понимать свое эмоциональное состояние и другого человека и его поведение.</p>

	понимать друг друга. Подведение итогов. Ритуал		
Цель – развивать умение понимать эмоциональное состояние другого человека и его поведение, развивать эмоциональную отзывчивость, эмпатию.	<p>Занятие 5.</p> <p>Приветствие.</p> <p>1. Упражнение «Я тебя понимаю».</p> <p>Цель - развивать умение понимать эмоциональное состояние другого человека.</p> <p>2. Упражнение «Испуганный ежик».</p> <p>Цель - развивать способность к эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.</p> <p>3. Упражнение «Ситуации». Цель – развивать эмоциональную отзывчивость, эмпатию коммуникативные навыки.</p> <p>4. Упражнение «Особенности другого».</p> <p>Цель – развивать умение понимать личностные особенности другого человека, его поведения и эмоционального состояния.</p> <p>5. Упражнение «Паутина предрассудков».</p> <p>Цель - развивать умения понимать эмоциональное состояние другого человека, ставить себя на место другого</p>		Участники эмоционально отзывчивы, проявляют эмпатию
Цель - овладеть навыками прогнозирования и возникновения конфликта, развивать умение конструктивного разрешения конфликтов.	<p>Занятие 6.</p> <p>Приветствие.</p> <p>1. Упражнение «Мне приятно с тобой общаться, потому что...». Цель - положительный настрой на работу.</p> <p>2. Упражнение «Глаза в глаза». Цель - развивать социальную перцепцию.</p> <p>3. Упражнение «Агрессивное поведение».</p> <p>Цель – помочь участникам разобраться в том, что они называют агрессивным</p>		Участники умеют прогнозировать конфликты и умеют конструктивно из них выходить.

	<p>поведение.</p> <p>4. Упражнение «Суть проблемы».</p> <p>Цель - помочь участникам осознать и проанализировать то, как им удается слушать других людей, какого рода ошибки они при этом допускают и почему, а также тренирует умение слушать.</p> <p>5. Упражнение «Ковер мира». Цель – развивать умение конструктивного разрешения конфликтов. Подведение итогов «Ритуал прощания»</p>		
Цель - отработка навыков общения.	<p>Занятие 7.</p> <p>Приветствие.</p> <p>1. Упражнение «Путаница». Цель - раскрепощение, поддержание группового единства.</p> <p>2. Упражнение «Четыре угла – четыре выбора».</p> <p>Цель – повышение навыков взаимодействия.</p> <p>3. Упражнение «Поиск общего».</p> <p>Цель – развитие взаимодействия и позитивного восприятия друг друга.</p> <p>4. Упражнение «Доверительное падение».</p> <p>Цель – развивать умение доверять другим, осознание своих страхов во взаимоотношениях с другими.</p> <p>5. Игра «Необитаемый остров» Цель - отработка навыков общения.</p> <p>Подведение итогов. Ритуал прощания</p>	4 листа бумаги, скотч	
Цель – отработка приемов способствующих эффективному общению.	<p>Занятие 8.</p> <p>Приветствие.</p> <p>1. Упражнение «Комплимент». Цель - создание доверительных отношений в группе.</p>	Платки по количеству у	Участники владеют приемами эффективного общения

	<p>2. Упражнение «Слепой и поводырь». Цель - развивать умение доверять другим, осознание своих страхов во взаимоотношениях с другими. 3.</p> <p>Упражнение «Парафраз». Цель - отработка навыков активного слушания.</p> <p>4. Упражнение «Перефразирование». Цель – отработка приемов эффективного общения.</p> <p>5. Упражнение «Я - высказывание». Цель – отработка приемов способствующих эффективному общению.</p> <p>Подведение итогов «Ритуал прощания»</p>	<p>пар. Карточки с заданиями на каждого участника.</p> <p>Карточки с заданиями на каждого участника.</p>	
<p>Цель - развивать умения налаживать отношения, ставить себя на место другого, обучить приемам само регуляции.</p>	<p>Занятие 9.</p> <p>Приветствие.</p> <p>1. Знакомство с притчей и ее обсуждение. Цель - развивать умения налаживать отношения, ставить себя на место другого.</p> <p>2. Упражнение «Мостик дружбы». Цель - развивать умение налаживать отношения.</p> <p>3. Упражнение «Способы разрядки гнева и агрессивности». Цель – обучить приемам само регуляции.</p> <p>4. Упражнение «Спустить пар». Цель - развивать способность к самоконтролю в общении.</p> <p>5. Упражнение «Безмолвный крик». Цель – помочь старшеклассникам понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения. Подведение итогов «Ритуал прощания»</p>	<p>Веревка.</p>	<p>Участники владеют приемами само регуляции</p>

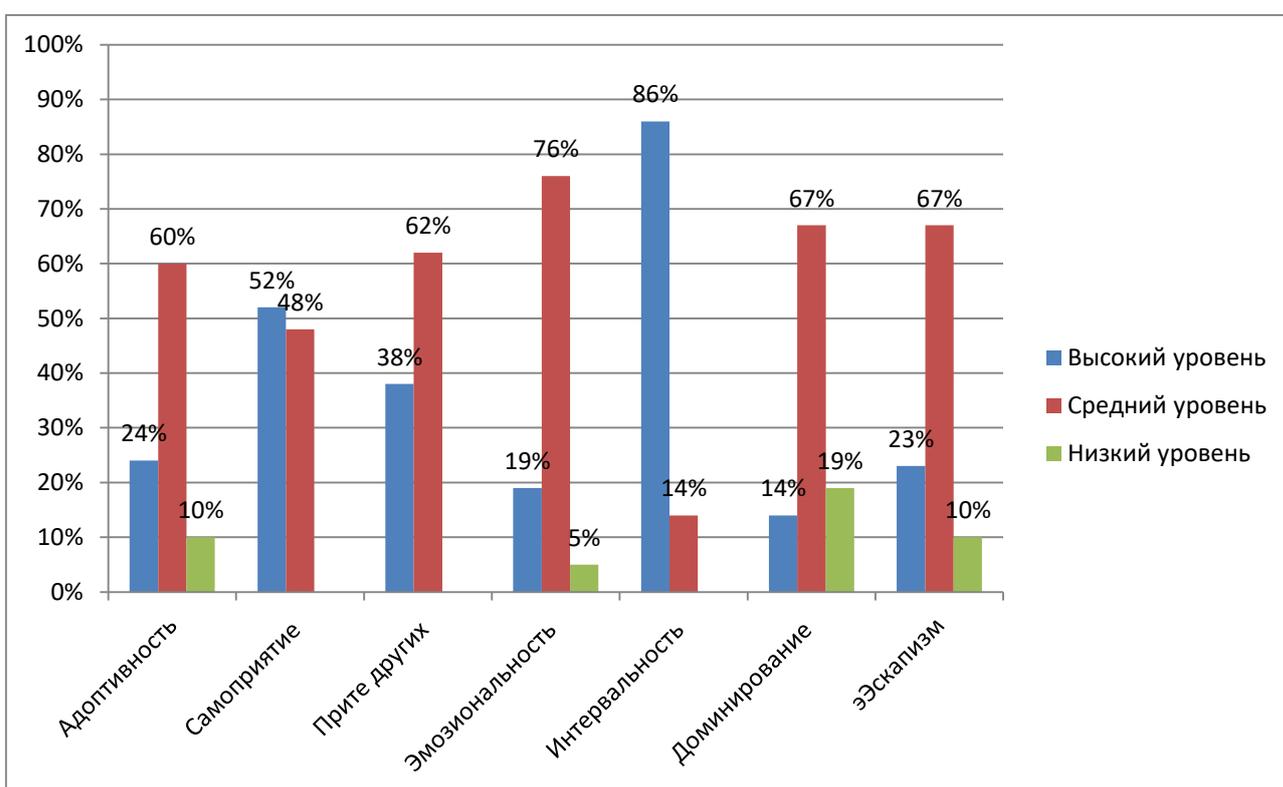
<p>Заключительный.</p> <p>Цель – обучить приемам само регуляции. От рефлексировать, какие изменения произошли в процессе занятий у его участников.</p>	<p>1. Упражнение «Управление эмоциями на уровне тела». Цель – обучить технике управления собственными эмоциями.</p> <p>2. Упражнение «Управление эмоциями на уровне сознания». Цель – обучить технике управления собственными эмоциями, которые могут помочь сохранять как внутреннее, так и внешнее самообладание в необходимый момент.</p> <p>3. Упражнение «Управление эмоциями на уровне воображения».</p> <p>Цель – обучить технике управления собственными эмоциями.</p> <p>4. Упражнение «Сердце группы».</p> <p>Цель – закрепить приобретенные навыки.</p> <p>5. Упражнение «Чемодан». Цель - создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы. Подведение итогов «Ритуал прощания»</p>		<p>Участники владеют приемами саморегуляции и умеют их своевременно применять.</p>
--	--	--	--

### 2.3. Оценка эффективности программы развития социального интеллекта у старшекласников

После реализации программы, направленной на развитие социального интеллекта старшекласников проведено повторное обследование социального интеллекта по тем же методикам как и в первый раз. Результаты по методике диагностики социально–психологической адаптации К.Роджерсаи, Р.Даймонда, были получены следующие результаты:

Диаграмма3

Результаты по методике  
«Диагностика социально – психологической адаптации»

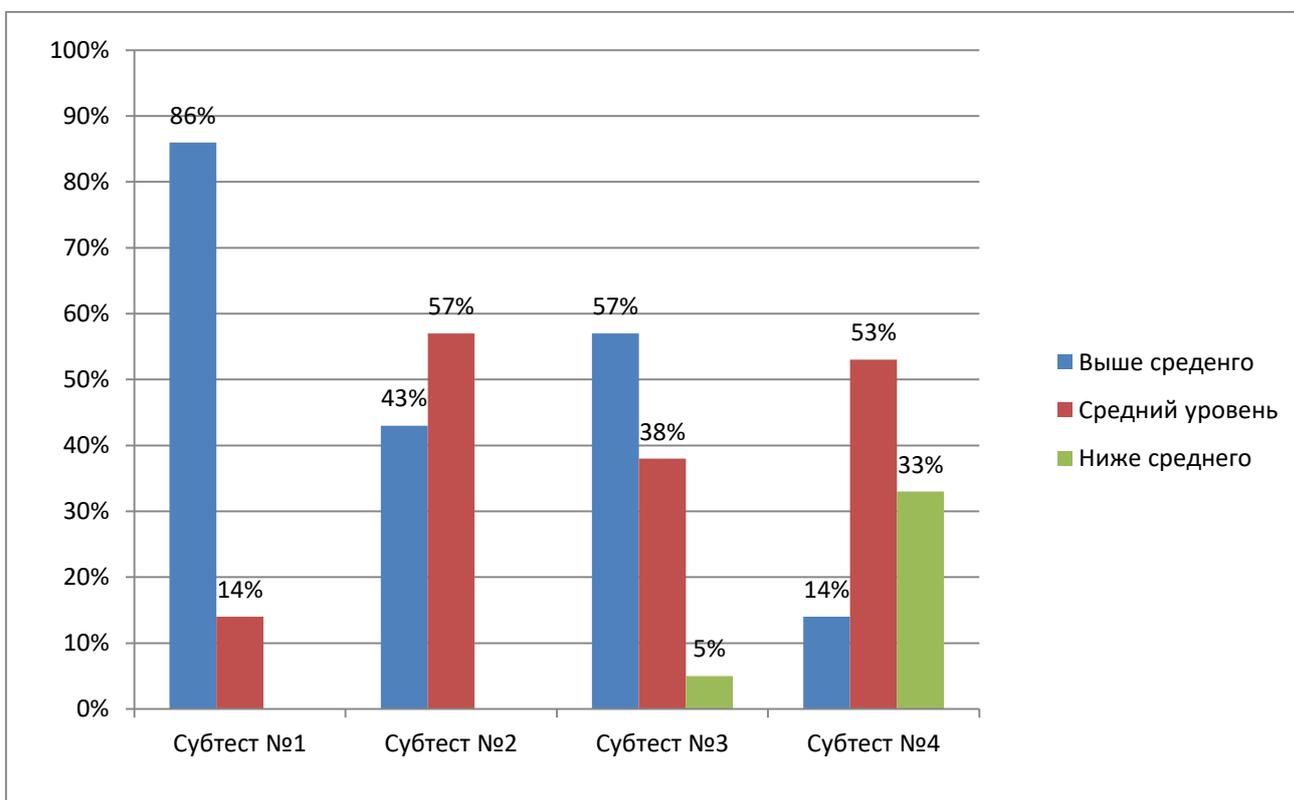


Сравнивая результаты вторичной и первичной диагностики можно констатировать, что после реализации программы по развитию социального интеллекта у старшеклассников процент высокого уровня по всем шкалам увеличился и это свидетельствует о том, что старшеклассники стали в меньшей степени уходить от проблем, а стали их решать. О том, что старшеклассники в большей степени стали контролировать себя и стали более адаптированными.

По результатам теста «Социальный интеллект» Гилфорда выявлено

Диаграмма4

Результаты по методике «Социальный интеллект»



Так же как и в методике «Диагностика социально - психологической Адаптации» наблюдается повышение процента по всем шкалам при повторной диагностике. То есть, мы можем говорить о том, что старшеклассники развили способность предвидеть последствия поведения в определённой ситуации, а также развили способность понимать невербальные реакции человека и способность понимать изменения вербальных реакций человека в зависимости от контекста вызвавшей их ситуации.

Проверим достоверность полученных результатов при помощи математической статистики. Будем использовать t-критерий Стьюдента, который предназначен для определения статистической значимости различий средних величин у одних и тех же старшеклассников до и после реализации программы по развитию у них социального интеллекта. Для этого сначала определим средние баллы по методике «Диагностика социально-психологической адаптации». Результаты представлены в таблицах.

## Определение средних баллов по методике

## «Диагностика социально-психологической адаптации»

(до реализации программы по развитию социального интеллекта)

	Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3	Испытуемый 4	Испытуемый 5	Испытуемый 6	Испытуемый 7	Испытуемый 8	Испытуемый 9	Испытуемый 10	Испытуемый 11	Испытуемый 12	Испытуемый 13	Испытуемый 14	Испытуемый 15	Испытуемый 16	Испытуемый 17	Испытуемый 18	Испытуемый 19	Испытуемый 20	Испытуемый 21
Адоптивность	48	70	53	48	64	68	58	76	71	51	65	58	58	68	71	51	65	58	58	76	71
Самоприятие	91	90	88	84	86	88	78	87	85	59	89	85	78	87	85	59	89	85	84	87	85
Приятие других	58	76	60	76	71	68	50	76	67	61	68	76	50	76	67	61	68	76	50	76	67
Эмоциональность	43	46	39	46	44	51	53	95	100	44	59	53	53	95	95	46	59	53	53	95	59
Комфортность Интерпльность	47	81	52	74	64	80	49	68	85	68	76	85	49	68	85	68	76	85	49	68	85
Доминирование	64	0	43	54	22	38	50	53	59	61	0	39	50	53	59	61	38	39	50	53	59
Эскапизм	18	7	9	15	11	17	20	14	12	20	24	14	20	14	12	20	24	24	20	24	12
Средний бал	52,4	52,9	49,2	56,7	51,7	58,7	51,4	67	68,4	52	54,4	58,6	51,1	65,9	67,7	52,3	59,9	60	52	68,4	62,6

## Определение средних баллов по методике

## «Диагностика социально-психологической адаптации»

(после реализации программы по развитию социального интеллекта)

	Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3	Испытуемый 4	Испытуемый 5	Испытуемый 6	Испытуемый 7	Испытуемый 8	Испытуемый 9	Испытуемый 10	Испытуемый 11	Испытуемый 12	Испытуемый 13	Испытуемый 14	Испытуемый 15	Испытуемый 16	Испытуемый 17	Испытуемый 18	Испытуемый 19	Испытуемый 20	Испытуемый 21
Адаптивность	48	68	48	71	58	76	48	71	69	58	48	71	65	71	74	71	71	72	65	86	78
Самоприятие	84	88	84	85	85	87	84	85	78	85	84	85	89	85	89	85	85	83	87	97	95
Приятие других	76	68	76	67	76	76	76	67	81	76	76	67	68	67	71	67	67	68	70	86	67
Эмоциональная комфортность	46	51	46	100	53	95	46	100	97	53	47	100	59	95	96	50	100	96	59	95	69
Интервальность	74	80	74	85	85	68	74	85	87	85	74	85	76	85	86	85	85	84	76	78	95
Доминирование	54	38	54	59	39	53	55	59	68	39	54	59	38	59	60	59	59	57	42	63	79
Эскапизм	15	17	15	12	14	14	15	12	32	14	15	15	24	12	21	12	15	14	20	34	22
Средний бал	56,	58,	56,	68,	58,	67	56,	68,	73,	58,	56,	68,	59,	67,	71	62,	68,	62,	59,	77	72,

Далее произведем вспомогательные расчеты для определения d (разности между соответствующими значениями переменной). Результаты представлены в таблице.

Таблица 3

Испытуемые (n=21)	Баллы		Вспомогательные расчеты	
	До начала реализации программы	После реализации программы	d	d2
1	52,5	56,7	4,3	18,49
2	52,9	58,6	5,7	3,49
3	49,2	56,7	7,5	56,25
4	56,7	68,4	11,7	136,89
5	51,7	58,6	6,9	47,61
6	58,6	67	8,4	70,56
7	51,7	65,7	5	25
8	67	68,4	1,4	1,96
9	68,4	73,1	4,7	22,09
10	52	58,6	6,6	43,56
11	54,4	56,7	2,3	5,29
12	58,6	68,4	9,8	96,04
13	51,1	59,9	8,8	77,44
14	65,9	67,7	1,8	3,24
15	67,7	71	3,3	10,89
16	52,3	62,6	10,3	106,09
17	59,9	68,4	8,5	72,25
18	60	62,6	2,6	6,76
19	52	59,9	7,9	62,41
20	68,4	77	8,6	73,96
21	62,6	72,1	9,5	90,25
Σ	1103,2	1349,1	135,6	1030,51
Среднее	51,5	64,2		

В нашем случае выборки связанные, по этому используем следующую

Формулу t – критерия Стьюдента:  $t_{эмп} = \frac{\bar{d}}{Sd}$

Где  $d_i = x_i - y_i$ , — разности между соответствующими значениями переменной X и переменной Y, а  $\bar{d}$  — среднее этих разностей;

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum d_i^2 - \frac{(\sum d_i)^2}{n}}{n \cdot (n - 1)}}$$

Sd вычисляется по следующей формуле:

Сравниваем полученное значение t-критерия Стьюдента 10,8 с критическим при  $p = 0,05$  значением, указанным в таблице (число степеней свободы  $k = 21 - 1 = 20$ ): 2.086. Так как рассчитанное значение критерия больше критического, делаем вывод о том, что наблюдаемые различия статистически значимы (уровень значимости  $p < 0,05$ ).

Точно такие же расчеты произведем по методике «Социальный интеллект»

Таблица 4

Определение средних баллов по методике «Социальный интеллект»  
(до реализации программы по развитию социального интеллекта)

	Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3	Испытуемый 4	Испытуемый 5	Испытуемый 6	Испытуемый 7	Испытуемый 8	Испытуемый 9	Испытуемый 10	Испытуемый 11	Испытуемый 12	Испытуемый 13	Испытуемый 14	Испытуемый 15	Испытуемый 16	Испытуемый 17	Испытуемый 18	Испытуемый 19	Испытуемый 20	Испытуемый 21
Субтест1	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Субтест2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2
Субтест3	2	3	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2
Субтест4	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Средний бал	2	2,5	2	1,25	2	2,5	2	1,25	2,5	2	2	1,25	2	2	2	2	1,75	2,25	2,5	2	2

Таблица 5

Определение средних баллов по методике «Социальный интеллект»  
(после реализации программы по развитию социального интеллекта)

	Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3	Испытуемый 4	Испытуемый 5	Испытуемый 6	Испытуемый 7	Испытуемый 8	Испытуемый 9	Испытуемый 10	Испытуемый 11	Испытуемый 12	Испытуемый 13	Испытуемый 14	Испытуемый 15	Испытуемый 16	Испытуемый 17	Испытуемый 18	Испытуемый 19	Испытуемый 20	Испытуемый 21
Субтест1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Субтест2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2
Субтест3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3
Субтест4	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1
Средний бал	2.25	2	2	1.5	2.75	3	2	1.25	2.75	2.75	2.75	1.755	2.75	3	2.255	2.5	1.255	2.755	2	2	2.25

Произведем вспомогательные расчеты для определения d (разности между соответствующими значениями переменной).

Таблица №6

Испытуемые (n=21)	Баллы		Вспомогательные расчеты	
	До начала реализации программы	После реализации программы	d	d <sup>2</sup>
1	2	2.25	0.25	0.0625
2	2.5	2	-0.5	0.25
3	2	2	0	0
4	1.25	1.5	0.25	0.0625
5	2	2.75	0.75	0.5625
6	2.5	3	0.5	0.25
7	2	2	0	0
8	1.25	1.75	0.5	0.25
9	2.5	2.75	0.25	0.0625
10	2	2.75	0.75	0.5625
11	2	2.75	0.75	0.5625
12	1.25	2.75	0.5	0.25
13	2	2.75	0.75	0.5625
14	2	3	1	1
15	2	2.25	0.25	0.0625
16	2	2.5	0.5	0.25
17	1.75	1.25	0.5	0.25
18	2.25	2.75	0.5	0.25
19	2.5	2	-0.5	0.25
20	2	2	0	0
21	2	2.25	0.25	0.0625
Σ	41.75	45.25	7.25	5.5625
Среднее	1.99	2.15		

Подставляем полученные значения в формулы, получаем:  $d =$

$$7,25/21=0,35$$

$$Sd = \sqrt{0,007}=0,08 \quad t=0,35/0,08=4,38$$

Сравниваем полученное значение t-критерия Стьюдента 4,38 с критическим при  $p=0,05$  значением, указанным в таблице (число степеней свободы  $k=21-1=20$ ): 2.086. Так как рассчитанное значение критерия больше критического, делаем вывод о том, что наблюдаемые различия статистически значимы (уровень значимости  $p<0,05$ ).

По обеим проведенным методикам математически подтвердилось, что наблюдаемые различия статистически значимы. Данный вывод позволяет нам сделать заключение о том, что составленная и реализованная программа по развитию социального интеллекта у старшеклассников является эффективной.

## Выводы по второй главе

По результатам проведённого первичного исследования социального интеллекта, проведенного на базе МАОУ СОШ № 157 г. Екатеринбурга на 21 старшекласнике выявлен средний уровень социального интеллекта. Что позволило нам сделать вывод о необходимости его развивать через развитие умения понимать невербальные реакции людей и понимание логики развития ситуации взаимодействия и значение поведения людей в этих ситуациях, а также через развитие саморегуляции. По этому из этого стало очевидным составить программу по развитию социального интеллекта у старшекласников и ее реализовать.

После реализации программы по развитию социального интеллекта у старшекласников была проведена повторная диагностика социального интеллекта старшекласников по тем же методикам, как и при первичной диагностике. А именно: «Социальный интеллект» Гилфорда и методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда, которая выявляет особенности адаптационного периода личности. А также позволяет, определить на сколько адекватно старшекласник переживает и осознает в критические моменты особенности своей личности, и своих состояний, ибо от точности такого отражения во многом зависит успешность его совладения с новыми требованиями, адаптации к ним.

Повторная диагностика показала нам, что уровень социального интеллекта у старшекласников повысился на 13% (по адаптивности на 4%, по эмоциональной комфортности на 9%, по уходу от проблем на 4%, по способности предвидеть последствия поведения на 5%, по способности к логическому обобщению, выделению общих существенных признаков в различных не вербальных реакциях человека на 10%, по способности понимать вербальные реакции человека на 9%, по пониманию логики развития ситуации взаимодействия и значение поведения людей в этих

Ситуациях 48%) и это подтверждается математической статистикой. В нашем Случае использовался t-критерий Стьюдента, который предназначен для определения статистической значимости различий средних величин у одних и тех же испытуемых. Проведя математические расчёты и сравнив полученное значение t-критерия Стьюдента с критическим, мы убедились, что рассчитанное значение критерия больше критического, и это позволило нам сделать вывод о том, что наблюдаемые различия статистически значимы. По этому можно считать, что составленная и реализованная программа по развитию социального интеллекта у старшеклассников является эффективной.

## Заключение

В нашем исследовании социальный интеллект определяется, как умение понимать свое эмоциональное состояние и других людей, понимание своего поведения и окружающих, прогнозирование поведения людей, а также свое адекватное поведение в ситуации взаимодействия с другими людьми. Результаты последних исследований социального интеллекта у старшеклассников свидетельствуют о том, что им свойственен, в большинстве случаев, низкий уровень социального интеллекта, что мешает понимать общественные нормы, правила, не умение соблюдать их. Старшеклассникам с низким уровнем социального интеллекта характерно не умение общаться и трудности установления контактов с окружающими людьми, отчужденность и не доверие к сверстникам и взрослым, отстраненность от них, не принятия себя и других, отсутствие постоянных друзей и поддержки с их стороны. Исследователи данный феномен связывают с тем, что старшеклассники все чаще предпочитают живому общению, общению в социальных сетях, а также с эгоцентризмом старшеклассников, но при этом отмечают, что тем выше уровень социального интеллекта, чем более высокоразвит старшеклассник и чем больше он во влечен в социально полезную деятельность.

С нашей точки зрения, важную роль в изменении, сложившейся на сегодняшний день ситуации, может сыграть повышение уровня социального интеллекта, который позволит вывести функционирование процесса межличностного взаимодействия старшеклассников на качественно новый уровень.

Развивать социальный интеллект старшеклассников можно через такие формы как: стабильные и эпизодические, и такие методы как: информирование, разъяснение, игровая деятельность. И, на наш взгляд, самым продуктивным методом является психологический тренинг. С его помощью старшеклассники получают опыт в максимально «сжатом» виде

психологически безопасных условиях, которые облегчают его осмысливание. На тренинговых занятиях развивается позитивное само отношение, способы совладения с агрессией и гневом, обучение приемлемым социальным способам выражения эмоций, формирование навыка сотрудничества и взаимодействия, создание доверительной и дружеской атмосферы в группе сверстников.

По результатам проведенного первичного исследования социального интеллекта, проведенного на базе МАОУ СОШ № 157 г. Екатеринбурга на 21 старшекласнике выявлен средний уровень социального интеллекта. Что позволило нам сделать вывод о необходимости его развивать через развитие умения понимать невербальные реакции людей и понимание логики развития ситуации взаимодействия и значение поведения людей в этих ситуациях, а также через развитие саморегуляции. Поэтому из этого стало очевидным составить программу по развитию социального интеллекта у старшекласников и ее реализовать.

После реализации программы по развитию социального интеллекта у старшекласников была проведена повторная диагностика социального интеллекта старшекласников по тем же методикам, как и при первичной диагностике. А именно: «Социальный интеллект» Гилфорда и методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда, которая выявляет особенности адаптационного периода личности. А также позволяет, определить насколько адекватно старшекласник переживает и осознает в критические моменты особенности своей личности, и своих состояний, ибо от точности такого отражения во многом зависит успешность его совладения с новыми требованиями, адаптации к ним.

Повторная диагностика показала нам, что уровень социального интеллекта у старшекласников повысился на 13% (по адаптивности на 4%, по эмоциональной комфортности на 9%, по уходу от проблем на 4%, по способности предвидеть последствия поведения на 5%, по способности к

логическому обобщению, выделению общих существенных признаков в различных невербальных реакциях человека на 10%, по способности понимать вербальные реакции человека на 9%, по пониманию логики развития ситуации взаимодействия и значение поведения людей в этих ситуациях 48%) и это подтверждается математической статистикой. В нашем случае использовался t-критерий Стьюдента, который предназначен для определения статистической значимости различий средних величин у одних и тех же испытуемых. Проведя математические расчёты и сравнив полученное значение t-критерия Стьюдента с критическим, мы убедились, что рассчитанное значение критерия больше критического, и это позволило нам сделать вывод о том, что наблюдаемые различия статистически значимы. По этому можно считать, что составленная и реализованная программа по развитию социального интеллекта у старшеклассников является эффективной.

## Список использованной литературы

1. Айзенк Г.Ю. Понятие и определение интеллекта.// Вопросы Психологии. 1995, №1.
2. Алешина Н.В. Оценка влияния развития социального интеллекта человека на его социометрический статус в группе.// Среднее профессиональное образование. 2011, №1.
3. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011.
4. Баева. И.А. Тренинг и психологической безопасности в школе. Спб, 2003.
5. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. Спб, 2002.
6. Бобнева М.И. Шорохова Е.В. Психологические механизмы регуляции социального поведения.  
<https://nashol.com/20190627110726/psihologicheskie-mehanizmi-regulyacii-socialnogo-povedeniya-bobneva-m-i-shorohova-e-v-1979.html>
7. Бодалев А.А. Личность и общение. Избранные психологические труды. Издание 2-е, переработанное. Москва Международная педагогическая академия. 1995.
8. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. СПб.: «РЕЧЬ», 2001.
9. Васильев Н. Тренинг преодоления конфликтов. Спб. Речь, 2003.
10. Вышквыркина М.А., Панкратова И.А. Особенности социального интеллекта студентов с разной картиной мира// Интернет-журнал «Мирнауки» 2016, Том 4, номер 3.
11. Вышквыркина М.А. Взаимосвязь социального интеллекта и типов реакций на противоречие в системе знаний о другом человеке// Психология обучения. 2014, № 2.
12. Геранюшкина Г.П. Социальный интеллект: методики оценки и развития. Иркутск, 2003.

13. Григорьева М.В. Роль социального интеллекта в процессе Психологической адаптации старшеклассников. Научный журнал «Теория и практика общественного развития». 2015, № 6.
14. Гилфорд Дж. Тест «Социальный интеллект»  
<http://psyttests.org/result?v=glfF6Xv-z>
15. Демина Л.Д., Н.А. Лужбина «Факторы становление и развитие социального интеллекта» <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-stanovleniya-i-razvitiya-sotsialnogo-intellekta-lichnosti>
16. Дружинина В.М. Психология. Учеб. Для студ. высш. учеб. завед. СПб: Питер Ком, 2010.
17. Знаков В.В. Понимание в познании общении. М., 1994.
18. Измайлова А.В., Исследование социального интеллекта у подростков  
<https://docviewer.yandex.ru>
19. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2002.
20. Леонтьев А.А. Психология общения. 3-е изд. М.: Смысл, 1999.
21. Ломов Б.Ф. Проблема общения в психологии.  
<http://www.persev.ru/book/bf-lomov-problema-obshcheniya-v-psihologii>
22. Лунева О.В. История исследования социального интеллекта  
<file:///C:/Users/111/Downloads/Luneva.pdf>
23. Лунёва О.В., Основные модели социального интеллекта. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова 2012, Том 18.
24. Лунева О.В. Концепция социального интеллекта личности.// Знание. Понимание. Умение. 2012, № 2.
25. Лунева О.В. Социальный интеллект как категория социальной психологии// Знание. Понимание. Умение. 2010, № 1.
26. Методика диагностики социально-психологической адаптации  
<http://www.acme-alr.com>

27. Мешалевская С.В. Проблемы формирования социального интеллекта у старших подростков– воспитанников школ интернатов // Ученые записки. 2010, № 7.
28. Михайлова (Алёшина) Е.С. Тест Гилфорда диагностика социального интеллекта: методическое руководство. СПб.: ИМАТОН, 2006.
29. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды/ под ред. Д.А. Леонтьева; пер. с англ. Л.В. Трубициной, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002.
30. Попова. Т.В. Формирование социального интеллекта в условиях современного образования. Журнал «Экономические и социально-гуманитарные исследования». 2017, № 3
31. Прутченков А.С. Социально психологический тренинг межличностного общения. М., 1991.
32. Райзвих Е.Г. Особенности социального интеллекта подростков, учащихся вообще образовательной школе// Молодой ученый. 2016, № 12.
33. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2011.
34. Савенков А.И. Социальный интеллект как проблема психологии одаренности творчества// Психология: Журнал Высшей школы экономики. 2005, Т. 2, № 4.
35. Савенков А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха// Методологический семинар. 2006, № 1.
36. Селман, Р. Этапы развития социального интеллекта [Текст]// Психология саморазвития/ Подред. Г.А. Цукерман, Б.М. Мастерова. М.: Интерпрайс, 1995.
37. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: ООО «Речь», 2002.
38. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противопоставления влиянию. Спб, 2002.

39. Социальный интеллект  
<http://www.psychologos.ru/articles/view/socialnyy-intellekt>
40. Сухарев В.А. Психология интеллекта. Донецк: Сталкер, 2011. 41.
- Ушаков Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта// Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования/ под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.
42. Ушаков Д.В. Социальный интеллект// Современная психология: состояние и перспектива/ Под редакц. Брушлинского. 2002.
43. Ушаков Д.В. Мышление и интеллект// Психология XXI века/ под ред. В.Н.Дружинина. М., 2003.
44. Ушаков Д.В. Интеллект: структурно-динамическая теория. М.: Изд-во ИПРАН, 2003.
45. Ушаков Д.В. Общий и социальный интеллект в деятельности общения// Общение и познание/ Под ред. В.А. Барабанщикова и Е.С. Самойленко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
46. Фопель К. Психологические игры и упражнения. Москва «ГЕНЕЗИС» 1998.
47. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-е изд. перераб. и доп. СПб.: Питер, 2002.
48. Хухлаева О.В. «Психология подростка»: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
49. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему я» М. 2001.
50. Чеснокова О.Б. Субботский Е.В. Социальный интеллект в условиях сложных социальных систем// Национальный психологический журнал. 2010, № 2.
51. Юркевич В.С. Проблема эмоционального интеллекта// Вестник практической психологии образования. 2005, № 3.

Тренинговые занятия по программе, направленной на развитие социального интеллекта у старшеклассников

Занятие 1.

Цель – познакомить участников группы друг с другом, формировать доверительные отношения в группе, сплотить группу.

Приветствие.

Упражнение «Снежный ком».

Цель - познакомить участников друг с другом, снять эмоциональное напряжение.

А теперь давайте познакомимся друг с другом. А сделаем мы это следующим образом. Сейчас мы по кругу называем своё имя и рассказываем что-нибудь про себя (например, любимое хобби или то, чем хотели заниматься), каждый, перед тем как назвать своё имя и хобби, повторяет по порядку имя и хобби других, уже названных. Будьте внимательны!

Упражнение «Правила работы в группе».

Цель – определить правила работы в группе.

Правила принимаются по результатам голосования, после чего записываются на ватмане.

Правила работы в группе:

1. Один говорит, все молчат.
2. Каждый говорит от своего имени, о себе, о своём мнении, о своих мыслях и чувствах (здесь и сейчас).
3. Конфиденциальность.
4. Безоценочность.
5. Активное участие.
6. Искренность в общении.

Упражнение «Встаньте в круг».

Цель – построить доверительные отношения участников, сплотить группу.

Участники собираются вокруг ведущего. По команде они начинают передвигаться с закрытыми глазами в любом направлении, при этом необходимо жужжать, как пчелы (чтобы предотвратить разговоры). Через некоторое время ведущий подает сигнал хлопком в ладоши. Участники должны мгновенно замолкнуть и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. После этого ведущий хлопает в ладоши дважды. Участники, не открывая глаз и никому не прикасаясь руками, пытаются выстроиться в круг. В игре используется несколько попыток.

Обсуждение: как себя чувствовали во время игры; что помогало, что мешало выстроиться в круг.

Упражнение «Ураган».

Цель – дать возможность увидеть общее, сплотить группу.

Ведущий стоит в центре круга. Он предлагает поменяться местами всем, кто обладает определённым признаком. Причём, если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять своё место или стать ведущим. Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять чьё-нибудь место на стуле в кругу. Оставшийся без места участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать «Ураган», и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

## Занятие 2.

Цель - развивать самоанализ, самораскрытие, взаимопонимание.

Приветствие.

Упражнение «Мои инициалы».

Цель – развивать самоанализ и самораскрытие.

Каждому участнику предлагается выбрать какие-либо две буквы из своих инициалов и, рассматривая эту пару как аббревиатуру некоего словосочетания, подобрать к ней не менее десяти «расшифровок».

По окончании выполнения задания всеми участниками списки Интерпретаций каждого поочередно зачитываются перед всеми вслух, и их авторам предлагается сказать, какая из расшифровок им больше нравится, какая меньше. Их также можно попросить, чтобы в процессе представления своих вариантов они дали более подробные пояснения своим интерпретациям.

По окончании представления своих интерпретаций каждым участником присутствующие могут высказать свое мнение о том, какой из вариантов расшифровок им кажется более интересным, удачным, необычным, начать обсуждение степени их реалистичности ли фантазийности ит. д.

Этот этап игры должен убедить участников, что выполнение задания, хотя и не всегда легкая, тем не менее, вполне посильная для них задача.

Упражнение «Объявление в газету»

Цель - развить умения заявлять о себе.

Ведущий предлагает участникам дать о себе объявление в газету. Объявление должно быть коротким, но нести максимум информации об авторе. Затем объявление зачитывается и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотели старшеклассник похвалиться свои ми способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное, оно себе заявляет.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель - способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, что бы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему заслуживаю уважения?»

Упражнение «Комиссионный магазин».

Цель – развивать навыки самоанализа, само понимания и само критики; выявить значимые личностные качества для совместной тренинговой работы; углубить знания друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то не нужного качества, или его части, и приобрести что-либо не обходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

Упражнение «Вертушка первого впечатления».

Цель – выявить личностные качества, расширить репертуар способов взаимопонимания.

В ситуации тренинга у участников есть возможность использовать уникальную возможность получить информацию о том впечатлении, которое они производят на людей при первичном контакте. Получение о себе обратной информации организуется, таким образом, что каждый участник встречается с каждым в молчаливом минутном взаимодействии. При встрече в парах участники обмениваются блокнотами. В блокноте партнера участники пишут свое впечатление о нем. После того, как блокноты вернулись к своим хозяевам, происходит переход участников к новым партнерам, где алгоритм повторяется. Руководитель организует переход участников от партнера к партнеру и контролирует четкое выполнение задания. Команды, которые подает руководитель, могут звучать так:

–Обменяйтесь тетрадями и начинайте писать...

–Получите назад свои тетради.

–Переход.

Инструкция. В пред стоящем взаимодействии каждый из вас встретится С каждым в парном взаимодействии. При встрече по моей команде. Вы будете выполнять следующие действия:

Обменяться рабочими тетрадями;

В тетради партнера в таблице написать (кратко, одно-два слова) Ваше впечатление о нем после дуоцим позициям: 1) что, на Ваш взгляд, есть его сильный ресурс как человека и делового партнера; 2) за счёт каких его качеств. Вы могли бы управлять им в переговорном процессе;

Снова обменяться рабочими тетрадями;

Совершить переход для встречи со следующим партнером.

Таким образом, в вашей тетради вы соберете копилку мнений о себе в ситуации первого контакта.

Упражнение выполняется молча. Не нужно писать много (это не очерк и не характеристика). Не стоит также долго задумываться над словами. Во - первых, ваши впечатления анонимны. А во – вторых – и это более важно – первое впечатление о человеке формируется впервые 10 секунд. И нам важно именно оно. Сделайте друг другу такой подарок. Он для многих может быть неожиданным, но от этого еще более ценным. Мы увидим, что разные люди видят нас по-разному. И это нужно всегда учитывать. И это – основной итог нашей работы в этом упражнении.

Есть два правила, которые я прошу выполнять:

воздержитесь, пожалуйста, от просмотра записей в своих тетрадях до конца упражнения (чтобы не переключать внимание);

выполняйте передачу тетрадей и переходы только по командам.

### Занятие 3.

Цель-сопоставление информации о себе «изнутри» и «извне», формировать внимательное и доброжелательное отношение друг к другу, к другим людям.

Приветствие.

Упражнение «Экстрасенс».

Цель – настроить участников на дальнейшую работу, активизировать знания друг о друге, полученные в предыдущие дни, создать атмосферу доброжелательности и взаимной заинтересованности, развивать эмпатию и раскрепощенность.

В шутовском ключе ведущий предлагает участникам "поупражняться в экстрасенсорных способностях". Для этого каждый участник по очереди должен:

- а) расслабиться, откинувшись в своём кресле или на своём стуле;
- б) закрыть глаза;
- в) сосчитать про себя до семи;
- г) во время счёта попробовать вызвать образ кого - либо из участников и угадать его состояние;
- д) по окончании счёта огласить своё суждение, не называя имён и не указывая на кого - то конкретно.

Ведущий делает разъяснение, сообщая, что суждение может быть обо всём: о психическом состоянии кого-то из присутствующих, о его мыслях, настроении что-то сделать или не сделать. Ведущий первым показывает пример. Он закрывает глаза, считает про себя до семи, потом открывает глаза и говорит что – то вроде следующего:

-Мне показалось, что у кого – то из участников сейчас сильно болит зуб.

-Мне было видение, что сразу двое участников тренинга не выспались, им очень хочется зевнуть.

-Как мне кажется, кому –то сейчас очень хочется курить.

- Я думаю, у одного из нас дома осталась голодная кошка, и он об этом переживает.

Упражнение «Инициалы соседа».

Цель – сопоставление информации о себе «изнутри» и «извне», формировать внимательное отношение друг к другу.

Каждому участнику предлагается выбрать какие – либо две буквы из инициалов соседа и, рассматривая эту пару как аббревиатуру некоего словосочетания, подобрать к ней не менее десяти «расшифровок». Зачитывается.

Упражнение «Карусель».

Цель-сопоставление информации о себе «изнутри» и «извне», формировать внимательное отношение друг к другу.

Участники делятся на две равные команды. Одна команда образует внутренний круг, другая – внешний. Участники, образующие внутренний и внешний круг, стоят друг напротив друга. Участники должны внимательно посмотреть друг на друга и сказать, чем они похожи и чем они отличаются. На каждую пару отводится по 2 минуты. По сигналу тренера участник, стоящий во внешнем круге, делает шаг вправо. И так далее. Далее участники, стоящие во внешнем круге, меняются местами с внутренним кругом. И все продолжается по указанной схеме.

После выполнения задания участники садятся на свои места, и идет обсуждение упражнения: Что в этом упражнении было легче всего: искать сходства или искать различия? Всегда ли хорошо, если группа состоит из похожих друг на друга людей? Что дает группе наличие в ней разных людей?

Упражнение «Рисуем портрет»

Цель - сопоставление информации о себе «изнутри» и «извне», формировать внимательное отношение друг к другу.

Каждый участник начинает на своем листе рисовать автопортрет. Через 30 секунд, по команде тренера, лист передается соседу слева, который продолжает ваш автопортрет, затем лист передается следующему участнику и т. д. Упражнение завершается, когда лист возвращается к хозяину. Каждый участник подписывает свой портрет, ставит дату. Все берут свои портреты на память о проведенном тренинге.

Упражнение «Подарок».

Цель – формировать внимательное отношение друг к другу

Все стоят лицом в круг. Ведущий говорит: «Сейчас мы будем дарить Друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый из вас должен будет изобразить какой-либо предмет и передать его соседу справа (мороженое, цветок, котёнка и т. Д.). Пусть каждый придумает подарок для своего соседа, у вас есть на это несколько минут. Потом тот, кто захочет быть первым, без слов вручает свой подарок соседу, тот следующему, и так, пока все не получают подарки. При этом показать подарок нужно так, чтобы все могли догадаться, что это такое». Когда последний подарок вручен, каждый участник должен сказать, что он получил, а тот, кто вручил подарок - что дарил.

Рефлексия - обмен впечатлениям и, чувствами,  
пожеланиями

Упражнение «Правила доброты».

Цель – развивать доброжелательное отношение к людям.

В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго, хорошего о своих близких, знакомых? У вас есть 5 минут, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и по существу.

Подведение итогов. Ритуал прощания.

#### Занятие 4.

Цель - развивать умение понимать эмоциональное состояние свое и  
другого человека и его поведение.

Приветствие.

Упражнение «Я рад тебя видеть».

Цель – развивать умение понимать эмоциональное состояние свое и  
другого человека.

Участники стоят в кругу необходимо с помощью мимики и пантомимы показать на сколько вы рады видеть своего соседа.

Упражнение «Зеркало».

Цель – развивать умение понимать о эмоционального состояние друг друга.

Все участники разбиваются на пары. Один выполняют роль зеркала, которое должно отразить показанное партнером эмоциональное состояние. Упражнение выполняется молча. Эмоциональное состояние показывается с помощью мимики и пантомимы. Каждый выполняет упражнение по 3 раза (разные эмоциональные состояния).

Упражнение «За стеклом».

Цель – развивать умение понимать эмоциональное состояние другого человека, развивать эмпатию.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу.

Ведущий. Участники, стоящие в первой шеренге, будут изображать маму или папу ребенка, которого привели в детский сад. Участники второй шеренги будут изображать ребенка.

Инструкция для родителей: «Представьте, что между вами и вашим ребенком находится звуконепроницаемая стеклянная перегородка-дверь в игровую комнату детского садика. Вы опаздываете на работу, ваш малыш демонстрирует недовольство и вот-вот заплачет. Вы чувствуете, если просто уйдете, то ребенок решит, что его предали. Ваша задача: в течение 5 минут с помощью мимики и жестов утешить своего малыша».

Инструкция для ребенка: «Попробуйте проникнуться ситуацией и представить себя ребенком. Вас привели в детский сад. Ваша мама или папа спешат на работу. Вы расстроены, плохо спали ночью, вам хочется домой. Вы вот - вот заплачете. Ваш родитель через дверь игровой комнаты пытается вас утешить. Приглядитесь к тому, как он это делает, постарайтесь понять, помогают ли его действия «ребенку» успокоиться».

Родители спешат на работу и хотят скорее попрощаться со своим малышом, благополучно отправив его в группу. Ребенок капризничает. Тогда воспитатель отводит малыша в игровую комнату и закрывает за ним дверь.

Ребенок бросается к двери игровой комнаты и всячески проявляет недовольство. Родитель беспокоится, хочет как – то утешить малыша.

После окончания игры участники делятся впечатлениями, обсуждают возникшие во время выполнения упражнения сложности.

Упражнение «Сломанный телевизор».

Цель - развивать умение понимать эмоциональное состояние и поведение другого человека.

Разыграть ситуации в парах: В магазине. В транспорте. В библиотеке.

Упражнение «Кто сказал...».

Цель – развивать умение чувствовать и понимать друг друга.

Каждый по очереди выходит и поворачивается спиной к другим. Ведущий показывает на кого-то из участников рукой. Тот говорит «Мяу». Водящий, стоящий спиной, угадывает, кто сказал «Мяу». На это есть три попытки.

Подведение итогов. Ритуал прощания.

#### Занятие 5.

Цель – развивать умение понимать эмоциональное состояние другого человека и его поведение, развивать эмоциональную отзывчивость, эмпатию.

Упражнение «Я тебя понимаю».

Цель - развивать умение понимать эмоциональное состояние другого человека.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3 - 4 мин. В устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Упражнение «Испуганный ежик».

Цель - развивать способность к эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.

Один играет испуганного ежика, другой пытается успокоить ежа.

Обсуждение: что вы чувствовали, когда были ежиком? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверии ежа? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежу? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?

Упражнение «Ситуации».

Цель – развивать эмоциональную отзывчивость, эмпатию, коммуникативные навыки.

Участники образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Примеры ситуаций:

Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего - то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

После длительной разлуки вы встретили близкого человека вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Упражнение «Особенности другого».

Цель – развивать умение понимать личностные особенности другого человека, его поведения и эмоционального состояния.

Участники сидят по кругу.

«Довольно часто мы сталкиваемся в жизни с ситуациями, в которых нам необходимо побудить другого человека что - то сделать. Наши попытки окажутся более результативными, если мы учтем личностные особенности человека, к которому обращаемся, а также его настроение, состояние в момент разговора. Будем опираться на эти идеи в ходе своей дальнейшей работы. Вспомните, пожалуйста, ситуацию, в которой бы хотели побудить

Другого человека на какие-то действия, например, вы обращаетесь к Приятелю с предложением сопровождать вас в магазин за покупками и т.д.».

Педагог-психолог дает какое-то время (порядка 5 минут) для выполнения задания и, убедившись, что каждому удалось вспомнить ситуацию, продолжает инструкцию: «Мысленно поставьте на место человека, к которому вы обращаетесь, всех членов нашей группы по очереди подумайте, как бы вы обратились к каждому, как бы повели разговор, учитывая его личностные особенности? Можете записывать возникающие варианты. На эту работу у вас будет примерно пятнадцать минут». После того, как все будут готовы, педагог-психолог предлагает участникам разбиться на группы по 4 – 5 человек и дает задание: «Сейчас мы будем работать в малых группах. Каждый, кратко охарактеризовав свою ситуацию, обратится по очереди к остальным членам своей группы, представляя их на месте своего собеседника. Они же реагируют от лица этого собеседника. Каждый разговор длится 1 — 2 минуты. В конце разговора те, к кому обращались, высказывают свои впечатления, говорят, что побуждало их идти на встречу просьбе, а что снижало это желание». После завершения работы в малых группах следует продолжить обсуждение «в кругу». В ходе этого обсуждения можно составить перечень того, что способствует достижению успеха в ситуации побуждения другого человека к поступку. Обычно участники называют следующие моменты: удалось понять интересы собеседника и учесть их в ходе разговора; был установлен хороший эмоциональный контакт, помогает уверенность в себе, которая, в частности, проявляется в тональности разговора; открытость; четкое изложение причин побуждения.

Упражнение «Паутина предрассудков».

Цель - развивать умения налаживать отношения, ставить себя на место другого.

Ведущий рассказывает о негативной роли предрассудков, предубеждений в отношениях между людьми. Предубеждение-

отрицательное мнение о других без достаточного основания. Предвзвездок- такая точка зрения, которая основана на ошибочных и жестких обобщениях. Опутанный паутиной предвзвездок человек чувствует себя бесправным, без защитным, обиженным.

Предлагается кому-то из участников сыграть роль инвалида. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные участники начинают перечислять известные им стереотипы, негативные представления о других национальностях. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «Чужого» веревкой, как бы опутывая паутиной предвзвездок, пока тот не сможет пошевелиться.

Далее ведущий спрашивает, что чувствует «чужой». Вопросы к участникам: «Какие у вас возникли чувства?». После обсуждения необходимо распутать «чужого». Для этого ведущий предлагает вспомнить что-то хорошее, посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются. А ведущий виток за витком распутывает паутину. Упражнение заканчивается, когда «инвалид» полностью освобожден от паутины предвзвездок.

#### Занятие 6.

Цель - овладеть навыками прогнозирования и возникновения конфликта.

Упражнение «Мне приятно с тобой общаться, потому что ты...»,

Цель – положительный настрой на работу.

Участники образуют два круга внутренний и наружный, становятся лицом друг к другу, ведущий предлагает участникам поздороваться друг с другом. По команде ведущего внутренний круг движется, переходя к следующему участнику и продолжают фразу.

Упражнение «Глаза в глаза».

Цель - формирование у членов группы доверия друг к другу, развитие социальной перцепции.

Упражнение может сломать барьеры в общении, лучше узнать себя и других членов группы.

Группа делится на две части, равные по количеству. Необходимо образовывать два круга (один в другом) произвольно распределившись по парам.

Задание: взяться за руки и молча смотреть в глаза, изучая друг друга, задумываясь и мысленно отвечая себе на вопросы, кто передо мной, какой это человек, какие чувства я испытываю к нему. По команде тренера образовать новую пару, сдвигаясь по кругу на одну пару. Задание считается выполненным, когда все участники побывали в паре.

Рефлексия: в процессе рефлексии обратить внимание на то, кому было легко смотреть в глаза, а кому трудно. Поделиться с группой своими чувствами и переживаниями.

Упражнение «Агрессивное поведение».

Цель – помочь участникам разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный».

Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.) А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе? Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к

другим детям в школе. На это упражнение можно отвести 10 – 15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи. Обсуждение:

Вы можете представить, что кто – ни будь из вас, станет драчуном или эдаким «Рэмбо»? Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким - то другим способом? Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других? Как ведет себя жертва агрессии? Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой? В чем проявляется равноправие между детьми? Как бы ты описал свое собственное поведение? Кто был более полезен и давал ценные указания.

Упражнение «Суть проблемы».

Цель-помочь участникам осознать и проанализировать то, как им удается слушать других людей, как огорода ошибки они при этом допускают и почему, а также тренирует умение слушать.

Участники объединяются в пары.

«Сейчас каждый из партнеров по очереди, будет рассказывать о какой - то своей проблеме. Задача другого – понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника».

Примечание. Упражнение рассчитано в среднем на 30 минут. Для усиления объективации поведения и вследствие этого возрастания тренировочного эффекта можно дать слушающему участнику карточки, на которых написаны названия перечисленных приемов. Каждый раз, прежде чем вступить в беседу, он должен выбрать и показать своему собеседнику карточку с названием приема, который он собирается использовать.

В ходе обсуждения можно обратиться к группе с такими вопросами: какие впечатления возникли у вас в ходе беседы? Какие приемы вы использовали чаще, какие реже? Использование, каких приемов вызывало у вас затруднение? Что давало использование приемов?

Упражнение «Ковер мира».

Цель – развивать умение конструктивного разрешения конфликтов.

Само наличие «ковра мира» побуждает старшеклассников отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением.

Сядьте в круг все вместе.

Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения? Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы. Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, что бы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. У кого из группы есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему? После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира»: «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашей группы. Я напишу на нем имена всех учеников нашей группы, а вы должны мне помочь украсить его». Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковер мира» исключительно для этой цели. Когда участники привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «ковер мира» без вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Ковер мира» придаст внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного

решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

- Почему так важен для нас «ковёр мира»?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему не допустимо применение в споре насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

#### Занятие 7.

Цель – отработка навыков общения.

Приветствие.

Упражнение «Путаница»

Цель - раскрепощение, поддержание группового единства.

Выбирается водящий. Он выходит из комнаты. Остальные берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться – кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает, так же не разжимая руку детей.

Упражнение «Четыре угла – четыре выбора»

Цель – повышение навыков взаимодействия.

Отставить в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению. Прикрепите в четырех углах комнаты листы бумаги и написать на них названия цветов (красный, синий, зеленый, желтый). Объявить участникам, что в ходе игры они смогут лучше узнать друг друга. Сначала все ходят по комнате, затем каждый останавливается у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим. Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот цвет. Каждый должен запомнить всех, кто находится в том же углу.

Во втором раунде можно написать на новых листах четыре времени года.

В третьем раунде можно использовать названия четырех музыкальных инструментов, например: скрипка, саксофон, арфа, барабан.

В четвертом нарисовать на бумаге геометрические фигуры (по одной на каждом листе), например, треугольник, квадрат, круги фигур у неправильной формы.

После каждого раунда игроки собираются в середине комнаты. Порядок игры соблюдается четко: участники должны останавливаться возле того листа бумаги, надпись на котором нравится им больше всего. При этом они запоминают всех остановившихся рядом.

Обсуждение игры. Какие участники чаще всего оказывались в одной и той же группе? Какие игроки оказались в одной группе редко или вообще ни разу? Что интересного каждый из вас узнал о других членах группы?

Замечания. Возможные варианты записей:

инструменты: молоток, пила, клещи, игла;

города: Париж, Рим, Москва, Шанхай;

напитки: кофе, чай, кока - кола, молоко;

животные: лев, антилопа, змея, орел;

здания: вилла, бунгало, замок, храм;

Знаменитые люди: А.Эйнштейн, Дж. Пуччини, В.Шекспир, Билл Гейтс.

Упражнение «Поиск общего».

Цель—развитие взаимодействия и позитивного восприятия друг друга. Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки той же целью ит.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д.

Игра «Не обитаемый остров»

Цель – отработка навыков общения.

Ваш корабль, на котором вы все путешествовали, попал в шторм и затонул.

Всем вам удалось спастись. Вы попали на не обитаемый остров,

жизнь, на котором длительное время невозможна. На острове нет пресной воды, нет съедобных продуктов. У вас есть большой лист бумаги и на бор фломастеров. Также вы знаете координаты острова. У вас есть бутылка, в которую вы можете положить свое послание.

После объяснения в водной группе дается задание: создать послание, для того что бы членов группы спасли. При создании послания необходимо учитывать, что оно может попасть как в руки не понимающих языка туземцев, так и капитан у корабля какого – либо проходящего мимо судна. Тренер может ограничить группу во времени, а может не ограничивать.

Вопросы для обсуждения: Как работала группа? Кто руководил процессом? Какие стратегии руководства применялись во время создания послания? Чьи идеи принимались в первую очередь и почему? Все ли идеи были услышаны и воплощены? Почему не все принимали участие в процессе? Каким было настроение во время процесса и что влияло на его изменение? Какое настроение сейчас? Каковы были действия участников во время процесса игры?

Упражнение «Доверительное падение».

Цель - развивать умение доверять, о сознание своих страхов во взаимоотношениях с другими.

Работа в парах, по очереди с каждым участником. Задание, стоя спиной к партнеру упасть к нему на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы. После игры участники садятся в круг. Вопросы ведущего: что тебе было легче делать, падать или ловить, какие чувства ты испытывал при этом, есть ли в реальной жизни ситуации, где ты испытываешь подобные чувства.

Подведение итогов. Ритуал прощания.

#### Занятие8.

Цель – отработка приемов способствующих эффективному общению.

Приветствие.

Упражнение «Комплимент»

Цель - создание доверительных отношений в группе.

Ведущий предлагает участникам придумать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент получил каждый участник.

Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель - развивать умение доверять другим, осознание своих страхов во взаимоотношениях с другими.

Упражнение в парах. Участники договариваются, кто какую играет роль. «Слепой» завязывает глаза платком.

Поводырь знакомит своего подопечного с окружающим миром, передать свое отношение 5 – 7 минут, меняемся ролями.

В конце - обсуждение. Что было легче, комфортнее. Какие мысли и чувства возникали во время игры.

Упражнение «Пара фраз».

(повторение с помощью нескольких фраз главного смысла слов собеседника).

Цель – отработка навыка активного слушания.

Участникам раздаются карточки (упр. Аналогично упражнению Пилипко Н., 2001). На каждой карточке имеется высказывание одного из собеседников и несколько вариантов ответных фраз (по типу «парафраз») другого собеседника. Задание состоит в том, чтобы выбрать из нескольких вариантов тот «пара фраз», в котором смысле слышанного передается наиболее точно. Например:

Сегодня на уроке математики я не поняла одно задание и сказала об этом учителю, а он мне ответил, что нужно быть внимательнее.

1. Если я тебя правильно поняла, тебе не удалось разобраться с одним заданием по математике, и ты хотела, чтобы учитель помог тебе. А он не помог – это очень обидно.

2. Если я тебя правильно поняла, ты была очень невнимательна на уроке и поэтому не сумела справиться с заданием.

Упражнение «Перефразирование».

Цель – отработка навыков эффективного общения.

Это упражнение лучше выполнять в парах, можно — по кругу

(Пилипко,2001):

- 1) сначала один участник рассказывает о какой – то ситуации или говорит несколько фраз, отражающих, описывающих ситуацию;
- 2) другой участник с помощью приема «парафраз» проверяет, правильно ли он понял собеседника;
- 3) затем партнеры меняются ролями;
- 4) в конце упражнения необходимо поделиться своими впечатлениям и с партнером:
  - что мешало выполнить задание;
  - что помогло;
  - что вы чувствовали, когда ваш собеседник не точно понимал смысл ваших слов;
  - что вы чувствовали, когда вашему собеседнику удавалось точно передать смысл услышанного.

В приеме «пара фраз» мы учимся слышать смысл сказанного нам, т. е. что на самом деле хотели сказать. Этот прием помогает наладить контакт, «пригласить к беседе», дать почувствовать собеседнику, что мы его понимаем.

Упражнение «Я - высказывание» (модификация упр. Гиппенрейтера).

Цель – отработка приемов способствующих эффективному общению.

Участникам раздаются карточки с описанием проблемных ситуаций и вариантами высказываний в виде «Ты – сообщений » и « Я - сообщений». Необходимо выбрать те, которые наиболее соответствуют « Я - сообщению». Например: вам необходимо подготовиться к уроку, но вас постоянно кто –то отвлекает (брат, сестра, одноклассник...).

1. Перестань меня дергать, займись каким – ни будь своим делом.

2. Извини, я не могу сейчас с тобой говорить. Когда я закончу свою работу я обязательно уделю внимание тебе.

3. Я раздражаюсь, когда меня отвлекают, я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу.

Подведение итогов «Ритуал прощания»

#### Занятие 9.

Приветствие.

Знакомство с притчей и ее обсуждение.

Цель – развивать умения налаживать отношения, ставить себя на место другого.

Ведущий. «Одно селение располагалось в горах, где тек родник с вкусной водой. Но эта вода была вредной для здоровья человека, и у всех, кто её пил, на шее появлялись жировые складки, а головы поворачивались с большим трудом. Местные жители из поколения в поколение пили эту воду и все имели безобразные шеи. Как – то раз в селение пришел человек из дальних мест.

Его сразу же окружила толпа любопытных женщин. Они с изумлением разглядывали его шею и смеялись над тем, что она слишком тощая. Пришелец растерялся и, не стерпев, воскликнул: «Ну, хватит! Довольно потешаться, на домной! Лучше на свои наросты посмотрите – вы ведь просто уродки! Вам бы полечиться да вырезать эти опухоли! А вы смеётесь над моей худой шеей!». Женщины ещё сильнее расхохотались. Они показывали друг на друга и говорили, что все в деревне похоже и так было испокон веков. Они никогда не выходили за пределы своего селения, и убедить их в уродстве подобной внешности было не возможно».

Ведущий предлагает вопросы для обсуждения:

В чем смысл этой притчи? Какие возникают отношения между людьми из – за внешних различий? Можно ли оправдать поведение женщин? Кто в этой ситуации прав? К чему призывает эта притча? Чему она учит людей?

Упражнение «Мостик дружбы».

Цель – развивать умение налаживать отношения.

Психолог просит пожеланию образовать пары, придумать и показать какой – ни будь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем – ни будь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками). Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы построить мостик вдвоем, вчетвером и т. д. до тех пор, пока будут находиться желающие.

Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

Анализ упражнения: Вам понравилось строить «Мост дружбы»? Какой мост был самый красивый: мост, построенный вдвоем, вчетвером или совместно со всеми?

Упражнение «Способы разрядки гнева и агрессивности».

Цель – обучить приемам саморегуляции.

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3 – 4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели, или поступили с вами не справедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую – ни будь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3 – 4 раза вдохните и откройте глаза. Рефлексия. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из

окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Упражнение «Спустить пар».

Цель – развивать способность к само контролю в общении.

Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты»; или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас придет очередь «спустить пар». Если кому – то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопело и мне не нужно «спускать пар». Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем – то таком, что можете их отите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Упражнение «Безмолвный крик».

Цель – помочь старшеклассникам понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция:

Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком – ни будь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое – либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал в группе. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо... А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким – то образом, ты мешаешь этому человеку, по – прежнему злить тебя. Придумай в своём воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1минута.) А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

— Смог ли ты в своём воображении крикнуть очень – очень громко? — Кого ты представил в образе твоего злого духа?

— Что ты кричал? — Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

Подведение итогов «Ритуал прощания»

Занятие10.

Цель – обучить приемам саморегуляции; отрефлексировать, какие изменения произошли в процессе занятий у его участников.

Приветствие.

Упражнение «Управление эмоциями на уровне тела».

Цель – обучить технике управления собственными эмоциями, которые могут помочь сохранять как внутреннее, так и внешнее самообладание в необходимый момент.

Техника глубокого дыхания. Как известно, дыхание не посредственно связано с нервной системой. Таким образом, дыхательные упражнения могут стать экстренным способом регуляции своего состояния. В настоящее время весьма популярны методики, в которых используются глубокие вдох и выдохи. Ниже приведено одно из упражнений подобного плана:

Сядьте ровно. Досчитайте про себя до 4, сделайте глубокий вдох через нос. Таким же образом — выдох через рот на 4 счет, затем на вдохе приподнимайте левую ногу. На выдохе — опускайте. То же самое повторите с правой ногой. Сделайте 4 подхода для левой и 4 для правой ноги.

Техника мышечной разрядки. Также избавиться от напряжения помогает мышечная разрядка. Ее актуально использовать, например, в те моменты, когда чувствуете наступление злости. Один из способов — сожмите кулаки со всей силы, и держите их в таком положении, пока не ощутите, что больше сил нет. Пальцы начнут расслабляться сами. Метод хорош тем, что его можно использовать в любом месте, позаботившись о том, чтобы хотя бы один кулак был спрятан.

Упражнение «Управление эмоциями на уровне сознания».

Цель – обучить технике управления собственными эмоциями, которые могут помочь сохранять как внутреннее, так и внешнее самообладание в необходимый момент.

Когда начнете закипать, раздражаться, возьмите паузу. В прямом смысле слова. Можете сказать «я подумаю», «давайте перенесем разговор» или любую другую, удобную для вас фразу, которая позволит выиграть время, что бы навести порядок у себя в голове. Обозначьте срок, по истечении которого сможете дать ответ. Так у вас получится погрузиться в состояние повышенной осознанности, что даст возможность успокоиться, проработать свои эмоции и принять более взвешенное решение.

Упражнение «Управление эмоциями на уровне воображения».

Цель – обучить технике управления собственными эмоциями, которые могут помочь сохранять как внутреннее, так и внешнее самообладание в необходимый момент.

Возможности нашего воображения открывают поистине большое поле для действий в области проживания эмоций. Существует множество методик работы с образами, как например: техника "Стрелоулавливатель".

Вообразите, что цепляющие замечания, фразы в ваш адрес — это стрелы, которые и сходят от собеседника. Но вы обладаете преимуществом — наличием невидимой рубашки, которая имеет свойство задерживать их и пропускать лишь те данные, которые важны для контроля над положением. Однако будьте внимательны с тем, чтобы не пропустить информацию, принципиально важную для вынесения решения по вопросу.

Техника «Вторая пара глаз» Пользуясь этой техникой, вы будто разделяетесь надвое и начинаете видеть себя со стороны. Позвольте событиям, развивающимся вокруг вас, идти своим чередом. При этом направляйте часть внимания на наблюдение за собой. Постарайтесь разобраться в своих реакциях, следите за тем, из – за чего они возникают и как развиваются.

Ваш внутренний наблюдатель должен быть беспристрастным и критичным. Помните о том, что необходимо подмечать свои текущие действия, состояния, и корректировать их в процессе. Например: «Разговор со знакомым выходит не простой. Я чувствую, что начинаю повышать голос, дыхание становится учащенным. Так, нужно снизить обороты и привести дыхание в норму. Хорошо, теперь все в порядке».

Упражнение «Сердце группы».

Цель – закрепить приобретенные навыки.

Сегодня мы с вами будем делать сердце группы.

Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, что бы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим – ни будь именем. Обязательно

проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку. А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем группы. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. На листе бумаги запишите то, что придумали. Может быть, вы напишете: «У Юли всегда интересные мысли» и т. д. Составленную фразу скотчем приклейте к нашему сердцу.

Упражнение «Чемодан».

Цель – создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, соберем чемодан. Мы работали в месте, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения, туда мы "положим" то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая чемодан, мы будем придерживаться некоторых правил:

1. В чемодан надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих качеств.

2. Каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия всей группы. Если кто – ни будь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в чемодане кладется.

3. Положить в чемодан можно только те качества, которые проявились в ходе работы группы.

4. Положить в чемодан можно только те качества, которые поддаются коррекции.

5.Руководить сбором чемодана будет каждый из нас по очереди.  
Допустим, ты, Михаил, начнешь, а дальше продолжит Люба и так далее.  
Просьба не забывать те правила, о которых мы говорили.

Тренер может предложить использовать временного ориентира опыт обсуждения участника, которому первому собирают чемодан. Переходить к обсуждению качеств, следует только тогда, когда руководитель сбора чемодана выслушает предложения. Во время сбора чемодана тренер сидит за кругом. Для того что бы сделать эту процедуру более доброжелательной, не вызывающей обиды участников, не следует разрешать вручать собранный чемодан в виде записи. При планировании работы группы тренер должен учесть, что на сбор чемодана в таком варианте уходит много времени: в среднем по 20 минут на каждого участника группы.

Подведение итогов «Ритуал прощания»