**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования Центр «Эдельвейс»**

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНОПедагогическим советом Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО Центр «Эдельвейс»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Марина Т.В.  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Социально-педагогической направленности

 *«Разумный выбор »*

 Автор-составитель: Жукова Е.Г.

 социальный педагог

 Возраст: 14-15 лет

 Срок реализации: краткосрочная (12ч)

г. Пошехонье, 2020г.

Содержание

**1.Пояснительная записка**

1.1.Направленность программы………………………………

1.2. Актуальность программы…………………………………………

1.3.Отличительные особенности программы ……………………….

1.4.Адресат программы.……………………………………………

 1.5.Объем и срок освоения программы. …………………………

1.6.Форма обучения…………………………………………………….

1.7.Особенности организации образовательного процесса …………..

1.8. Ожидаемые результаты……………………………………………

1.9. Цель и задачи программы………………………………………….

**2. Содержание программы**…………………………………………

2.1.Учебно – тематический план и содержание программы………

2.2.Знания и умения обучающихся……………………………………

2.3.Календарный учебный график…………………………………….

3.Условия реализации программы……………………………….

3.1.Материально – техническое обеспечение…………………………

3.2.Информационное обеспечение………………………………………

3.3. Кадровое обеспечение ………………………………………………

3.4.Мониторинг ………………………………………………………

4.Методическое обеспечение программы……………………………

4.1.Методы и приемы организации образовательного процесса……

4.2.Формы учебных занятий……………………………………………..

4.3.Педагогические технологии…………………………………………

4.4.Алгоритм учебного занятия………………………………………

4.5.Дидактические материалы……………………….........................................

**5. Список литературы**…………………………………………

**1. Пояснительная записка**

 Дополнительная общеразвивающая программа «Разумный выбор» разработана на основе нормативных документов:

1.Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

2.Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р).

3.Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «ОБ утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»Санитарно-эпидемологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4.Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (Проект Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» 2015г.)

5.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

**1.1.Направленность дополнительной образовательной программы**

Программа «Разумный выбор » обеспечивает обучающихся обучению здоровому образу жизни и относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам **социально-педагогической**  направленности и способствует повышению социальной адаптации и готовности подростков к развитию в сфере сохранения и укрепления своего здоровья.

**1.2.Актуальность программы**.

 В ситуации стремительных и непредсказуемых новаций, которые сегодня происходят во всех сферах жизни, неблагоприятно отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Мы стоим перед фактом не только физического, но и психологического здоровья детей. Резерв сохранения здоровья человека заложен в организации образа его жизни, который во многом зависит от культуры здоровья индивидуума. Последнее включает в себя знание психологических особенностей и возможностей своего организма; знание способов укрепления здоровья; умение распространять знания о здоровье на свое окружение и в целом на окружающую среду.

*Актуальность* создания дополнительной общеобразовательной программы «Разумный выбор» связана с тем, что в настоящее время растет процент детей, подростков подверженных физическому и психическому стрессовым состояниям и поведению, следовательно, повышению рисков своего здоровья. Постоянно ускоряющийся темп жизни требует от ребенка высоких адаптационных возможностей, психологической гибкости, стрессоустойчивости, умения быстро сориентироваться в ситуации. Нестабильность института семьи, отсутствие моральных ориентиров и размытость нравственных ценностей, характеризующие современную жизнь, также оказывают негативное влияние на становление и развитие личности ребенка. Педагогов и родителей (законных представителей) тревожат проявление у детей и подростков таких черт, как несобранность, познавательная пассивность, замкнутость, агрессивность, излишняя активность, робость, эмоциональная неустойчивость. Состояние здоровья подрастающего поколения диктует необходимость интеграции усилий по гармонизации процесса развития личности детей и подростков, предупреждению девиантного поведения и профилактике здорового образа жизни.

**1.3.Новизна программы.**

Заключается в том , что в основе дополнительной общеобразовательной программы «Разумный выбор» лежит понятие «здоровье», предложенное Всемирной Организацией Здравоохранения.

Здоровье можно представить в виде 3 компонентов, которые взаимосвязаны между собой:

1. Соматический, физический – текущее состояние органов и систем организма, уровень роста и развития органов и систем организма;

 2. Психический – состояние психической сферы, общий духовный комфорт, обеспечивающий адаптационные реакции;

3. Социальный – адекватное восприятие социальной действительности, адаптация (равновесие) к физической и общественной среде, направленность на общественно полезное дело, принятие норм общества, удовлетворенность качеством взаимодействия с обществом.

*Методологической основой* данной программы явились:

Взаимосвязь деятельного подхода с процессами развития личности (А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн);

Системный подход как метод организации социально – педагогических исследований (В.С. Безрукова, В.И. Загвязинский, Б.Т. Лихачев и др.);

Гуманистические основы образования, воспитания и развития (Ш.А. Амонашвили, А.С. Белкин, М.Н. Дудина, А. Маслоу, К. Роджерс, Н.Е. Щуркова и др.).

Процесс обучения здоровому образу жизни – это целенаправленное, последовательное, изменяющееся взаимодействие педагога (психолога, социального педагога, медицинских работников, др. специалистов) и школьника, в ходе которого решаются задачи образования, воспитания и развития ученика в сфере сохранения и укрепления своего здоровья.

**Отличительные особенности программы.**

Особенностями данной программы являются доступность получения практических знаний в области сохранения и преумножения здоровья (физического и психологического), формирование мотивации здорового образа жизни у детей и подростков. Именно подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов в становлении личности. Он часто сопровождается эмоциональными нарушениями, поведенческими отклонениями, социальной дезадаптацией. У подростков особо высока потребность в межличностном общении. Неудовлетворенность этой потребности – самый частый источник отрицательных переживаний в этом возрасте. Для преодоления социальной дезадаптации, предупреждения и коррекции неблагоприятных вариантов личностного развития, решения коммуникативных проблем подростков чрезвычайно эффективны групповые формы психологической помощи.

**1.4. Адресат программы** «Разумный выбор»: обучающиеся, родители (законные представители) школьников, педагоги.

*Целевые группы*, на которые рассчитана программа «Разумный выбор»: обучающиеся 11-14 лет.

**1.5.Объем и срок освоения программы**

Срок реализации: краткосрочная (12 часов)

**1.6. Форма обучения**

Режим реализации ДООП: Групповые занятия организуются 1 раз в неделю. Длительность занятия 40-45 минут.

**1.7.Особенности организации образовательного процесса**

Организация реализации дополнительной общеобразовательной программы «Разумный выбор» имеет следующие особенности:

- деятельность ведется совместно с педагогическим коллективом образовательного учреждения, родителями (законными представителями), обучающимися по созданию и поддержанию у школьников желания быть здоровыми.

- эффективность программы обеспечивается тем, что с детьми и подростками работает группа разных специалистов: педагоги, психолог, социальный педагог, медицинские работники.

- программа выстроена в рамках общеобразовательного процесса, в привычных для школьников условиях (своя школа, класс, урок), что позволяет охватить профилактической работой большое количество обучающихся.

- каждое занятие предполагает практическую деятельность: обсуждение проблемных вопросов и дискуссии, анализ ситуаций, ролевые игры, психотренинговые упражнения, разыгрывание ситуаций, проведение и анализ результатов психологического тестирования.

- по окончании программы обучающиеся составляют план (программа) по сохранению и укреплению собственного здоровья.

**1.8. Ожидаемые результаты**

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в сформированности адекватной самооценки у обучающихся; в овладении конструктивными методами межличностного общения. Обучающиеся смогут расширить свои знания, умения, навыки, а также практические способы применения знаний и умений в сфере здорового образа жизни. У детей и подростков будет наблюдаться положительная динамика в сформированности личностных убеждений, адекватной оценке своих нравственных привычек и качеств, которые способствуют сохранению и укреплению их психического и физического здоровья.

**Система оценки достижения планируемых результатов**

- анкетирование, тестирование обучающихся в 5, 6, 7 классах:

1. Анкета для оценки уровня школьной мотивации (Н. Г. Лускановой).

2. Цветовой тест отношений (ЦТО) (А.М. Эткинд).

3. Методика «Секрет», социометрический эксперимент по варианту Т.А. Репиной.

4. Тест «Самооценка» (авт. Т.В. Щур).

5. Психодиагностическая методика «Три желания» Е.Б. Весна, М.А. Фризен.

6. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

- практические задания, запланированные в ходе каждого занятия;

- рефлексия в конце занятия;

- итоговый урок программы – план (программа) саморазвития в сфере здорового образа жизни.

**1.9. Цель и задачи программы**

**Цель программы** «Разумный выбор»: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, как основе сохранения, укрепления и развития физического, психического и социального здоровья.

 **Задачи программы:**

- формировать адекватную самооценку, стремление к самопознанию; расширение знаний о себе;

- развивать коммуникативные навыки через обучение конструктивным методам общения;

- способствовать усвоению обучающимися новых знаний, умений, навыков, способов получения и применения знаний и умений в сфере здорового образа жизни;

- способствовать формированию у обучающихся убеждений, определенных качеств личности, способствующих сохранению и укреплению своего психического и физического здоровья.

Дополнительная общеобразовательная программа «Разумный выбор» включает как обязательную часть- обучение по программе «Разумный выбор», так и вариативную часть.

Программа рассчитана на детей, подростков, и содержит три логически взаимосвязанных раздела, содержание которых составляет область знаний, необходимых для достижения поставленных целей. Первый раздел «Я и мой мир» предполагает формирование у детей и подростков основных представлений о закономерностях развития человека, особенностях его личности. Второй раздел «Я и мое окружение» предполагает изучение особенностей межличностных отношений, формирование и развитие навыков конструктивного общения. Третий раздел «Я и мое здоровье» предполагает изучение ключевых вопросов проблемы здоровья.

Вариативная часть программы «Разумный выбор» формируется под запрос образовательных учреждений, родителей (законных представителей), обучающихся: проведение внеклассных мероприятий, общешкольных мероприятий, проведение диагностики благополучия школьников с последующей работой с родителями и педагогами данной группы детей с целью осуществления коррекции, медицинское и психологическое индивидуальное консультирование детей, родителей, педагогов и другое. Для индивидуального обследования детей и подростков предлагается комплекс «Effecton Studio» (ООО «Эффектон», г. Санкт- Петербург), который предоставляет широкие возможности для проведения психодиагностики и развития познавательных процессов обучающихся. При проведении индивидуального психолого- медицинского обследования и коррекции психоэмоциональных расстройств у детей и подростков применяется оборудование БОС- терапии «Волна» (НПФ «Амалтея», г. Санкт- Петербург). Биологическая обратная связь «Волна» может выступать в качестве эффективного средства помощи обучающимся, имеющим проявления у соматически здоровых детей признаки переутомления, напряженности, тревоги, беспокойства, чувства страха.

Учебный план

**Дополнительная общеобразовательная программа**

«Разумный выбор»

**Задачи программы** «Разумный выбор» для обучающихся 11-12 лет:

- развивать коммуникативные навыки обучающихся;

-способствовать у обучающихся формированию убеждений способствующих сохранению и укреплению физического здоровья;

-способствовать сплочению классного коллектива.

**Ожидаемые результаты**:

По итогам реализации программы «Разумный выбор»:

1. обучающиеся овладеют:

-навыками конструктивного межличностного общения;

-навыками способствующими сохранению и укреплению физического здоровья.

2. в классном коллективе:

- улучшится психологический климат в коллективе;

- повысится сплоченность педагогического коллектива

**Категория обучающихся:**обучающиеся 11-12 лет.

**Срок обучения:** 12 занятий.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (месяц).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | наименование раздела | Всего часов |  в том числе | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1. | «Я и мой мир» |  3 | 1 | 2 | АнкетированиеОбратная связьРефлексия Самооценка |
| 2.  | «Я и мое окружение» | 3 |  1 |  2 | Рефлексия |
| 3. | «Я и мое здоровье» | 6 | 4 | 2 | Обратная связьРефлексия Диагностика |
| Итого  | 12 | 6 | 6 |  |

**Содержание:**

***Раздел: «Я и мой мир»***

ТЕМА 1.1.Зачем человеку здоровье? Я и моё отношение к себе.

*Теория*. Понятие «здоровье». Влияние состояния здоровья на жизнь человека: на самочувствие, настроение, обучение, общение, творчество.

Грани моего «Я», что составляет образ «Я». Интерес к самопознанию как проявление взросления. Гармоничное развитие личности – залог благополучия.

*Практика*. Упражнение « Моя Вселенная», игра «Молекулы».

ТЕМА 1.2. Учись учиться.

*Теория*. Правила работы на уроке и дома (при подготовке домашних заданий). Как учиться овладевать информацией без перенапряжения, как научиться получать удовольствие от проделанной работы. Способы быстрой концентрации внимания, лучшего запоминания материала, развития мышления.

*Практика*. Упражнения на развитие внимания и памяти

ТЕМА 1.3. Мои возможности и мои способности.

*Теория*. Представления о собственных способностях и возможностях. Осознание своей уникальности и неповторимости.

*Практика.* Упражнение «Мой герб», Тест «Самооценка» (авт. Т.В. Щур).

***Раздел: «Я и мое окружение»***

 ТЕМА 2.1. Что такое «Дружба». Настоящий друг – какой он?

*Теория*. Понятие «дружба». Качества личности, необходимые для дружбы.

Взаимоуважение – необходимое условие эффективного общения. Как найти настоящего друга, как стать хорошим другом. Понятие «ложной дружбы». Общение и здоровье.

*Практика*. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

ТЕМА 2.2. Учимся общению.

*Теория*. Роль общения в жизни человека. Качества личности, обеспечивающие эффективное общение. Секреты успеха общения.

*Практика*. Анкета «Умеешь, ли ты общаться?» , упражнение «Белая ворона», упражнение «Пришельцы и инопланетяне».

ТЕМА 2.3. Наш класс.

*Теория*. Повышение коммуникативной компетентности обучающихся, исключение рисков группового давления

Практика. Упражнение «Скажи, нет!»

***Раздел: «Я и мое здоровье»***

ТЕМА 3.1. Правильный режим дня. Как научиться правильно, распределять время.

*Теория*. Разумное, гармоничное планирование своего дня, как профилактика неврозов школьников. Совершенствование внутренней дисциплины. Профилактика компьютерной, игровой и телевизионной зависимости у школьников.

*Практика.* Коллаж «Мой день»

 ТЕМА 3.2. Профилактика заболеваний, травм.

*Теория*. Профилактика заболеваний ОРВИ. Активная жизненная позиция, как необходимое условие выполнения правил гигиены.

Травмы и заболевание легче предотвратить, чем лечить. Причины травм, заболеваний, как избежать. Что делать при травме? Техника безопасности подросткового возраста.

*Практика.* Отработка навыков оказания первой помощи

ТЕМА 3.3. Обобщающий урок- викторина по вопросам здорового образа жизни.

 **Учебно- тематический план программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | месяц | число | Форма занятия | Всего часов | наименование раздела |  в том числе | Место проведения | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1 |  |  | Мозговой штурм | 1 | Зачем человеку здоровье? Я и моё отношение к себе | 1 |  |  | АнкетированиеРефлексия  |
| 2 |  |  | минилекция | 1 | Учись учиться |  | 1 |  | Рефлексия |
| 3 |  |  | Мозговой штурм | 1 | Мои возможности и мои способности  |  | 1 |  | Самооценка Рефлексия  |
| 4 |  |  | дискуссия | 1 | Что такое «Дружба» Настоящий друг- какой он? | 0,5 | 0,5 |  | Рефлексия  |
| 5 |  |  | тренинг | 1 | Учимся общению |  | 1 |  | Рефлексия  |
| 6 |  |  | тренинг | 1 | Наш класс | 0,5 | 0,5 |  | Рефлексия  |
| 7 |  |  | Мозговой штурм | 2 | Правильный режим дня. Как научиться правильно распределять время. | 1.5 | 0,5 |  | Обратная связьРефлексия  |
| 8 |  |  | Минилекция. | 3 | Профилактика заболеваний, травм.  | 2,5 | 0,5 |  | Рефлексия  |
| 9 |  |  | викторина | 1 | Обобщающий урок - викторина по вопросам здорового образа жизни |  | 1 |  | Диагностика  |
| **ИТОГО**  | 12 | 6 | 6 |  |  |

Учебный план

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Разумный выбор»**

**Задачи программы** «Разумный выбор для подростков 12-13 лет:

- способствовать у обучающихся формированию убеждений способствующих сохранению и укреплению психического и физического здоровья;

- способствовать знакомству учащихся с эмоциями человека и чертами характера;

-обучить навыкам управления своими эмоциями в различных ситуациях;

**Ожидаемые результаты:**

по итогам реализации программы «Разумный выбор» у обучающихся повысится положительная динамика:

- в вопросах сохранения и укрепления психического и физического здоровья;

- в решении конфликтных вопросов конструктивными способами.

**Категория обучающихся:**обучающиеся 12-13 лет.

**Срок обучения:** 12 занятий.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (месяц).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | наименование раздела | Всего часов |  в том числе | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1. | «Я и мой мир» | 4 | 2 | 2 | АнкетированиеОбратная связьРефлексия Самооценка |
| 2.  | «Я и мое окружение» | 4 |  2 |  2 | Рефлексия |
| 3. | «Я и мое здоровье» | 4 |  2 | 2 | Обратная связьРефлексия Диагностика |
| Итого  | 12 |  6 |  6 |  |

**Содержание**

***Раздел: «Я и мой мир»***

ТЕМА 1.1.Здоровье в моей жизни.

*Теория*. Забота о здоровье – как научиться проявлять это в поведении (психический, социальный, нравственный аспекты). Принципы сохранения психического и социального здоровья.

*Практика. Коллаж «Мое здоровье»*

ТЕМА 1.2. Моя личная безопасность.

*Теория*. Психологические аспекты безопасного поведения.

*Практика.* Тренинг распознавания опасных ситуаций.

ТЕМА 1.3. Я познаю себя. Я верю в себя.

*Теория*. Интерес к самопознанию как проявление взросления. Особенности психологии личности подростка. Гармоничное развитие личности – залог благополучия.

Формирование чувства веры в себя, в свои силы. Развитие уверенности в себе, своих возможностях и способностях.

*Практика. Тренинг*

*Раздел: «Я и мое окружение»*

ТЕМА 2.1. Эмоции и здоровье.

*Теория*. Механизм возникновения эмоций. Мышление и эмоции. Приемы снятия эмоционального напряжения. Последствия неотреагированных эмоций. Психосоматические заболевания.

*Практика.* Упражнение «Мои эмоции , Игра «Мафия»

ТЕМА 2.2. Трудности общения.

*Теория*. Умение сотрудничать друг с другом. Укрепление самооценки и желание доверять другим.

*Практика.* Упражнения на развитие самооценки

ТЕМА 2.3. Учимся эффективному общению.

*Теория*. Ценность взаимоотношений со сверстниками. Тренинг повышения эффективности общения между сверстниками.

*Практика.* Тренинг

*Раздел: «Я и мое здоровье»*

ТЕМА 3.1. За деньги не купишь …

*Теория*. Аспекты ЗОЖ. Признаки здоровья. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.

*Практика.* Круглый стол (работа в группах, обсуждение , создание памяток «Здоровье-это модно»)

ТЕМА 3.2. Правильное питание – залог здоровья. Правильная осанка и здоровье.

*Теория*. Правила рационального питания. Типичные ошибки в питании детей подросткового возраста и их последствия. Профилактика заболеваний ЖКТ.

Главная опора моего тела. Забота о спине. Как правильно стоять, сидеть, спать, переносить тяжести. Правила для поддержания хорошей осанки.

*Практика.* Отработка упражнение для осанки

ТЕМА 3.3. Заключительное занятие- интерактивная игра «Здорово быть здоровым!»

*Практика*. Игра «Здорово быть здоровым!»

**Учебно- тематический план программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | месяц | число | Форма занятия | Всего часов | наименование раздела |  в том числе | Место проведения | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 2 |  |  | Минилекция | 1 | Здоровье в моей жизни | 1 | - |  | АнкетированиеРефлексия  |
| 3 |  |  | Мозговой штурм | 2 | Моя личная безопасность | 1 | 1 |  | Рефлексия |
| 4 |  |  | Тренинг | 1 | Я познаю себя. Я верю в себя.  | - | 1 |  | Самооценка Рефлексия  |
| 6 |  |  | Минилекция с тренинговыми упражнениями | 1 | Эмоции и здоровье | 0,5 | 0,5 |  | Рефлексия  |
| 7 |  |  | Мозговой штурм | 1 | Трудности общения | 0,5 | 0,5 |  | Рефлексия  |
| 8 |  |  | Тренинг | 2 | Учимся эффективному общению | 1 | 1 |  | Рефлексия  |
|  |  |  | Круглый стол | 1 | За деньги не купишь … | 0,5 | 0,5 |  | Обратная связьРефлексия  |
|  |  |  | Минилекция | 2 | Правильное питание–залог здоровья. Правильная осанка- основа здоровья | 1,5 | 0,5 |  | Рефлексия  |
|  |  |  | Интерактивная игра | 1 | Интерактивная игра «Здорово быть здоровым!» | - | 1 |  | Диагностика  |
| **ИТОГО** | ***12*** |  | **6** | **6** |  |  |

Учебный план

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Развитие»**

**Задачи** программы «Развитие» для обучающихся 13-14 лет:

- способствовать формированию конструктивных способов поведения в конфликтной ситуации;

-способствовать у обучающихся формированию убеждений способствующих сохранению и укреплению психического и физического здоровья;

-изучить свои психологические особенности.

**Ожидаемые результаты:**

 по итогам реализации программы «Разумный выбор» обучающиеся овладеют навыками:

- сохранения и укрепления психического и физического здоровья;

- решения конфликтных вопросов конструктивными способами;

-будут знать свои психологические особенности для формирования дальнейшего образовательного маршрута.

**Категория обучающихся:**обучающиеся 13-14 лет.

**Срок обучения:** 12 занятий.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (месяц).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | наименование раздела | Всего часов |  в том числе | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1. | «Я и мой мир» |  3 | 1 | 2 | АнкетированиеОбратная связьРефлексия Самооценка |
| 2.  | «Я и мое окружение» | 3 | 1 |  2 | Рефлексия |
| 3. | «Я и мое здоровье» |  6 |  6 |  2 | Обратная связьРефлексия Диагностика |
| Итого  | 12 |  3 |  6 |  |

**Содержание**

***Раздел: «Я и мой мир»***

ТЕМА 1.1. Я - личность. Ранжирование ценностей.

*Теория.* Понятие «личность». Факторы формирования личности. Роль личности в формировании мотивации здорового образа жизни.

*Практика*. Методика «Ранжирование ценностей», предлагается для определения места здоровья в иерархии ценностей у обучающихся. Обратить внимание на место здоровья в иерархии ценностей, обсудить в группе полученные результаты.

ТЕМА 1.2. Мои интересы и способности

*Теория.* Роль организации свободного времени для развития способностей, уверенности, успешности.  Умение сделать свою жизнь эмоционально насыщенной, позитивной, получать удовлетворение от любимых занятий, находить для них время.

*Практика*. анкетирование «Карта интересов» (А.Е.Гломштока), игра «Город», Игра «Сказочная биржа труда»»

ТЕМА 1.3. Универсальная модель развития личности «Цветок потенциалов».

*Теория.* Целостное представление о возможностях гармоничного развития личности. Представление и обсуждение концептуальной универсальной модели развития личности «Цветок потенциалов».

*Практика*. Коллаж «Мой потенциал»

***Раздел: «Я и мое окружение»***

ТЕМА 2.1. Роль эмоций в жизни человека.

*Теория.* Понятие «эмоции». Эмоции положительные и отрицательные, их значение. Способы выражения эмоций. Влияние эмоций на здоровье человека.

*Практика*. Игра «Объясни эмоцию», Игра «Мафия»

ТЕМА 2.2. Поведение в конфликтной ситуации. Учимся общению.

*Теория.* Понятие «конфликт». Последствия конфликтов. Конфликтность как черта характера. Правила поведения в конфликтной ситуации. Роль общения в жизни человека. Качества личности, обеспечивающие эффективное общение.

*Практика*. Тренинг «Секреты успеха общения».

ТЕМА 2.3. Я и компания: мифы и реальность.

*Теория.* Люди, которые меня окружают. Уважение, привязанность, интерес. Почему формируются группы. Что дает мне членство в группе.

Выбор референтной группы, как условие благополучия подростка. Опасные виды молодежных субкультур.

*Практика. Упражнение «Я в этом мире»»*

***Раздел: «Я и мое здоровье»***

ТЕМА 3.1. Моё физическое и психическое здоровье.

*Теория.* Способы сохранения физического и психического здоровья. Общая гигиена, режим дня, закаливание, двигательная активность. Рациональное питание. Роль рационального питания для сохранения здоровья.

*Практика*. Составление меню питания

ТЕМА 3.2. Моя личная безопасность. Умей сказать «Нет!»

*Теория.* Психологические аспекты безопасного поведения. Понятие «психоактивные вещества». Воздействие табака, алкоголя, наркотических, токсикоманических веществ на растущий организм человека. Опасные заблуждения и реальность. Поведение в ситуации предложения попробовать. Службы, которые могут помочь.

*Практика*.Тренинг распознавания опасных ситуаций.

ТЕМА 3.3. Итоговое занятие программы – план (программа) саморазвития в сфере здорового образа жизни.

*Практика*. Презентация портфолио

**Учебно- тематический план программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | месяц | число | Форма занятия | Всего часов | наименование раздела |  в том числе | Место проведения | Форма контроля |
| теоретических  | практических |
| 1 |  |  | Мозговой штурм | 1 | Я – личность. Ранжирование ценностей. | 0,5 | 0,5 |  | АнкетированиеРефлексия Журнал  |
| 2 |  |  | Минилекция , анкетирование | 1 | Мои интересы и способности | - | 1 |  | Рефлексияанкетирование |
| 3 |  |  | Мозговой штурм | 1 | Универсальная модель развития личности «Цветок потенциалов» | 0,5 | 0,5 |  | Самооценка Обратная связьРефлексия  |
| 4 |  |  | Мозговой штурм | 1 | Роль эмоций в жизни человека | 0,5 | 0,5 |  | Рефлексия  |
| 5 |  |  | Тренинг | 1 | Поведение в конфликтной ситуации. Учимся общению | - | 1 |  | Рефлексия  |
| 6 |  |  | Мозговой штурм | 1 | Я и компания: мифы и реальность  | 0,5 | 0,5 |  | Рефлексия  |
| 7 |  |  | Мозговой штурм | 2 | Моё физическое и психическое здоровье  | 1 | 1 |  | Обратная связьРефлексия  |
| 8 |  |  | Тренинг | 3 | Моя личная безопасность. Умей сказать «Нет!» | 2 | 1 |  | Рефлексия  |
| 9 |  |  | Презентация портфолио | 1 | Итоговый урок программы – план (программа) саморазвития в сфере здорового образа жизни | - | 1 |  | Представление плана (программы)Диагностика |
| **ИТОГО** | ***12*** |  | **5** | **7** |  |  |

**3.Условия реализации программы**

**3.1.Материально – техническое обеспечение**

Для проведения занятий требуется помещение, в котором достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным для проведения подвижных техник, стулья в помещении должны быть легко перемещаемыми, помещение не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних. Оптимальным является вариант, если в помещении есть возможность сидеть и работать на полу. В помещении должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске, а также возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование. Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, бумага, скотч, ножницы. Помещение должно быть оборудовано доской.

**3.2.Информационное обеспечение**

Методическая литература, справочная литература, интернет

**3.3. Кадровое обеспечение**

Ведущим программы может быть психолог или педагог, знакомый с принципами медиации и разделяющий их, имеющий опыт реализации технологии медиации конфликтов. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками. Для осуществления программы наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует эффективное выполнение заданий.

**3.4.Мониторинг**

С целью определения эффективности программы применяются (Приложение1):

- проективные методики;

- тестирование, анкетирование;

-обратная связь (обучающиеся, педагоги, родители (законные представители);

- востребованность реализуемой программы.

**4.Методическое обеспечение программы**

**4.1.Методы и приемы организации образовательного процесса**

***Словесные*** – рассказ, объяснение, беседа, диалог, консультация, тест, лекция, дискуссия, тренинг.

***Наглядные*** – показ иллюстрационных пособий, плакатов.

***Практические***- выполнение практических заданий, игровые ситуации, тест, тренинг, конкурсы. Акции, дискуссии, оказание помощи пожилым людям.

***Метод контроля -*** контроль усвоения материала проходит в течение всего периода обучения начало сентября – входной контроль, февраль – текущий, конец мая – итоговый.

***Метод стимулирования:*** похвала, дипломы, поощрение, благодарственные письма, в конце учебного года подарки.

**4.2.Формы учебных занятий**.

 *Формы:* групповые (индивидуальные) занятия, тренинговые упражнения, беседы, дискуссии, исследования, конкурсы.

*Методы:* рассказ, показ, демонстрация, ролевые игры, практические занятия, диагностические методики:

1. Анкета для оценки уровня школьной мотивации (Н. Г. Лускановой).

2. Цветовой тест отношений (ЦТО) (А.М. Эткинд).

3. Методика «Секрет», социометрический эксперимент по варианту Т.А. Репиной.

4. Тест «Самооценка» (авт. Т.В. Щур).

5. Психодиагностическая методика «Три желания» Е.Б. Весна, М.А. Фризен.

6. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокича)

**4.3.Педагогические технологии.**

При организации дополнительного образования обучающихся применяются как традиционные, так и инновационные технологии.

Педагогическая технология - это содержательная техника реализации учебного процесса.

Грамотное сочетание традиционных и инновационных технологий обеспечивает развитие у обучающихся познавательной активности, творческих способностей, мотивации в учебно-воспитательном процессе.

1.Групповые технологии:

- дидактические игры;

-занятия-путешествия, экскурсии и пр.

2.Педагогические технологии на основе личностно-ориентированного подхода:

- личностно-ориентированное обучение;

- технология индивидуального обучения (индивидуальный подход,

индивидуализация обучения);

- коллективный способ обучения;

- игровые технологии.

3. Культуро-воспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам обучающихся, включающая в себя:

- ежегодный опрос обучающихся, родителей (законных представителей)

- тестирование развития специальных способностей;

- определение готовности и области интересов вновь поступающего обучающегося;

- определение интересов и других показателей для дифференциации.

При контроле знаний дифференциация углубляется и переходит в индивидуализацию обучения, что означает организацию учебного процесса, при которой выбор способов, приемов, темпа обучения обусловлен индивидуальными особенностями обучающихся.

4. Объяснительно-иллюстративные технологии.

Главные методы данного обучения - объяснение в сочетании с наглядностью, а виды деятельности обучающихся - слушание и запоминание.

5. Технологии компенсирующего обучения. К компенсирующим элементам (средствам) реабилитационного пространства относят в первую очередь: любовь к ребенку (забота, гуманное отношение, душевное тепло и ласка); понимание детских трудностей и проблем; принятие ребенка таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками, сострадание, участие, необходимую помощь, обучение элементам саморегуляции (учись учиться, учись владеть собой).

6. Коррекционно-развивающие технологии, содержат в себе сочетание инновационных технологий с традиционными методами и формами обучения, что дает новый эффект в совершенствовании учебного процесса, а следовательно, сама учебная деятельность обучающихся, их знания приобретают новые качества.

7. Технологии проблемного обучения.

Направлена на развитие всесторонне гармонической личности обучающегося. Предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями и навыками и развитие мысленных способностей обучающихся.

8. Проектная технология.

9. Здоровьесберегающие технологии

10. Информационные и коммуникационные технологии.

**4.4.** **Алгоритм учебного занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки**  | **Этапы** | **Этап учебного занятия** | **Задачи этапа** | **Содержание деятельности** | **Результат** |
| Подготовительный | 1 | Организационный | Подготовка обучающихся кработе на занятии | Организация начала занятия,создание психологическогонастроя на учебнуюдеятельность и активизация внимания | **Восприятие** |
| 2 | Проверочный | Установлениеправильности иосознанностивыполнениядомашнего задания(если таковое было), выявление пробелов иих коррекция | Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знанийпредыдущего занятия | Самооценка, оценочнаядеятельность педагога |
| Основной | 3 | Подготовительный(подготовка к новомусодержанию) | Обеспечениемотивации и принятиедетьми цели учебно-познавательнойдеятельности | Сообщение темы, целиучебного занятия и мотивацияучебной деятельности детей (например, эвристическийвопрос, познавательная задача, проблемное задание детям) | Осмысление возможногоначала работы |
|  | **4** | Усвоение новых знанийи способов действий | Обеспечениевосприятия, осмысления ипервичногозапоминания связей иотношений в объектеизучения | Использование заданий ивопросов, которыеактивизируют познавательнуюдеятельность обучающихся | Освоение новых знаний |
| **5** | Первичная проверкапонимания изученного | Установлениеправильности и осознанности усвоениянового учебногоматериала, выявлениеошибочных илиспорныхпредставлений и ихкоррекция | Применение пробныхпрактических заданий, которые сочетаются с объяснениемсоответствующих правил илиобоснованием | Осознанное усвоениенового учебного материала |
| **6** | Закрепление новыхзнаний, способовдействий и ихприменение | Обеспечение усвоенияновых знаний, способов действий иих применения | Применение тренировочныхупражнений, заданий, которыевыполняются самостоятельнообучающимися | Осознанное усвоениенового материала |
| **7** | Обобщение исистематизация знаний | Формированиецелостногопредставления знанийпо теме | Использование бесед ипрактических заданий | Осмысление выполненнойработы |
|  | 8 | Контрольный | Выявление качества иуровня овладениязнаниями, самоконтроль икоррекция знаний испособов действий | Использование тестовыхзаданий, устного(письменного) опроса, а такжезаданий различного уровнясложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского) | Рефлексия, сравнениерезультатов собственнойдеятельности с другими, осмысление результатов |
| Итоговый | **9** | Анализ и оценкауспешностидостижения цели, определениеперспективыпоследующей работы | Анализ и оценкауспешностидостижения цели, определениеперспективыпоследующей работы | Педагог совместно с детьмиподводит итог занятия. | Самоутверждение обучающихся вуспешности |
| 10  | Рефлексивный | Мобилизация обучающихся наСамооценку | Самооценка обучающих своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественнойработы, результативности работы, содержания иполезности учебной работы. | Проектирование детьмисобственной деятельностина последующих занятиях |
|  | 11 | Информационный | Обеспечениепонимания цели, содержаниядомашнего задания, логики дальнейшегозанятия. | Информация о содержании и конечном результатедомашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и ролиданного задания в системепоследующих занятий | Определение перспективДеятельности. |

**4.5.Дидактические материалы**

-Карточки с заданием с заданиями - Памятки «Правила работы в паре», «Правила групповой работы». - Тесты, анкеты, опросники, диагностики, таблицы, памятки, буклеты.

**Литература**

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007.
2. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. - М.: ВАКО, 2004.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Изд-во Питер, 2011. – 784 с.
4. Изард К. Е. Эмоции человека. - СПб.: Издательство «Питер», 2009.- 575 с.
5. Изотова Е. И., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб.пособие для студ. вузов. – М.: «Академия», 2004. – 288 с.
6. Общая психология / Под ред. А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 2008. - 314 с.
7. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. - СПб Речь, 2007.
8. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб.: Речь, 2007.
9. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. - СПб.: Речь, 2006.
10. Немов, Р.С. Психология: В 3 кн.-Кн 1. Общие основы психологии. - М.:Владос, 2007. - 204 с.
11. Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» Москва, «ВАКО» 2007.
12. Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов — модификация восьмицветового теста Люшера. — Речь, 2010. — 132 с.
13. Хоментаускас Г.Т. Семья глазами ребѐнка. - М.: Изд-во «Педагогика», 1989. -160с.
14. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. - М.: НЗ «Класс», 2006.
15. Эткинд А.М. Цветовой тест отношений. //Общая психодиагностика. -М.: Наука, 1987. 221-227с.
16. http://www.bibliofond.ru/ - Некоммерческий информационный портал, в котором собрана коллекция книг, статей, научной и художественной литературы, рефератов, дипломных и курсовых работ, а также других учебных работ самой различной тематики.
17. http://adalin.mospsy.ru/l\_02\_00/l\_02\_09g.shtml
18. http://festival.1september.ru/articles/213517/
19. http://www.c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/k/deti.html
20. http://www.psychologos.ru/
21. http://www.gazeta.ru/science/2011/09/15\_a\_3769177.shtml
22. http://www.scorcher.ru/neuro/science/emotion/simonov.php
23. http://standart.edu.ru/
24. http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=223
25. http://www.edu.ru/db/mo/Data/d\_09/prm655-1.htm

**Приложение1**

Диагностический материал

**Методика М.Рокича «Ценностные ориентации»**

  **Описание теста Рокича**

Методика Рокича Ценностные ориентации. (Тест Милтона Рокича. / Исследование ценностных ориентаций М. Рокича. / Опросник ценностей по Рокичу) позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу "философии жизни".

  **Теория Рокича**

М. Рокич рассматривал ценности как разновидность устойчивого убеждения, что некая цель или способ существования предпочтительнее, чем иной.

Природа человеческих ценностей по Рокичу:

1. общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно не велико;
2. все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в различной степени;
3. ценности организованы в системы;
4. истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах, и личности;
5. влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

М. Рокич различает два класса ценностей — терминальные и инструментальные:

* Терминальные ценности М. Рокич определяет, как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться;
* Инструментальные ценности — как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является с личной и общественной, точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей производит уже достаточно традиционное различение ценностей-целей и ценностей-средств.

  **Процедура проведения**

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача — проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Терминальные ценности** | **ранг** | **Инструментальные ценности** | **ранг** |
| Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни) |   | Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел) |   |
| Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту) |   | Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения) |   |
| Здоровье (физическое и психическое) |   | Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания) |   |
| Интересная работа |   | Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора) |   |
| Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве) |   | Исполнительность (дисциплинированность) |   |
| Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) |   | Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно) |   |
| Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем) |   | Непримиримость к недостаткам в себе и других |   |
| Наличие хороших и верных друзей |   | Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень) |   |
| Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег) |   | Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово) |   |
| Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) |   | Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения) |   |
| Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей) |   | Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина) |   |
| Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование) |   | Смелость в отстаивании своего мнения |   |
| Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках) |   | Чуткость (заботливость) |   |
| Счастливая семейная жизнь |   | Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения) |   |
| Счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом) |   | Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки) |   |
| Творчество (возможность заниматься творчеством) |   | Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями) |   |
| Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений) |   | Честность (правдивость, искренность) |   |
| Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения) |   | Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе) |   |

**Обработка результатов**

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них.

Важно помнить, что в опроснике Рокича шкалы имеют обратный характер:

* чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента;
* чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

**Шкалы теста Рокича**

В результате проведения методики М. Рокича выявляется выраженность 36 показателей – ценностных ориентаций двух типов:

Терминальные ценности:

1. АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ
2. ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ
3. ЗДОРОВЬЕ
4. ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА
5. КРАСОТА ПРИРОДЫ И ИСКУССТВА
6. ЛЮБОВЬ
7. МАТЕРИАЛЬНО ОБЕСПЕЧЕННАЯ ЖИЗНЬ
8. НАЛИЧИЕ ХОРОШИХ И ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ
9. ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ
10. ПОЗНАНИЕ
11. ПРОДУКТИВНАЯ ЖИЗНЬ
12. РАЗВИТИЕ
13. РАЗВЛЕЧЕНИЯ
14. СВОБОДА
15. СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ
16. СЧАСТЬЕ ДРУГИХ
17. ТВОРЧЕСТВО
18. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Инструментальные ценности:

1. АККУРАТНОСТЬ
2. ВОСПИТАННОСТЬ
3. ВЫСОКИЕ ЗАПРОСЫ
4. ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ
5. ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ
6. НЕЗАВИСИМОСТЬ
7. НЕТЕРПИМОСТЬ К НЕДОСТАТКАМ
8. ОБРАЗОВАННОСТЬ
9. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
10. РАЦИОНАЛИЗМ
11. САМОКОНТРОЛЬ
12. СМЕЛОСТЬ
13. ТВЕРДАЯ ВОЛЯ
14. ТЕРПИМОСТЬ
15. ЧЕСТНОСТЬ
16. ЧУТКОСТЬ
17. ШИРОТА ВЗГЛЯДОВ
18. ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ДЕЛАХ

**Интерпретация результатов**

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

* предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);
* индифферентные, безразличные (7-12);
* отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии).

Полученные для каждой из 36-ти ценностей их ранги, отражающие значимость ценности для испытуемого, можно использовать в эмпирических исследованиях для выявления различий в группах или для анализа взаимосвязей ценностных ориентаций с другими психологическими феноменами.

**Тест «Умеете ли вы общаться и договариваться с другими»**

1. Вы заблудились и не можете найти нужный адрес. В вашем распоряжении карта и даже навигатор, но ничего не получается. Вы обратитесь за помощью к людям?

а) нет, постараюсь разобраться самостоятельно, а то еще больше запутаюсь;

б) обращусь, но прежде выберу подходящего собеседника;

в) спрошу первого, кого увижу; если не объяснит, обращусь к следующему.

1. Вы приехали на собеседование и, зайдя в комнату, обнаружили, что перед вами тип человека, который вызывает у вас отвращение. Как поступите?

а) развернусь и уйду без лишних слов, мне точно не пройти собеседование в таких условиях;

б) попытаюсь сдержать себя, но не уверен, что это получится;

в) представлю себе совершенно другого человека и спокойно с ним пообщаюсь.

1. Вы заходите в общественный транспорт, в котором много свободных мест. Как вы поступите, присядете к кому-то рядом или будете искать только то место, которое свободно?

а) мне комфортно сидеть в одиночестве; если не найду такое место, то постою;

б) постараюсь найти место, где никого нет; если не получится, то тщательно выберу, с кем сидеть;

в) мне все равно с кем сидеть, сяду на первое свободное место.

1. Вы оказались в путешествии в совершенном одиночестве. Вокруг полно людей, но вы с ними незнакомы. Будете инициировать общение?

а) ни в коем случае, я знаю, чем все это может обернуться, я хочу нормального отдыха;

б) возможно, найду родственную душу, но стремиться к общению не буду;

в) познакомлюсь со всеми и выберу потом, с кем мне приятно общаться.

1. Коллега, с кем у вас хорошие отношения, попросил помощи в деле, которым параллельно с ним занимается другой сотрудник. Очевидно, что к нему обращаться за советом он не хочет. Как вы поступите?

а) адресую его к нужному сотруднику, пусть учится решать свои вопросы самостоятельно;

б) помогу ему, поговорю с тем, к кому ему надо было обратиться;

в) мы вместе решим этот вопрос, для меня это будет дополнительный опыт.

**Результаты:**

Если у вас больше ответов А, то вас можно назвать необщительным человеком. Более того, как только у вас возникает необходимость общения, вы делаете всё, чтобы его избежать. Аргументов, которые оправдывают такое поведение, у вас всегда множество, вы собирали их годами и они сложились в стойкие убеждения. Однако вы должны понимать, что избегая общения с людьми, вы ограничиваете себя в нормальных человеческих потребностях. Дефицит общения со временем может превратиться в замкнутость, и вы получите статус рака-отшельника. Старайтесь переубедить себя, отказавшись от привычных аргументов против общения.

Если среди ваших ответов больше вариантов Б, то вы любите общаться, но собеседника себе всегда выбираете тщательно, стараясь сделать так, чтобы он соответствовал вашему складу характера. Это очень хорошее качество – не тратить время на пустую болтовню, а поговорить с человеком, который того достоин. Руководствуйтесь им и дальше.

Если доминируют ответы В, то вы человек очень общительный и часто тратите время на разговоры со случайными людьми. С одной стороны, из любого общения можно получить что-то полезное; с другой – время, затраченное на подобный разговор, может стоить дороже. Старайтесь более тщательно выбирать собеседников, таким образом вы получите от общения максимальную пользу.