

**Программа позитивной информационной коммуникации
«FEASYка коннекта»**

Автор-составитель:

Лобынцева Ксения Георгиевна
старший методист отдела диагностики, консультирования и
коррекционно-развивающей работы ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Содержание

Пояснительная записка	3
Актуальность программы	3
Цель и задачи программы	4
Научные, методологические основы и методические принципы программы	5
Режим и структура занятий	6
Формы, методы и приемы работы	7
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	7
Ожидаемые результаты реализации программы	8
Критерии эффективности программы	9
Учебно-тематическое планирование программы	10
Содержание курса (конспекты занятий)	12
Список литературы	26
Приложение 1	27
Приложение 2	29

Пояснительная записка

1. Актуальность программы

Последние десятилетия XX века отмечены активным вхождением новейших информационных технологий в самые разные сферы жизнедеятельности человека. Особую роль обретает такой компонент информационной среды как Интернет, фактически превратившийся из системы передачи информации в особую реальность – так называемую «виртуальную реальность». Ее влияние на развитие личности настолько значимо, что многие исследователи обоснованно считают новую информационную среду фактором социализации, наряду с традиционными (условия семейного воспитания, общение со сверстниками и т.п.). В Интернет среде процесс усвоения индивидом социального опыта (знаний об окружающем мире, об отношениях людей, ценностей общества, моделей социального поведения и др.) происходит преимущественно посредством интернет-общения в социальных сетях, мессенджерах, чатах, на видео-платформах и т.д.

Виртуальное общение дает широкие возможности для самоопределения и самопрезентации, в виртуальной коммуникации устраняется целый ряд барьеров общения, связанных с различием в социальных статусах, возрасте, образовании, что дает пользователю ощущение огромной внутренней свободы, выхода за пределы ограничивающих социальных рамок, норм. Однако эти же особенности интернет-коммуникации могут быть причиной негативных последствий для подростка, проявляющихся в форме т.н. «аффективной раскрепощенности» (свобода высказываний и действий, вплоть до оскорблений, нецензурных выражений, сексуальных домогательств и т.п.). И если для взрослого это, в определенной степени, игра, так как он предвидит последствия такого поведения в реальности, то подростки и юноши нередко переносят подобный стиль общения в реальную жизнь. Ещё одна опасность сетевых коммуникаций: в них включены люди с различными интересами, убеждениями, ценностными ориентациями, имеющими как гуманную, так и асоциальную направленность, поэтому подростки и юноши, ценностная система которых еще неустойчива, могут быть вовлечены в экстремистские, криминальные группы, секты и т.п. В связи с этим формирование у школьников навыков позитивной информационной коммуникации - новая и крайне актуальная задача как семейного и школьного воспитания.

Новые федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) предусматривают формирование навыков эффективного и безопасного использования Интернета не только в рамках таких образовательных программ, как информатика, обществознание, право, основы безопасности жизнедеятельности, но также в рамках программ внеурочной деятельности, в рамках программ воспитания и социализации, являющихся неотъемлемой частью основного образовательного курса.

Однако несмотря на то, что как на федеральном, так и на региональном уровне разработан ряд программ, проектов, посвящённых проблематике формирования необходимых в Интернет-пространстве компетенций подрастающего поколения, образовательные продукты, направленные на развитие информационно-коммуникативных навыков у школьников, представлены в основном в формате отдельных уроков интернет-безопасности, классных часов, которые содeржательнo в свою очередь, в силу ограниченного объёма, прорабатывают лишь отдельные аспекты данной проблематики.

Несмотря на то, что на сегодняшний день существует множество практик и тренингов, направленных на формирование навыков позитивной коммуникации у взрослых, феномен, который обозначает данное понятие остаётся довольно плохо изучено с теоретической точки зрения [Леонтович 2015].

Позитивную коммуникацию можно определить как взаимодействие, основанное на положительных эмоциях, направленное на взаимопонимание и приносящее удовлетворение всем участникам.

Основными признаками позитивной коммуникации являются ее конструктивность (созидательный потенциал), окрашенность положительными эмоциями и эффективность (выигрыш для всех взаимодействующих сторон); информативность и ассертивность выступают как факультативные признаки.

К составляющим позитивной коммуникации относятся положительная интенция, вовлеченность в коммуникацию, адаптация к собеседнику и наличие социальной поддержки. Данное содержание позволило определить основные цели и задачи программы формирования и развития позитивной информационной коммуникации у подростков «FEASYка коннекта»

2. Цели и задачи программы

Программа «FEASYка коннекта» относится к категории развивающих, так как направлена на становление и развитие у школьников социально-значимых компетенций, и представляет собой цикл занятий для обучающихся 5-9 классов общеобразовательных организаций, ***целью*** которого является ***формирование и развитие навыков позитивной коммуникации в общении, способствующих обеспечению психологической и информационно-психологической безопасности школьников.***

Задачи:

- расширить представление обучающихся о позитивной информационной коммуникации и её значении для сохранения психологической и информационно-психологической безопасности;
- способствовать исследованию участниками особенностей собственного поведения в коммуникации;

- расширить у школьников репертуар навыков эмпатии; позитивного мышления, конгруэнтности, активного слушания и умения задавать вопросы, составляющих основу позитивной информационной коммуникации;

- содействовать гармонизации отношений внутри классных коллективов, созданию позитивного настроения, формированию атмосферы взаимной поддержки и доверия.

Программа рассчитана на обучающихся 5–9-х классов общеобразовательных школ.

3. Научные, методологические основы и методические принципы программы

Методологическими основами данной программы явились:

- понимание общения, прежде всего, как взаимодействие — взаимосвязь типа субъект — субъект, изложенного в исследованиях Б. Г. Ананьева, Г. М. Андреевой, М. М; Бахтина, И. А. Зимней, Б. Ф. Ломова, М. С. Каган.

- общие принципы позитивной коммуникации, направленной на достижение консенсуса и построение сотрудничества между сторонами, отраженные в работах, посвящённых психологическим основам процесса переговоров (Роджерс 1997; Роджерс 2006; Арпентьева 2017);

- психологическая модель цифровой компетентности (Солдатова Г. У., Зотова Е.Ю., Рассказова Е.И.);

- концепция психологической безопасности образовательной среды И.А. Баевой;

- подход к совместной деятельности как к детерминанте интеллектуального и личностного развития ребенка, изложенная в концепции Л.С. Выготского о психическом развитии через социальное к индивидуальному.

Методические принципы:

Занятия разрабатывались исходя из принципов культурно-деятельностного подхода в психологии и педагогике.

Принцип активной включенности.

Задания предполагают преобладание активности обучающихся, обучение через взаимодействие с педагогом и другими обучающимися в учебном процессе, актуализацию личного опыта участника занятий.

Принцип деятельностных технологий.

Занятия построены на применении интерактивных образовательных технологий (игры, разбор ситуаций, групповые дискуссии и т.д.), которые организуют совместную деятельности всех участников занятий. Благодаря этому происходит стимулирование собственной познавательной активности.

Принцип доступности.

Содержание и структура занятий соответствуют возрастнопсихологическим особенностям обучающихся, их задачам развития, учитывают имеющиеся интересы и жизненный опыт.

Принцип системности.

Занятия структурированы в соответствии с теоретическими концепциями информационно-психологической безопасности, цифровых компетенций, видами интернет-рисков. Включенность в занятия практико-ориентированных форм работы позволяет формировать не только знаниевый, но и деятельностный компонент обученности.

Принцип рефлексивности.

Подведение итогов занятия, получение обратной связи как в системе «педагог-обучающийся», так и в системе «обучающийся-обучающийся» позволяет развивать у участников занятий способности делать самостоятельные выводы, аналитически осмысливать и оценивать результаты и корректировать собственную деятельность. Сформированные таким образом регулятивные функции могут быть перенесены на другие виды активности, включая деятельность, связанную с Интернетом.

Принцип мотивации.

Разнообразие форм и методик, применяемых на занятии, включение психологических приёмов, видео материалов способствует развитию и поддержанию интереса к проблеме информационно-психологической безопасности, активизации стремления к применению полученных компетенций в реальной жизни.

4. Режим и структура занятий

Программа развивающих занятия «FEASYка коннекта» рассчитана на 5 часов. Регулярность занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 45 минут. Количество участников – до 25 человек.

Форма проведения занятий: лекции-беседы с элементами психологического тренинга.

Целесообразна реализация программы в течение первой четверти учебного года для дальнейшего закрепления формируемых навыков и компетенций в структуре поведения участников, а также для использования эффекта гармонизации отношений внутри классных коллективов в аспекте профилактики конфликтов, буллинга и других неблагоприятных проявлений в образовательной среде.

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую структуру:

1. Начало работы в группе – 10 минут (ритуал приветствия, разминка, упражнения, поддерживающие групповую атмосферу и фокусирующие внимание).
2. Основной этап – 30 минут (информирование, знакомство с теоретическими конструктами, решение содержательных задач, отработка практических навыков и умений).
3. Завершение работы – 5 минут (рефлексия, обратная связь)

5. *Формы, методы и приемы работы*

Программа развивающих занятий позволяет организовать практическую деятельность обучающихся в области знаний о психологической, информационно-психологической безопасности и имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально-волевого и личностно-мотивационного развития подростков.

Основная форма – занятие с элементами тренинговых технологий, арт-методов, малых игр (учебных, развивающих, коррекционных) и т.д.

Кроме того, при реализации программы используются следующие методы и формы обучения: словесный (дискуссия, рассказ беседа, объяснение), видеометод, наглядный (демонстрация), практический; частично-поисковый, проблемный, метод мотивации интереса; интерактивная форма обучения (обмен мнениями, информацией).

На занятиях используются следующие приемы:

- творческие задания;
- ассоциации;
- коллективная запись;
- эвристические вопросы;
- приемы, способствующие удержанию внимания: динамичность (интенсивный темп изложения материала, его насыщенность мыслями и аргументами, подвижная мимика и жестикуляция, «живой» голос); наглядность; неофициальность; прямое обращение к аудитории, диалог; использование неожиданной информации; сопоставление всех «за» и «против»; юмор.

Обязательной итоговой составляющей каждого занятия программы является прием обратной связи – это высказывание участниками занятия своих мыслей, ощущений, пожеланий. Обратная связь является не только важным источником информации для специалиста, реализующего программу, но и эффективным инструментом для формирования и развития у обучающихся умения слушать и слышать других людей.

6. *Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы факультативных занятий:*

Требования к специалистам, реализующим программу:

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом. Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

Важно наличие у педагога устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических ценностях.

Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы:

- ✓ Наличие образовательной среды адекватной потребностям развития учащихся и здоровьесбережения (просторное помещение, позволяющее проводить игры, необходимая мебель и оборудование: стулья, флипчарт (доска, маркерная доска, мультимедийной доска).
- ✓ Материалы: бумага формата А-1, А-4, маркеры, цветные карандаши, бумага, клей, популярные молодёжные журналы, дидактический материал)
- ✓ Технические средства: компьютер, мультимедийная установка, проектор, копировальный аппарат.

7. Ожидаемые результаты реализации программы

Реализация программы «FEASYка коннекта» будет способствовать развитию у обучающихся следующих навыков и компетенций:

Внутриличностная сфера	Межличностная сфера
<ul style="list-style-type: none"> • <i>самоанализ</i> (способность понимать свои чувства и то, какое влияние собственное поведение оказывает на окружающих); • <i>ассертивность</i> (способность ясно выражать свои чувства и мысли и проявлять твёрдость убеждений, принимая во внимание предпочтения и реакции других людей); • <i>положительная самооценка</i> (умение оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно); • <i>самореализация</i> (стремление к максимальному развитию и способность реализовывать свой потенциал); • <i>оптимизм и позитивное мышление</i> (энтузиазм в любом виде деятельности, умение видеть светлую сторону во всем) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>эмпатия</i> (умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства); • <i>межличностные отношения</i> (способность устанавливать и поддерживать отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах); • <i>гибкость поведения</i> (способность согласовывать свои чувства, мысли и действия с меняющимися обстоятельствами).

Также эффектами реализации программы могут быть развитие умений участников владеть нормами интернет-этикета, приёмами эффективной коммуникации, руководствоваться принципами уважительного и толерантного отношения к другим пользователям при взаимодействии в сети Интернет.

8. Критерии эффективности программы

Система организации внешнего контроля за реализацией программы осуществляется посредством заполнения журнала учета видов деятельности педагога-психолога, составление расписания занятий. При необходимости, учитывая добровольность участия в занятиях, специалист, реализующий программу, может осуществлять контроль за посещаемостью.

Система оценки достижения планируемого результата включает в себя, анализ диагностических данных (Приложение 1), позволяющий оценить состояние коммуникативных навыков участников программы, а также анализ результатов входного и итогового анкетирования (Приложение 2), который отражает ожидания и удовлетворённость обучающихся от участия в программе занятий.

Промежуточная оценка осуществляется при помощи наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах взаимодействия каждого участника. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Также промежуточная и итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии прошедшего занятия.

**Учебно-тематическое планирование
программы развивающих занятий
«FEASYка коннекта»**

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практических	Теоретических	
1	Занятие 1. «Начало работы/ОН» Приветствие, введение в программу, принятие правил группы	45 мин.	35 мин.	10 минут	Рефлексия, результаты тестирования, анкетирования, листы явки
2	Упражнение «Рисуем компьютер»				
3	Вводный блок информации «Что такое позитивная коммуникация в Интернете»				
4	Упражнение-дебаты «Плюсы и минусы»				
5	Рефлексия «Стикеры и эмодиконы»				
1	Занятие 2. «Ошибки коммуникации» Приветствие, ритуал начала занятия	45 мин.	35 мин.	10 минут	Рефлексия, листы явки
2	Упражнение-разминка «Иван Петрович»				
3	Теоретическая часть «Ошибки коммуникации»				
4	Упражнение «Правильные вопросы»				
5	Рефлексия «Стикеры и эмодиконы»				
1	Занятие 3. «Интернет-язык» Приветствие, ритуал начала занятия	45 мин.	35 мин.	10 минут	Рефлексия, листы явки
2	Упражнение-разминка «Угадай мелодию»				
3	Теоретическая часть «Язык Интернет-общения»				
4	Упражнение-диспут «Интернет-язык: за и против»				
5	Рефлексия «Стикеры и эмодиконы»				

.	Занятие 4. «Настрой на позитив»	45 мин.	35 мин.	10 минут	Рефлексия, листы явки
1	Приветствие, ритуал начала занятия				
2	Упражнение-разминка «Да, но зато...»»				
3	Теоретическая часть «Позитивное мышление»				
4	Упражнение «Рисуем позитивную установку»				
5	Рефлексия «Стикеры и эмодзи»»				
	Занятие 5. «Дай мне знак!»	45 мин.	35 мин.	10 минут	Рефлексия, результаты анкетирования, листы явки
1	Приветствие, ритуал начала занятия				
2	Упражнение-разминка «Карусель»				
3	Теоретическая часть «Знаки внимания и невнимания в общении»				
4	Упражнение «Интересный разговор»				
5	Рефлексия «Стикеры и эмодзи»». Итоговая рефлексия.				
ИТОГО		3 ч. 45 мин.	2 ч.55 мин.	50 мин.	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЗАНЯТИЕ 1. «Начало работы/ON»

Цель: введение в тематику занятий, формирование мотивации к активному участию, выяснение ожиданий от участия в программе, содействие сплочению группы.

Материалы и оборудование: презентация для вводного блока информации, бумага, ручки, доска или флип-чарт, цветные маркеры, карандаши, ватманы индивидуальные задания для упражнения «Рисуем компьютер».

Ход занятия:

1. Введение в программу: организация пространства (участники рассаживаются на стульях в круг); приветствие ведущего группы, представление себя, знакомство (организуется в том случае, если участники не являются представителями одного классного коллектива) или рассказ о себе в виде продолжения незаконченного предложения «Я – Аня, в общении я...»; выбор ритуала приветствия (вариант: поздороваться необычным способом, предложенным одним из участников)

Принятие правил группы.

Примерный список правил:

1. Искренность в общении.
2. «Один в эфире» (Не перебивать говорящего).
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Конфиденциальность.
8. Не опаздывать, не уходить раньше.

2. Упражнение на командообразование «Рисуем компьютер»

Участникам предлагается разделить на две команды (по 10-15 человек), взяв со стола перевернутые карточки с изображениями планшетов и ноутбуков. Командам нужно на листах ватмана нарисовать компьютер. Каждому участнику выдаётся карточка с индивидуальным заданием, которое является строго конфиденциальным («Экран компьютера имеет синий контур», «На клавиатуре всего 27 кнопок, расположенных в 3 ряда», «Провод, соединяющий монитор и системный блок, красного цвета», «Мышь находится слева от клавиатуры», «Справа от монитора – системный блок голубого цвета», «Мышь желтого цвета», «По обеим сторонам от монитора находятся колонки», «Кнопка включения монитора в левом нижнем углу, треугольной формы», «На верхних кнопках клавиатуры написаны цифры», «На экране монитора надпись «Добро пожаловать!»», «На нижних кнопках клавиатуры

нарисованы знаки препинания», «На системном блоке 2 порта USB, 2 кнопки, 2 индикатора – красный и зелёный», «Название монитора в верхнем правом углу – SuperMonitor», «На средних кнопках клавиатуры – латинские буквы»). Задача участников – не общаясь, выполнив инструкции, нарисовать коллективный рисунок. Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

3. Вводный блок информации «Что такое позитивная коммуникация в Интернете»

Ведущий говорит о том, что компьютерная тематика для разминки была выбрана не случайно, так как программа занятий, участниками которой стали присутствующие, посвящена позитивной информационной коммуникации, то есть позитивному и эффективному общению в Интернете. Ведущий рассказывает о том, что позитивную коммуникацию можно понимать, как общение, взаимодействие, основанное на положительных эмоциях, направленное на взаимопонимание и приносящее удовлетворение всем участникам.

Ведущий раздаёт участникам тест «Тест «Какой я в общении?»» (Приложение 1) и анкету «Мои ожидания» (Приложение 2), в которой подростки, исходя из тематики программы, кратко описывают то, чего они ждут от занятий, чему хотели бы научиться, на какие вопросы найти для себя ответы, о чём им было бы интересно узнать.

Участники подсчитывают баллы по результатам теста, а ведущий оглашает интерпретацию каждой группы баллов. Далее по желанию обучающиеся зачитывают свои ответы на вопросы анкеты «Мои ожидания» и ведущий комментирует как эти пожелания можно будет реализовать в ходе занятий.

Также ведущий поясняет, что важными составляющими позитивной коммуникации являются:

- принятие как уважение к себе и к партнёру по общению
- безусловная эмпатия (сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека), полная включенность в диалог;
- конгруэнтность, т.е. свобода быть собой и не мешать быть собой другим, смелость смотреть вперед, включаться в диалог с целью присутствовать в ситуации от начала и до конца без стремления уклониться, избежать ответственности;
- Стремление к диалогу, честности и открытости во взаимодействии.

Ведущий говорит о том, что на занятиях с помощью игр и упражнений участники постараются овладеть этими умениями, которые помогут им стать более успешными в общении с окружающими.

Обсуждается с участниками, почему составляющие позитивного общения важны не только в реальном общении, но и в виртуальном.

4. Упражнение-дебаты «Плюсы и минусы»

Группа делится на две команды. Две группы участников по очереди высказываются относительно плюсов и минусов виртуального общения. Ведущему необходимо поддерживать высокий темп упражнения, отслеживать, чтобы обмен мнениями велся корректно, в рамках норм межличностного общения. По окончании упражнения делается вывод, что, как и у любого явления, у виртуального общения есть как положительные, так и отрицательные стороны.

Возможные варианты положительных и отрицательных сторон виртуального общения

Плюсы виртуального общения:

1. Установление контакта и общение происходят на добровольной основе.
2. Установленные отношения могут быть прекращены в любое время.
3. Недочёты в виртуальном общении обратимы, их легче исправить, чем ошибки, совершаемые в реальном общении.
4. За счёт многочисленности интернет-аудитории общение носит более разнообразный, разносторонний характер. Есть возможность наладить взаимоотношения с тем человеком, который наиболее интересен.
5. В интернет-общении за счёт определенной доли анонимности снимаются барьеры межличностного взаимодействия - скованность, робость, есть возможность скрыть логопедические, физические недостатки.
6. Интернет-взаимодействие даёт возможность проигрывания ролей, переживания эмоций, совершение действий недоступных, невозможных в реальной жизни.

Минусы виртуального общения:

1. Чрезмерное увлечение онлайн общением приводит к редукции межличностного взаимодействия с окружающими людьми. Проблема развития зависимости от виртуального общения.
2. В условиях виртуального общения в силу отсутствия видимых невербальных проявлений, интонационных оттенков возможны ошибки коммуникации, также в дальнейшем возможно снижение социального интеллекта, умения распознавать эмоциональные проявления, сопровождающие речь, подтекст собеседника.
3. При виртуальном общении увеличивается риск столкнуться с мошенничеством, злоумышленниками, агрессией со стороны других пользователей
4. Проблема самоидентификации и идентификации.
5. Проблема привыкания ко лжи.
6. Проблема безответственности.

5. Рефлексия «Стикеры и эмодиконы»

Участникам предлагается на карточках нарисовать стикер или эмодикон, отражающий впечатление от занятия, высказаться (по желанию).

ЗАНЯТИЕ 2 «Ошибки коммуникации»

Цель: расширение представлений участников занятия об ошибках коммуникации и причинах их возникновения, способах предотвращения, развитие умения корректно задавать вопросы и отвечать на них.

Материалы и оборудование: текст «Иван Петрович», презентация для теоретической части с информацией об ошибках коммуникации и видах вопросов, заданием, ручки, бумага, ватман, карандаши, маркеры, фломастеры.

Ход занятия:

1. **Приветствие, ритуал начала занятия.**
2. **Упражнение-разминка «Иван Петрович»**

Ведущий объясняет группе, что сейчас в комнате должен будет остаться один участник, а остальные должны выйти. Оставшемуся ведущий рассказывает какую-то информацию, а затем он должен пересказывать следующему участнику все то, что запомнили. Задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче от одного человека к другому. Когда информация дойдет до последнего участника, он должен будет рассказать, что же он услышал. Затем ведущий снова зачитывает рассказ, который был передан первому участнику.

Текст: «Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля»

Обсуждение:

- Почему информацию искажается?
- В чем есть риск искаженной информации?
- Как этого можно было избежать?

3. **Теоретическая часть «Ошибки коммуникации»**

Современные технологии позволяют нам общаться друг с другом быстрее и чаще, но это вовсе не означает, что коммуникация становится лучше и эффективнее.

Некоторые недопонимания могут просто нас раздражать, а некоторые вполне могут стать поводом для ссор и конфликтов вплоть до прекращения отношений. Вот почему важно рассмотреть примеры самых распространённых коммуникационных ошибок и научиться грамотно их предотвращать.

Ошибка № 1. «Они же знают, о чём я думаю»

В нашей голове постоянно роится множество мыслей. Можно думать о том, что близкие, друзья понимают нас с полуслова, но на практике дело обстоит куда интереснее: то, о чём мы думаем, непонятно никому, кроме нас самих. Поэтому вы можем ставить окружающих людей в очень неудобное положение, когда говорите: «Вы же знаете, о чём я думаю». Ничего подобного. Они и не подозревают. Ведь бывает и так, что нам самим иногда не до конца понятен ход собственных мыслей.

Бывает, договариваясь о чём-то, вы поручая кому-то задачу и ждёте, что она будет выполнена в точности так, как вы себе представили. Но чудес не бывает, мысли читать никто не умеет, и, вероятнее всего, вы получите результат, которым будете разочарованы.

Что делать. Если вы хотите, чтобы окружающие поняли вас как можно правильнее и лучше, доступно расскажите им о том, чего от них ожидаете. Объясните свою мысль, составьте мини-инструкцию, поделитесь идеями и пожеланиями. Убедитесь, что все поняли, что именно вы имели в виду, чтобы избежать недопониманий и недоразумений.

Ошибка № 2. Стремление всё усложнять

Вы слишком много говорите и постоянно всё усложняете. Вы рассказываете о вещах, без которых вполне можно было бы обойтись и ничего при этом не потерять. Вы уверены, что чем больше информации (даже не особенно нужной), тем лучше. Когда вы что-то рассказываете, то иногда забываете, с чего начали и к чему хотели прийти.

Что делать. Чтобы избавиться от всего лишнего и сразу перейти к сути дела, предварительно запишите то, что хотели бы сказать. Уберите из текста все метафоры, эмоциональные восклицания, отсылки к собственному детству и прочие ненужные вещи. Сокращайте до тех пор, пока не получите простой и убедительный текст, который наглядно иллюстрирует вашу точку зрения.

Ошибка № 3. Излишняя эмоциональность в переписке со взрослыми людьми.

Когда вы отправляете кому-то сообщение, то никогда наверняка не знаете, что именно происходит в данный момент с тем, кому оно адресовано. Если получатель сообщения, например, педагог, вдруг окажется в дурном настроении, то он вполне может истолковать ваши слова совсем не так, как хотелось бы.

Что делать. Чтобы избежать неловкости в переписке с людьми, с которыми не состоите в близких или дружеских отношениях, постарайтесь отправлять максимально нейтральные сообщения безо всякой эмоциональной нагрузки. Придерживайтесь делового тона. Не давайте эмоциям взять над собой верх.

Ошибка № 4. Использование эмодзи вместо обычных слов

В наших мессенджерах хранится небывалое количество эмодзи и стикеров буквально на все случаи жизни. Иногда они так хороши, что хочется общаться только с их помощью. Но мы снова сталкиваемся с проблемой, о

которой уже говорили выше: даже эмодзи можно истолковать неоднозначно.

Что делать. Даже если вы сведущи в этикете эмодзи, то не ожидайте того же самого от всех тех, с кем вам предстоит общаться. Далеко не все люди понимают их значение, и очень немногие готовы тратить своё время, отгадывая, что же вы имели в виду. Оставьте эмодзи для своих хороших приятелей (но и тут знайте меру), а в остальной переписке ограничьтесь обычными словами.

Ошибка № 5. Привычка делать слишком много предположений

Иногда люди не слушают собеседника из-за того, что думают, что уже заранее знают, о чём именно тот хочет им сказать. Или не слушают потому, что отвлекаются, готовя собственный ответ и мечтая побыстрее уже начать говорить.

То же самое происходит и с перепиской. Вы полагаете, что уже знаете, что человек имеет в виду в своём электронном письме или сообщении, ещё даже не дочитав его до конца. Может случиться так, что вы устали, на что-то отвлеклись или на кого-то обозлились и пришедшее сообщение обрело совершенно иной смысл, который вы выдумали сами.

Что делать. Чтобы быть хорошим собеседником, нужно уважать того, с кем вы общаетесь, и внимательно слушать, о чём вам говорят, не отвлекаясь и не делая поспешных выводов. Если дело касается переписки, то медленно и вдумчиво прочитайте пришедшее сообщение, не делая никаких предположений заранее. Сосредоточьтесь на тексте, при необходимости перечитайте его и задайте уточняющие вопросы, если что-то действительно непонятно.

Эти пять ошибок в общении наиболее часто встречаются в нашей повседневной жизни. Постарайтесь обратить на них внимание и по возможности избегать, чтобы не заработать себе репутацию неприятного собеседника.

4. Упражнение «Правильные вопросы»

Избежать ошибок коммуникации также помогает умение правильно задавать уточняющие вопросы (очень часто люди предпочитают вообще не задавать вопросов, боясь показаться непонятливым или полагая, что все понятно и так).

На презентации демонстрируется информация о видах вопросов.

<i>Вид вопроса</i>	<i>Назначение</i>	<i>Пример</i>
Уточняющие вопросы	Вопросы, помогающие прояснить (уточнить) смысл сказанного собеседником	«Правильно ли я понял, что...?», «Ты хотел сказать, что...»
Открытые вопросы	Вопросы, предполагающие развернутый ответ. Они начинаются с	«Что задали по русскому языку на среду? », «Что Вы имеете в виду, когда

	вопросительных слов: Что? Как? Почему? При каких условиях? Какой? и т.д.	говорите о...?»
Закрытые вопросы	Вопросы, предполагающие однозначный ответ (сообщение даты, названия, количества чего-либо и т.д.). Они предполагают однозначный ответ «да» или «нет»	«Вы уедете завтра? – Да»; «Во сколько отправление поезда? – В 16.00».
Альтернативные вопросы	Вопросы, сформулированные так, что содержат варианты ответов	«Ты пойдёшь на концерт в среду или в четверг?»

Участники условно делятся на 2 группы, дается несколько минут на подготовку. После чего команды задают вопросы друг другу в соответствии с заданием, главная задача правильно сформулировать вопрос, а другим правильно на него ответить.

Задание:

1. О погоде – уточняющие вопросы не менее 4
2. О компьютерных играх – открытые вопросы не менее 4
3. О домашнем животном – закрытые вопросы не менее 4.
4. Об учёбе, школе – альтернативные вопросы не менее 4

5. Рефлексия «Стикеры и эмодиконы»

Участникам предлагается на карточках нарисовать стикер или эмодикон, отражающий впечатление от занятия, высказаться (по желанию).

ЗАНЯТИЕ 3. «Интернет-язык»

Цель: расширение представлений участников занятия об особенностях и источниках интернет-языка, содействие осознанию необходимости его корректного использования и развитие умений использовать интернет-язык корректно.

Материалы и оборудование: презентация для вводного блока информации, слайды или плакаты с заданиями к упражнению «Угадай мелодию», ручки, бумага, ватман, карандаши, маркеры, фломастеры.






Ход занятия:

1. Приветствие, ритуал начала занятия.

2. Упражнение-разминка «Угадай мелодию»

Участникам предлагается потренироваться в понимании эмодзи (смайликов) и угадать названия песен, зашифрованных с помощью них. Можно поделить на команды для придания элемента соревновательный (не рекомендуется в малосплочённых группах).

Задания

	<p>Чайф «Аргентина-Ямайка»</p>
	<p>Тимати «Плачут небеса»</p>
	<p>Земфира «Хочешь?»</p>
	<p>«Позвони мне, позвони!»</p>
	<p>RASA «Пчеловод»</p>

3. Теоретическая часть «Язык Интернет-общения»

Педагог обращает внимание участников занятия на то, что стремительный взлёт уровня развития и популярности коммуникационных технологий стало причиной уникального явления – появления нового языка. Мы наблюдаем повсеместное проникновение и активное использование в повседневном общении компьютерных терминов, интернет-сленга,

производных от английских слов. Причиной этого является с одной стороны стремлением к большей выразительности, ёмкости, оригинальности, с другой – недостаточной грамотностью и владением литературным «правильным» языком.

Особенности Интернет-языка:

- *сокращение слов*

Так как общение в Интернете преимущественно происходит посредством переписки, набор длинных слов неудобен для пользователя. Чтобы увеличить скорость набора люди начали вводить слова в сокращенной форме, стараясь сохранить их смысл. Так появились «инэт», «админ», «бук» и т.д.

- *метаплазм (преобразование слов вопреки нормам языка)*

Для того, чтобы речь воспринималась собеседником ярче, чтобы внести выразительность, элемент нестандартности в процесс переписки пользователи прибегали к различного рода трансформациям в сообщениях отдельных букв, слогов, слов целиком. Выглядит это так: «Так печатаецца быстреей», «аЦЦке» (адски), «дайте денех», «любофь маркофь отменяеца», пишется «лЕсЕнКой» или добавляется Ъ/Ъ в конце слова («нетЪ»)

- *неологизмы*

Пользователями из-за спешки или в силу желания привнести нестандартность в собственные сообщения изобретаются новые слова, которые способствуют развитию имеющегося языка: «АймаладццаА!», «Ржунимагу».

- *заимствованные слова*

Появление и распространение компьютерных технологий берёт своё начало в англоговорящих странах и основу международного компьютерного языка составляют английские слова. Поэтому большая часть интернет-сленга – это слова производные от английских слов: геймер, хакер, релиз, скриншот и т.д.

Кроме того, из-за распространения аниме-культуры, набирают популярность слова, пришедшие из японского языка. Примеры: «кавай» - «милый»; «сугой» - «клево», «классно»; «аригато» означает «спасибо».

- *слова, образованные в результате непереключения русской/английской клавиатуры*

Такие слова – продукт повторяющейся невнимательности пользователей при наборе. Несвоевременное переключение клавиатуры с английского на русский привело к появлению такого «слова» как З.Ы. - P.S.

- *универсальные усилительные слова*

Это короткие слова и знаки препинания, которые используются для выражения сильных чувств и усиления эмоций при общении. Например: «бу», «ня», «мяф», «вааах!» и др.

- *звездочки** и смайлы*

Так как возможности для демонстрации невербальных проявлений в интернете ограничены смайлики, звёздочки, скобочки и т.д. служат для выражения эмоций.

4. Упражнение-диспут «Интернет-язык: за и против»

Участникам предлагается распределиться на 2 команды. Первая команда придумывает доводы за существование интернет-языка, вторая команда - против. После этого представители команд оглашают свои аргументы, обсуждают их и делают декларацию о правилах использования Интернет-сленга. Декларация оформляется в любой интересной для участников форме.

5. Рефлексия «Стикеры и эмодзи»

Участникам предлагается на карточках нарисовать стикер или эмодзи, отражающий впечатление от занятия, высказаться (по желанию).

ЗАНЯТИЕ 4. «Настрой на позитив»

Цель: развитие представлений участников о позитивном мышлении, его влиянии на коммуникацию, формирование положительного самоотношения и отношения к окружающим.

Материалы и оборудование: презентация для теоретической части занятия, бумага, ручки, доска или флип-чарт, цветные маркеры, карандаши.

Ход занятия:

1. Приветствие, ритуал начала занятия.

2. Упражнение-разминка «Да, но зато...»

Ведущий предлагает участникам вспомнить неприятные ситуации которые произошли с ними недавно и кратко их описать. Ситуации списком фиксируются на флип-чарте. Ведущий просит посмотреть на получившийся список и попробовать найти и сформулировать при помощи оборота «Да, но зато...» те положительные стороны, которые они видят в этой ситуации.

3. Теоретическая часть «Позитивное мышление»

Позитивное общение невозможно, если человек часто думает о плохом, видит окружающий мир в чёрно-серых тонах, думает плохо о других людях и происходящих событиях.

На самом деле любое явление или событие – не носит абсолютно положительный или отрицательный характер – оно амбивалентно по своей природе. Поэтому важно уметь подключать позитивное мышление и находить позитивные моменты в, казалось бы, однозначно неприятных ситуациях. Предыдущее упражнение показало, как для этого можно применять технику «Да, но зато». Что касается людей, то такой способ тоже работает. Для этого можно постараться увидеть позитивное в человеке, который, возможно, не вполне вам приятен. Например: Баба Яга злая, но зато она... (хорошая хозяйка – «напоила, накормила, в баньке вымыло...»).

Позитивное мышление — это психическое и эмоциональное отношение, которое фокусируется на светлой стороне жизни и ожидании положительных результатов.

Есть много черт и характеристик, связанных с позитивным мышлением, вот некоторые из них:

- Оптимизм: готовность приложить усилия и рискнуть, вместо того чтобы предполагать, что наши усилия пропадут даром.
- Принятие неудач: признание того, что не всегда все получается так, как мы хотим; способность учиться на своих ошибках.
- Устойчивость: быстро восстанавливаться после неприятностей, разочарований и неудач; не сдаваться.
- Благодарность: ценить то, что у нас есть.
- Осознанность: способность фокусироваться на настоящем моменте.
- Честность: быть правдивым и прямым, а не лживым и корыстным.

4.

5. Упражнение «Рисуем позитивную установку»

Ведущий предлагает участникам занятия познакомиться с мотивирующими позитивно окрашенными высказываниями (на слайде, флип-чарте). Каждый участник выбирает одно высказывание и рисует на листе А4 иллюстрацию к нему. По окончании ребята по кругу представляют свой рисунок и произносят позитивное высказывание. Рисунки можно оформить в виде выставки, можно предложить участникам обменяться друг с другом.

Позитивные, мотивирующие высказывания

1. Добрые слова сказать несложно, но их эхо долго живет в человеческих сердцах.
2. Лучшее средство хорошо начать день состоит в том, чтобы, проснувшись, подумать, нельзя ли хоть одному человеку доставить сегодня радость.
3. Кто-то воздвигает стену, а кто-то поднимает парус, когда дует ветер перемен.
4. То, что ты видишь, зависит от того, куда ты смотришь.
5. Либо я найду путь, либо проложу его.
6. Цель включает зажигание, запускает двигатель и питает наши души.
7. Большинство людей намного сильнее, чем они думают, они просто забывают иногда в это верить.
8. Самое высокое наслаждение — сделать то, чего, по мнению других вы не можете сделать.
9. Сделай шаг, и дорога появится сама собой.
10. Лучше маленькое дело, чем большой план без действия.

11. Количество удачных событий на вашем пути, зависит от вашего желания действовать.
12. Мы сами придумываем себе проблемы, преграды, комплексы и рамки, освободи себя - вдохни жизнь и пойми, что ты можешь все.
13. Никогда не рассказывай людям о своих планах. Просто бери и делай. Пусть они удивляются от результатов, а не от болтовни.
14. Дисциплина — это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь.
15. Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя... тот, кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.
16. Главное помнить о том, что любые падения готовят нас к новым взлётам.
17. Каждое утро — это время начать жизнь снова.
18. Проблема в том, что, не рискуя, мы рискуем в сто раз больше.
19. Наши сомнения — это наши предатели. Они заставляют нас терять то, что мы, возможно, могли бы выиграть, если бы не боялись попробовать.
20. Не ищи мотивацию для себя - становись мотивацией для других.

6. Рефлексия «Стикеры и эмодиконы»

Участникам предлагается на карточках нарисовать стикер или эмодикон, отражающий впечатление от занятия, высказаться (по желанию).

ЗАНЯТИЕ 5. «Дай мне знак!»

Цель: расширение представлений участников о поведенческих реакциях человека в общении как проявлении знаков внимания или невнимания, развитие способностей к применению навыков пассивного и активного слушания в коммуникации.

Материалы и оборудование: анкета для итоговой рефлексии «Мои впечатления» (Приложение 2); презентация для теоретической части занятия, бумага, ручки, доска или флип-чарт, цветные маркеры, карандаши.

Ход занятия:

- 1. Приветствие, ритуал начала занятия.**
- 2. Упражнение-разминка «Карусель».**

Участникам предлагаетсяделиться на две группы поровну. Одна группа пусть образует внутренний круг, а другая — внешний, лицом к лицу. Ведущий называет задание, которое участник проделывает с тем, кто напротив него, а затем — наоборот. После выполнения каждого задания весь внешний круг сдвигается на одного человека вправо, — и у каждого появляется новый партнер для следующего задания.

Задания:

- поздоровайтесь необычным способом (но приятным для собеседника): например, потритесь носами, подайте руки тыльными сторонами;
- представьтесь необычным именем (фантастическим, выдуманным, иностранным);
- скажите собеседнику комплимент;
- задайте человеку один интересующий вас вопрос;
- перед вами незнакомый человек, познакомьтесь, узнайте, чем он занимается, чем интересуется;
- в поезде вы оказались в купе со знаменитым артистом (певцом, спортсменом, актером), вы – его давний поклонник, познакомьтесь с ним, перекиньтесь несколькими фразами;
- рядом с вами – расплакавшийся ребенок, успокойте его;
- вы встретились с человеком, который вам нравится, поговорите с ним о чем-нибудь приятном;
- придумайте одно свое задание и сделайте его.

Участники делятся впечатлениями об упражнении и своих ощущениях.

3. Теоретическая часть «Знаки внимания и невнимания в общении»

Ведущий говорит о том, что каждому из нас при разговоре, будь то виртуальное или реальное общение, хочется, чтобы его внимательно слушали, — это приятно, чувствуется, что тебя воспринимают всерьез, не как пустое место, собеседник искренне интересуется тобой и тем, что ты говоришь. Как определить, насколько сильно собеседник вовлечен в предмет разговора, действительно ли его волнуют обсуждаемые вопросы? С другой стороны, как дать почувствовать приятному тебе человеку, что ты заинтересован в общении с ним, в выслушивании его точки зрения и понимании того, что он хочет сказать? То есть, как понять внимательно или невнимательно тебя слушают и как самому проявить внимательность или невнимание в разговоре?

Ведущий может поинтересоваться: насколько, по мнению участников, важно внимание к собеседнику при общении? Для чего? В каких случаях полезно продемонстрировать невнимание? О каких знаках внимания и невнимания вы можете рассказать?

Реакции слушателя при общении:

- молчание (видимое отсутствие реакции);
- поддакивание («ага», «угу», «да-да», «ну», кивание подбородком);
- «эхо-реакция» – повторение последнего слова собеседника («И тогда мы пошли на дискотеку. – На дискотеку?»);
- «зеркало» – повторение последней фразы собеседника с изменением порядка слов;

- «парафраз» («пересказ») – передача содержания высказывания партнера другими словами;
- побуждение («Ну и... И что дальше?»);
- уточняющие вопросы («Что ты имел в виду?»);
- наводящие вопросы (Что? Где? Когда? Почему? Зачем?);
- оценки;
- советы;
- продолжение (когда слушатель вклинивается в речь и пытается завершить фразу, подсказывает слова);
- эмоции («ух», «ах», «здорово», смех, гримасы и т.д.);
- выводы (логические следствия из высказываний партнера, например, предположение о причине события);
- высказывания «не по теме» (не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально – когда просто «полагается» так говорить);
- «хамоватые реакции», задевающие или оскорбляющие личность говорящего («Глупости!», «Ерунда все это!»);
- «расспрашивание» – слушатель задает вопрос за вопросом, не объясняя, зачем;
- пренебрежение к партнеру (не обращает внимания на его слова, не слушает, игнорирует партнера, его слова);
- другие (какие еще вы можете назвать?).

4. Упражнение «Интересный разговор»

Ведущий предлагает участникам выбрать себе партнера. Перед группой каждая пара разыграйте ситуации общения, демонстрируя внимание или невнимание к – разговору. Для погружения участников в ситуацию виртуального общения можно предложить при этом представить, что партнер:

а) –не –видит; б) или не слышит; в) –или и –то, –и –другое; и –воспользоваться доступными ему знаками внимания при общении. Обсуждение. После разыгрывания каждой ситуации обсуждается, какими знаками внимания пользовался собеседник, как они зависели от особенностей его партнера?

5. Рефлексия «Стикеры и эмодзи». Итоговая рефлексия.

Участникам предлагается на карточках нарисовать стикер или эмодзи, отражающий впечатление от занятия.

Также участники получают и заполняют анкету о цикле занятий в целом «Мои впечатления» (Приложение 2). Возможна организация обратной связи в кругу (высказываются по желанию), завершающее слово психолога, подведение итогов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе. — СПб.: Речь, 2002. — 251 с.
2. Белинская Е.П., Жичкина А.Е. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты // Образование и информационная культура. – М., 2000. – С. 395–431.
3. Горбунова Л.Н., Анеликова Л.А., Семибратов А.М., Смирнов Н.К., Сорокина Е.В., Третьяк Т.М. Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернет. – Учебно-методический комплект. - М.: СОЛОНПРЕСС, 2010. - 176 с.
4. Грачев Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты / Г. В. Грачев. – М.: Изд-во РАГС, 1998. – 125 с.
5. Грачев Г. В. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия / Г. В. Грачев, И. К. Мельник. – М.: Алгоритм, 2002. – 288 с.
6. Доценко, Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы, защита / Е. Л. Доценко. – М.: Речь, 2004. – 304 с.
7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008. – 336с.
8. Информационная безопасность: учеб. пособие / В.В. Гафнер. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 324 с.
9. Колесникова, Т. И. Психологический мир личности и его безопасность / Т. И. Колесникова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
10. Леонтович О.А. Позитивная коммуникация: постановка проблемы // Вестник РУДН. Серия: Лингвистика. 2015. №1.
11. Практическая психология безопасности. Управление персональными данными в интернете: учеб.-метод. пособие для работников системы общего образования / Г.У. Солдатова, А.А. Приезжева, О.И. Олькина, В.Н. Шляпников. — М.: Генезис, 2017. — 224 с.
12. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб.: Речь, 2004. – 256с.
13. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч.1. Лекции. — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013. — 165 с.
14. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч.2. Практикум. — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013. — 137 с.
15. Трухманова Е.Н. Интернет-коммуникации как фактор социализации современных подростков и юношей // Приволжский научный вестник. 2014. №11-2 (39).

Интернет-источники:

<https://yandex.ru/turbo/s/lifehacker.ru/5-communication-misfires/>

<https://mentalsky.ru/sut-pozitivnogo-myshleniya/>

Приложения

Приложение 1

Тест «Какой я в общении?»

Инструкция: Внимательно прочитайте предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «и да, и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не задерживайтесь над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего вам.

<i>Вопросы</i>	<i>Ответ</i>	<i>Балл</i>
1. Много ли у тебя друзей?		
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?		
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?		
4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?		
5. Всегда ли можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?		
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?		
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?		
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?		
9. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?		
10. Способен ли идти в общении на компромисс?		
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?		
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?		
13. Если узнали о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?		

Обработка результатов

За каждый положительный ответ, т.е. «да», поставьте себе 3 очка, за каждый ответ «и да, и нет» - 2 очка, за каждый отрицательный ответ «нет» - 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

30-39 очков. Ты – человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты – «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей – иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

20-29 очков. Ты – человек в меру общительный, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

до 20 очков. Ты – человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Ну, а если тебе хочется свободно высказать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

Вариант анкеты входного анкетирования

«Мои ожидания»

1. На занятиях я хотел(а) бы узнать о _____

2. На занятиях мне бы хотелось научиться _____

3. На занятиях мне было бы интересно _____

4. Прочее _____

Спасибо!

Вариант анкеты итогового анкетирования

«Мои впечатления»

1. Было ли Вам интересно? (Да / нет) _____
2. Было ли Вам комфортно? (Да / нет) _____
3. Была ли информация встреч Вам полезна? (Да / нет) _____
4. Получили ли Вы ответы на свои вопросы (Да / нет) _____
5. Хотели ли Вы участвовать в подобных встречах в будущем? (Да / нет) _____
6. На занятиях мне больше всего понравилось _____

7. Ваши пожелания _____

Спасибо!