

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД АРЗАМАС
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Водопрь»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
(протокол № 01 от 01.06.2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора
МБУ ДО ДООЦ «Водопрь»

В.А. Канаев
Приказ № 51 от 01.06.2025 .

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
социально-гуманитарной направленности
«Выбор»**

Возраст учащихся – 12-15 лет

Срок реализации – 21 день

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты	6
1.3. Содержание программы	8
1.4. Учебный план	8
1.5. Учебно-тематический план	11
Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования 12	
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	14
2.4. Методические материалы	15
Список литературы	

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы. Подростковый возраст всегда считается критическим. Пубертатный период характеризуется как период становления личности подростка, сопровождаемый противоречивыми представлениями о себе и обществе, склонностью к повышенной конфликтности с окружающими, закрытостью или чрезмерной доверчивостью, неопределенным представлением о своем будущем и не пониманию точности своих интересов, склонностью к риску и принятию «рисковых» решений, с одной стороны, и завышенная самооценка, стремление стать лучше всех, быть знатоком во многих областях, завышенные требования к себе и окружающим, порождающий тревожность, неуверенность и т.д. Оба описанных сценария пубертатного периода являются не балансовыми и деструктивными.

В период взросления важно помочь ребенку адаптироваться у условиям современного мира и его требованиям. Важно научить подростка соблюдать баланс в отношениях с окружающими, жить в мире с собой, ставить и добиваться собственных целей, научить подростка принимать решения и делать правильный выбор.

Многим детям подросткового возраста свойственна повышенная степень тревожности, чувствительности, многие имеют неадекватную самооценку, недостаточно высок уровень коммуникативной культуры. Важно помочь ребенку адаптироваться к новым условиям жизни, «создать себя», не допустить «звездной болезни», высветить достойные жизненные ориентиры.

Программа творческого объединения «Выбор» создает условия для познания себя и окружающего мира, общения в доверительной и неформальной обстановке, активной формы усвоения знаний. Учит вести себя в конфликте продуктивно, попытаться смотреть на проблему с точки зрения другого человека.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Выбор» имеет *социально-гуманитарной направленность* и является модифицированной.

Новизна программы заключается в ее направленности на решение нескольких задач: формирования и понимания собственного Я, принятия себя и окружающих в процессе взаимодействия с другими людьми обращение к своему личному опыту и приобретение необходимых знаний, умений и навыков для успешного становления себя как личности и самосовершенствования на этапе подросткового возраста.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в процессе обучения по программе у каждого ребенка появляется возможность познать и принять себя как личность, получить необходимые знания и навыки для эффективной коммуникации с окружающими, приобрести новый социальный опыт в части общения и самоопределения, в том числе в профессиональной ориентации, получить возможность посмотреть на простые жизненные ситуации с разных точек зрения. Кроме этого, применяемые игровые технологии способствуют развитию основных психических функций, самопознанию учащегося самого себя как личности, как субъекта общества. Применение игровых технологий, приемов и методов решения ситуаций способствует формированию у учащихся путей и способов решений приемлемых для него самого, помогают развивать эмпатию, отзывчивость, снижают уровень тревожности.

Цель – создание условий для личностного развития подростков и формирования представлений о жизненных ценностях, ответственного поведения детей, развития коммуникативных навыков через процесс самопознания.

Задачи программы.

Образовательные:

Обучающие:

- способствовать формированию представлений о природе психологии как науки;
- способствовать формированию собственных представлений о себе как о личности;
- способствовать формированию представлений о семейных, досуговых, образовательных ценностях и традициях;
- способствовать формированию умений разрешать конфликтные ситуации;
- способствовать формированию навыков социокультурной компетенции.

Развивающие:

- помочь обучающимся познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявление в процессе обучения и межличностного общения;
- развивать психологическую готовность и умение ориентироваться в особенностях конфликтных процессов в современных условиях;
- развивать способность понимать и регулировать собственное эмоциональное состояние;
- развивать способность к аналитическому мышлению, навыки работы в группе сверстников;
- развивать умение делать выбор и осознавать ответственность за принимаемое решение.

Воспитательные:

- воспитание социально ценных отношений и переживаний в сообществе;
- сплочение коллектива;
- развитие самооценки ребенка;
- развитие позиции активной ответственности.

Отличительная особенность заключается в том, что программа ориентирована на формирование глубинных процессов самопознания, навыков рефлексии и способствует самораскрытию и раскрепощению участников

программы. В процессе реализации программы решается комплекс внутренних задач и потребностей подростков.

Так, развитие способностей устанавливать контакт с внутренними ресурсами, помогает снять внутренние барьеры, мешающие адекватному или более обширному обзору внешних ресурсов и возможностей ученика, способствует сознанию своих личностных качеств, т.е. занятия в творческом объединении предназначены для развития как социально активной, так и внутренне зрелой личности.

Адресат программы. Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы от 12 до 15 лет.

Объем и сроки освоения: Программа рассчитана на 13,5 часов. Режим работы рассчитан на 3 недели занятий в условиях летней смены, продолжительностью 21 день.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий. Основными формами проведения занятий могут являться:

1. Групповая – организация работы в группе.

Режим работы творческого объединения – Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа, 4,5 часа в неделю.

Наполняемость группы - 15 человек.

Условия приема детей: в творческое объединение принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, по заявлению родителя/законного, в том числе обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья без интеллектуальных нарушений

1.2. Планируемые результаты

По окончании занятий по программе обучающиеся **должны знать:**

- особенности психологии как науки, области исследования, ее практическую значимость;

- основные термины психологии, описывающие психическую реальность личности и поведение ее в социуме;

- знать собственные личностные характеристики;

- личностные, семейные, досуговые, образовательные ценности и традиции;

- приемы и методы решения конфликтных ситуаций

должны уметь:

- применять знания и навыки, полученные на занятиях, для саморегуляции, организации собственной деятельности и поведения;

- понимать свои индивидуальные психологические особенности, их проявления в процессе обучения и межличностного общения;

- ориентироваться в особенностях конфликтных процессов в реальных ситуациях и находить выход из нее;

- понимать и регулировать собственное эмоциональное состояние;

- развивать способность к аналитическому мышлению, навыки работы в группе сверстников;

- умение делать выбор и осознавать ответственность за принимаемое решение.

1.3. Содержание программы

Тема 1. «Добро пожаловать»

Теория. Вводное занятие. Знакомство. Проведение инструктажа по технике безопасности. Установление правил, доверия в группе, ознакомление с планом и режимом работы объединения. Наука «психология», ее роль и возможности в жизни человека. Психология в лицах.

Практика: проведение упражнений и игр на знакомство и сплочение коллектива: «Визитка», «Интервью», «Мы похожи?», «Молекулы», «Броуновское движение»

Рефлексия по итогам занятия.

Тема 2. « Семь и Я»

Теория. Психология общения. Понятие общение и коммуникации. Виды и формы общения. Приемы активного слушания. Определение эмпатии, доброты, сочувствия. Развитие эмоциональной сферы каждого участника. Взаимосвязь личностных качеств на развитие ситуации и процессы коммуникации.

Практика: проведение упражнений и игр на знакомство и сплочение группы: «Моргалочки», «Комплимент», «В пары», «Пустое место», «Клубок», «Образ»

Рефлексия по итогам занятия.

Тема 3. «Конфликт»

Теория. Понятие конфликт. Виды и этапы развития конфликтов. Последствие конфликтов. Стили поведения в конфликтной ситуации. Методы разрешения конфликта. Компромисс и его роль в решении проблем (конфликтов, споров)

Практика: Проведение тестирования по методике К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной)

Игры сплочение и на взаимодействие: «Койот и кролик», «Рисунок с

поводырем», «Слепой паровозик», «Карта моей души», «Ужасно-прекрасный рисунок»

Рефлексия по итогам занятия.

Тема 4. «Чувства и эмоции»

Теория. Что такое чувства, эмоции и эмоциональные состояния. Роль эмоций в жизни человека. Виды эмоциональных состояний. Возрастная импульсивность. Характеристика чувств, типичных для подросткового возраста.

Практика: ролевая игра с элементами тренинга «В мире чувств и эмоций».

Рефлексия по итогам занятия.

Тема 5. «Поведение и поступки»

Теория. Вербальное и невербальное поведение. Особенности поведения человека в различных ситуациях. Что определяет поведение человека. Поступки и их влияние на личность.

Практика: Упражнение на вербальное и невербальное общение «Зеркало», «Я тебя понимаю...», «Разговор через стекло» «Угадай эмоцию», «Говорящее тело» проведение дискуссии на тему «Отцы и дети – вечный спор».

Выполнение практических заданий: «Угадай песню» (инсценировка без слов).

Рефлексия по итогам занятия.

Тема 6. «Мои ценности»

Теория. Ценности в жизни человека. Понятие «Совесть», «Принцип», «Любовь», «Преданность» «Семья», «Жизнь», «Благодарность», «Вера» и т.д.

Практика: Практическое занятие проводится в рамках круглого стола с обсуждением представленных понятий, их роли, взаимосвязи влияния на личность человека его успешность и самореализацию.

Рефлексия по итогам занятия.

Тема 7. «Сценарий будущего»

Теория. Типы профессий. Понятие о профессиональной пригодности.

Методы изучения способностей. Проведение тестирования,

Практика: практическое задание «Составь резюме», игровая ситуация «Собеседование».

Рефлексия по итогам занятия.

Тема 8. «Я буду, я выбираю» Промежуточная аттестация.

Теория. Промежуточная аттестация по итогам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы . Подведение итогов.

Практика: проведение тестирования, разбор игровых ситуаций

Рефлексия по итогам занятия.

Тема 9. «Давайте прощаться». Итоговое занятие

Теория. (Не)правильные решения. О влиянии сделанного выбора. Ответственность каждого человека за принятые решения и сделанный выбор.

Практика. Проведение игр «Пожелайте мне...», «Фото на память», «Напиши мне письмо»

Награждение всех участников объединения.

Рефлексия по итогам занятия.

1.4. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Формы текущего контроля (аттестации)
1.	Самопознание	13,5	собеседование
	Итого:	13,5	

1.5. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Самопознание	13,5	4,5	9	
1.1	Добро пожаловать. Вводное занятие		1	0,5	
1.2	Семь и Я		0,5	1	
1.3	Конфликты		0,5	1	
1.4	Чувства и эмоции		0,5	1	
1.5	Поведение и поступки		0,5	1	
1.6	Мои ценности		0,5	1	
1.7	Сценарий будущего		0,5	1	
1.8	«Я буду, я выбираю». Промежуточная аттестация.			1,5	собеседование
1.9	Давайте прощаться. Итоговое занятие		0,5	1	
		13,5	4,5	9	

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1. Календарный учебный график

День смены																					Количество недель (в смену)	Количество часов (в смену)	Количество групп (в смену)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
			4,5				4,5							4,5							3	13,5	1

Условные обозначения



Комплектование образовательных групп



Ведение занятий по расписанию



Каникулярный период



Аттестация по итогам освоения программы

2.2. Условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическим работником и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Занятия проводятся в помещении, отвечающее санитарно – гигиеническим требованиям - танцевальный зал.

Для организации занятий в танцевальном зале предусмотрены стулья и столы для размещения учащихся;

Для организации занятий необходимы:

1. Канцелярские принадлежности:

- ватман - 5 шт.,
- ножницы -2 пары, гуашь- 2 шт.,
- двусторонний скотч на вспененной основе – 1 шт.,
- маркеры цветные – 1 набор,
- стикеры – 15 шт.,
- карандаши цветные(набор) – 5 шт.
- бейджи – 15 шт.,
- бумага формата А4 – 30 листов и т.п.
- мяч резиновый маленький – 1 шт.
- нитки цветные – 1 клубок.
- карандаш простой – 15 шт.
- ластик – 5 шт.

2. Оборудование:

- фотоаппарат – 1 шт.,
- музыкальные колонки – 2 шт.,
- телевизор с USB-входом для демонстрации видеороликов- 1 шт.;
- флешнакопитель для хранения рабочего материала в электронном виде – 1 шт.,
- проектор - 1 шт.,

- принтер для печати цветных изображений – 1 шт.

Допускается применение учащимися собственных мобильных устройств с целью фиксации результатов по итогам занятия.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы промежуточной аттестации разрабатываются для отслеживания результативности освоения программы.

Во время проведения промежуточной аттестации по итогам освоения раздела дополнительной образовательной общеразвивающей программы проводится в виде выполнения практических заданий (ситуаций), позволяющий опередить уровень знаний полученного материала в процессе обучения.

Собеседование проводится с целью выявления полученных знаний по итогам освоения раздела дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Вопросы собеседования представлены в приложении 3.

Критерии оценки по теоретической подготовке

1 балла – учащийся дал правильный ответ.

0 балл – учащийся не дал правильного ответа

Максимальное количество - 15 баллов.

Оценка результатов по критериям аттестации суммируется.

По итогам оценки делается вывод об уровне освоения программы.

10-15 баллов – высокий уровень;

5-9 баллов – средний уровень;

1-4 балла – низкий уровень.

Результаты освоения программы заносятся в протокол проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

2.4. Методические материалы

Образовательная программа рассчитана на период обучения в 21 день (одну летнюю смену). По итогам обучения предполагается проведение тестирования.

Обучение в объединении организуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся), разный уровень подачи теоретических знаний и практических занятий, то есть осуществляется дифференцированный подход.

Учащиеся усваивают теоретический материал на индивидуальном уровне. Объем теоретических знаний различный в зависимости от возраста ребенка и его восприимчивости к предмету.

При этом основа теоретических знаний (базис), прописанная в программе, излагается педагогом кратко, четко, ясно (с применением образцов готовых изделий и показом приемов работы педагогом) и усваиваются учащимися всех возрастных групп.

Программа предполагает использование методик, которые способствуют эффективному усвоению знаний, тренировке умений и закреплению ранее полученных навыков.

В первую очередь это активные интерактивные формы проведения занятий. Активным методом обучения, используемым на занятиях, является мини-лекция с обсуждением и использованием вспомогательных технических средств для визуализации лекционного материала.

При реализации данной программы используются различные интерактивные формы проведения занятий: групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм и др.

Использование интерактивных методов исключает доминирование как одного выступающего, так и одного мнения над другим, что очень значимо для подросткового возраста, когда давление расценивается как унижение

достоинства. Следует также подчеркнуть, что активность педагога, уступает место активности учащихся, его задача – создать условия для их инициативы.

Для успешной работы по программе педагогу необходимо заранее познакомиться с методами и приемами, которые будут использованы:

1. дискуссионный (метод активного обучения, основанный на публичном обсуждении проблемы, цель которого выяснение и сопоставление различных точек зрения, нахождение правильного решения спорного вопроса);

2. интерактивный (тренинг, деловая игра, психологическая игра, дискуссия);

3. наглядный (иллюстрации, демонстрации);

4. репродуктивный (обращение к личному опыту обучающихся, воспроизведение знаний и практических навыков, полученных ранее);

5. словесный (изложение, повествование описание, рассуждение, объяснение, лекция, беседа, работа с книгой);

6. практический (задачи, задания, лабораторная работа, эксперимент);

7. устный контроль и самоконтроль (индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устная проверка знаний);

Приемы в работе:

1. «Круг». Данный прием способствует включению каждого подростка в дискуссию, формирует групповую сплоченность и доверие. Большинство упражнений начинается и заканчивается в круге, что позволяет всем участникам внести свой вклад в групповой процесс. У педагога, в свою очередь, появляется возможность оценивать степень включенности участников, услышать каждого и внести своевременные коррективы в работу.

2. Тестирование. Тестовый материал, используемый в программе, позволяет не только выявить уровень группы до и после прохождения программы, но и подкрепляет имеющиеся знания, дает дополнительную информацию, обогащающую знания. Тестовый материал фиксируется в индивидуальных бланках и к завершению программы представляет собой своеобразный «банк

данных» - индивидуальный для каждого учащегося. Этот материал не только наглядный ориентир для выпускника, но и основа для дальнейшей индивидуальной работы педагога-психолога с подростком.

3. Групповая дискуссия. Это метод организации общения участников группы под руководством педагога. Групповая дискуссия предполагает высказывание собственных мнений, опирающихся на личные знания и опыт. Она позволяет:

- увидеть проблему с разных сторон;
- повысить эффективность работы;
- уточнить личную точку зрения каждого.

Кооперативное обучение. Кооперативное обучение – метод обучения в небольших группах от двух до шести человек, когда участники группы вместе решают общую задачу. Организовывая кооперативное обучение, следует придерживаться следующей процедуры:

1. объединив участников, попросите их сесть лицом к лицу;
2. распределите между участниками группы роли (докладчика, руководителя дискуссии, секретаря, оформителя и т.д.);
3. дайте одно задание на всех, предложив делиться друг с другом информацией, материалами, идеями, разъяснять непонятное, разрабатывать проблему и подвести итог обсуждения;
4. оцените работу подгруппы.

4. Рефлексия. Многие задания в программе предполагают применение техники рефлексии. Данная техника может использоваться гибко: в одних заданиях она позволяет участникам обдумывать свою личную позицию, не делаясь своими размышлениями с окружающими, в других – служит инструментом групповой оценки задания.

Рефлексия позволяет участникам обдумать полученную информацию, задуматься над тем, где и как они могут использовать полученные знания в

жизни. Педагогу рефлексия дает обратную связь. С целью получения обратной связи обычно задаются три типа рефлексивных вопросов:

- о содержании задания;
- о взаимодействии в группе во время его выполнения;
- о том, что каждый участник группы узнал или почувствовал.

Алгоритм учебного занятия

Этапы учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности	Результат
Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и	Восприятие
Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание)	Осмысление возможного начала работы
Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей	Освоение новых знаний
Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием	Осознанное усвоение нового учебного материала
Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми	Осознанное усвоение нового материала
Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий	Осмысление выполненной работы

2.5. Список литературы

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб, «Речь», 2002.
2. Ковальчук, М.А. Тарханова И.Ю. Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация. - М.:центр ВЛАДОС, 2014, с.286.
3. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2007,. . 192 с.
3. Восстановительное правосудие для несовершеннолетних и социальная работа (От проектов к практике): Сборник материалов под ред. Т.И.Марголиной. Сост. Л.А.Соболева. - Пермь 2006.
4. Коновалов А. Ю. Школьная служба примирения.// Справочник заместителя директора школы. - №2 – 2008. – с. 68 – 76
5. Лукманов Е. В. Психология школьного конфликта// Справочник заместителя директора школы. - №5 – 2008. – с. 61 – 67.
6. Максудов Р.Р. Восстановительная медиация: практическое руководство для специалистов, реализующих восстановительный подход в работе с конфликтами и уголовно-наказуемыми деяниями с участием несовершеннолетних. М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2011.
7. Овчинникова Т. С., Павлович Г. А. Служба примирения в образовательном учреждении. – Тюмень: Изд – во предпринимателя Заякина В. В., 2008. – 54 с.
8. Программы тренингов для разрешения пед. конфликтов. Г.С.Кожухарь. (серия «Библиотечка для педагогов, родителей и детей). – М., 2005.
9. Профилактика суицидального и аддиктивного поведения, других форм авитальной активности детей и подростков в территориях Пермской области /авторы: Г. Н. Бояринцева, Е. В. Комлаева, Л. В. Ситникова, Л. В. Ширинкина, составители: Р. В. Ершова, И. Г. Барсукова, Л. Н. Шардакова /.-Пермь: Издательство ПОНИЦАА, 2006.

10. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. - М.: Эксмо-пресс, 2001.

11. Степанов В.Г. Психология трудных школьников.- М.: Академический проект; Трикста 2004.-560с.

12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4 т. – М.: Генезис, 1998.

13. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми других, чтобы понять себя! (серия “Главный учебник”). – СПб.: прайм_ЕВРОЗНАК, 2002.

**Электронные образовательные ресурсы по физической культуре Журналы
и газеты по физической культуре**

<https://psi.mchs.gov.ru/> - интернет-служба экстренной психологической службы

<https://www.isras.ru/> - институт социологии

Методика Томаса - Килманна
на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации
 Авторы К. Томас, Р. Килманн (в адаптации Н.В. Гришиной)

Методика предназначена для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

Данный опросник показывает типичную реакцию человека на конфликт, её эффективность и целесообразность, а также дает информацию о других возможных способах разрешения конфликтной ситуации.

По мнению К. Томаса и Р. Килмана, в основании типологии конфликтного поведения лежат два поведенческих стиля: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

- а) *конфронтация (соревнование, соперничество)*, которое выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого человека;
- б) *приспособление (уступчивость)*, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого;
- в) *компромисс*, как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;
- г) *уклонение (уход, игнорирование)*, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- д) *сотрудничество*, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Возможности каждой из пяти стратегий:

1. **Уклонение** эффективно в ситуациях, когда партнер обладает объективно большей силой и использует ее в конфликтной борьбе. В общении со сложной конфликтной личностью используйте любую возможность, чтобы избежать конфликта: в этом нет ничего постыдного или унижительного. Избегание приносит положительные плоды, являясь временной отсрочкой в решении конфликта: пока на руках мало данных или нет психологической уверенности в своей позиции. Временно уйти от проблемы, чтобы в дальнейшем решить ее окончательно — это часто единственно верная стратегия.
2. **Приспособление** естественно в ситуациях, когда затронутая проблема не так важна для человека, как для его оппонента, или отношения с оппонентом представляют собой самостоятельную ценность, значимее достижения цели. Это непредсказуемая по своим последствиям стратегия. Если отказ от цели не стоил человеку большого труда, уступчивость может положительно сказаться на его самооценке и отношениях с партнером. Очень важно чувствовать, что другой заметил и оценил жертву. В противном случае остается чувство досады, обиды и, следовательно, почва для эмоционального конфликта.
3. **Конфронтация** — стратегия для серьезных ситуаций и жизненно важных проблем, зачастую она эффективна в экстремальных ситуациях. Противоборство оправданно, если цель чрезвычайно важна или, если человек обладает реальной силой и властью, уверен в своей компетентности. Если власти и силы недостаточно, можно увязнуть в конфликте, а то и вовсе проиграть. Кроме того, применение конфронтации для решения

проблем в личных отношениях чревато отчуждением.

4. **Сотрудничество** — это не столько стратегия поведения, сколько стратегия взаимодействия. Она незаменима в близких, продолжительных и ценных для обоих партнеров отношениях, при равенстве статусов и психологической власти. Она позволяет партнерам разрешить конфликт, не отказываясь от своих реальных целей.

Всем хорошо сотрудничество, кроме одного. Это длинная история. Нужно время, чтобы проанализировать потребности, интересы и опасения обеих сторон, а затем тщательно обсудить их, найти наилучший вариант их совмещения, выработать план решения и пути его выполнения и т.д. Сотрудничество не терпит суеты и спешки, но позволяет решить конфликты полностью. Если времени нет, можно прибегнуть к компромиссу как к «заменителю» сотрудничества.

5. **Компромисс**, или квазисотрудничество, или торг о взаимных уступках. Эффективен в ситуациях, требующих быстрого исхода. «Дележ» потребностей бывает необходим для сохранения отношений, особенно в тех случаях, когда возместить интересы сторон невозможно. Компромисс редко приносит истинное удовлетворение результатом конфликтного процесса. Любые варианты дележа — пополам, поровну, по-братски — психологически несправедливы. И это понятно: цель полностью не достигнута, некоторая часть брошена на алтарь позитивного исхода конфликта, но оценить жертву некому, так как оппонент так же пострадал, как и вы сами.

Опросник состоит из 30 пар утверждений, относящихся к различным стилям поведения человека в ситуации конфликта. Из каждой пары утверждений нужно выбрать одно, которое наиболее верно отражает отношение испытуемого к конфликтной ситуации и отметить его в бланке ответов.

Ф.И.О.

ИНСТРУКЦИЯ

Подумайте о ситуациях, в которых Ваши желания отличаются от желаний другого человека. Как Вы обычно ведете себя в таких ситуациях?

Ниже приведены 30 пар высказываний, описывающих варианты возможного поведения в конфликтных ситуациях. В каждой паре обведите кружком вариант А или В, более характерный для Вашего поведения.

Во многих случаях оба из предложенных вариантов могут оказаться для Вас нетипичными. Если это так, обведите тот из них, которым бы Вы воспользовались с большей вероятностью.

ОПРОСНИК

1. А. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.
В. Я стараюсь подчеркнуть общее в наших позициях, а не обсуждать спорные моменты.
2. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
В. Я пытаюсь учесть все интересы: свои и оппонента.
3. А. Обычно я твердо стою на своем.
В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.
4. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
В. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов противоположной стороны.
5. А. При выработке решения ищу помощи со стороны других.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
6. А. Я пытаюсь не создавать себе репутацию неприятного человека.
В. Я пытаюсь навязать другим свою позицию.
7. А. Я пытаюсь отложить решение вопроса, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
В. Я жертвую одними выгодами, чтобы получить взамен другие.
8. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.
9. А. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.
В. Я прилагаю некоторые усилия, чтобы повернуть дело на свой лад.
10. А. Я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.
В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.

12. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.
В. Я готов кое в чем уступить оппоненту, если он тоже мне уступит.
13. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я настаиваю на принятии моих условий.
14. А. Я излагаю оппоненту мои соображения и интересуюсь его идеями.
В. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.
15. А. Иногда я могу утешать других и пытаюсь сохранить с ними отношения.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
16. А. Я стараюсь щадить чувства других.
В. Я пытаюсь убедить оппонента в выгодности принятия моих условий.
17. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
18. А. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.
В. Я согласен кое в чем уступить оппоненту, если он тоже кое в чем мне уступит.
19. А. Я пытаюсь сразу же, открыто, обсудить все интересы и спорные вопросы.
В. Я пытаюсь отложить принятие решения, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
20. А. Я пытаюсь сразу же обсудить противоречия.
В. Я пытаюсь найти справедливое сочетание из выгод и уступок для каждого из нас.
21. А. При подготовке к переговорам я стараюсь учитывать интересы оппонента.
В. Я больше склонен к непосредственному и открытому обсуждению проблемы.
22. А. Я стараюсь найти позицию, находящуюся между позицией оппонента и моей.
В. Я настаиваю на своих интересах.
23. А. Очень часто я стараюсь удовлетворить все интересы, свои и оппонента.
В. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.
24. А. Я стараюсь пойти навстречу оппоненту, если его условия слишком для него много значат.
В. Я пытаюсь склонить оппонента к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.
В. При подготовке к переговорам я пытаюсь учитывать интересы оппонента.
26. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я почти всегда пытаюсь удовлетворить все пожелания, как свои, так и оппонента.
27. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.
В. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.

- 28.** А. Обычно я твердо стою на своем.
В. При выработке решения я постоянно ищу помощи со стороны других.
- 29.** А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.
- 30.** А. Я стараюсь щадить чувства других.
В. Я всегда стараюсь найти решение проблемы совместно с оппонентом.

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА ПО МЕТОДУ ТОМАСА – КИЛМАННА

ТАБЛИЦА 1. Обведите буквы, которые вы выбрали, отвечая на соответствующие вопросы.

	Конфронтация (давление)	Сотрудничество (разрешение проблемы)	Компромисс (делим пополам)	Уклонение (уход)	Приспособление (сглаживание)
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A

ТАБЛИЦА 2. Подсчитайте количество букв, обведенных в каждой колонке:

Конфронтация	Сотрудничество	Компромисс	Уклонение	Приспособление



Стремление удовлетворить интересы других сторон

Рис. 6.1. Стили поведения в конфликтах

Образец обработки результатов:

Испытуемый 15 лет продемонстрировал следующие результаты:

- Конфронтация – 0 баллов
- Сотрудничество – 8 баллов
- Компромисс – 7 баллов
- Уклонение – 9 баллов
- Приспособление – 6 баллов

Выявляется отсутствие склонности к соперничеству (0 баллов) как проявлению напористости и эгоизма. Выявлена склонность испытуемого к сочетанию уклоняющегося стиля поведения (приоритетный в профиле – 9 баллов) с сотрудничеством (8 баллов) и компромиссным (7 баллов) стилем. Все эти стили представлены в профиле практически в равной мере, что может говорить о высокой значимости мнения и интересов партнера, стремлении разрешить конфликт по существу, учитывая при этом интересы обеих сторон, а не только собственные. При этом в конфликтных ситуациях у данного испытуемого могут возникать проблемы с защитой своих интересов, отстаиванием собственного мнения.

В ситуациях, когда оппонент использует стиль «конфронтация» этому человеку проще согласиться с мнением оппонента либо уклониться от спора или разрешения конфликта. Некоторые люди склонны откладывать все дела и конфликты на потом. Как правило, свои поступки они объясняют таким образом: «мне легче уступить другому, чем вступать в конфликт», «я стараюсь отложить вопрос на потом», «я не занимаю позицию, которая может вызвать споры». Именно такими будут ответы человека, применяющего модель «уклонение», в методике «тест Томаса». Человек всячески избегает споров и конфликтов, не уступая при этом оппоненту. Примером может послужить ситуация, когда, не получив то, что индивидуум желает, он уходит и при этом обижается. На самом деле, это способ избежать конфликта и обратить на себя внимание.

Если уклониться от конфликта по каким-либо причинам не получается, испытуемый старается перейти к сотрудничеству, учесть интересы обеих сторон. Это самая оптимальная модель поведения, которая должна присутствовать в каждом коллективе. Люди, готовые к сотрудничеству, всегда ищут поддержку у оппонента и стараются узнать, в чем состоят интересы другого человека. Определить, что человек себя ведет именно так, можно при помощи методики «тест Томаса». Стратегия поведения в конфликтной ситуации «сотрудничество» характеризуется спокойным и уравновешенным тоном, а также мирным диалогом. Такая модель поведения

направлена на глобальное решение возникнувшего вопроса, а не на то, чтобы просто уладить конфликт. Более того, если решить проблему именно так, больше она не будет возникать, поскольку и той, и той стороне конфликта будет одинаково хорошо.

В тех случаях, когда сотрудничество оказывается невозможно, испытуемый готов пойти на уступки, но при этом получив что-либо взамен. Многие считают, что это наилучший способ решения конфликтных ситуаций, однако это не совсем так. В результате такой модели поведения главный вопрос остается не решенным. Кроме того, оба участника спора являются зависимыми друг от друга, каждый задает себе вопрос: «Как мне угодить оппоненту, чтобы получить желаемое?» В результате хитростью человек добивается поставленной цели, однако вряд ли такая модель решает конфликт полностью.

В крайнем случае, если выбора нет, то человек использует модель «приспособление», это означает, что он в принципе избегает конфликтов. Ему легче уступить оппоненту, чем спорить с ним и доказывать что-то.

Как правило, у таких людей занижена самооценка и они не считают, что их интересы могут быть важны. Кроме того, хорошие взаимоотношения с оппонентом для них важнее, нежели решение спора. Проиграть спор – это не решение проблемы, а только откладывание ее.

МЕТОДИКА ДДО (Евгений Александрович Климов)

Цель: определение профессиональных предпочтений личности по сферам «человек—человек», «человек—природа», «человек—знаковая система», «человек—техника», «человек—художественный образ»

Форма проведения: в индивидуальном или групповом варианте с бланком методики.

Инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнять любую работу. Однако если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли? Отметьте в бланке один из вариантов — «а» или «б» знаком «+».

Текст опросника

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы. Следить, регулировать
2а. Помогать больным людям	2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу)	4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать)
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги
6а. Выращивать молодняк — животных какой-либо породы	6б. Тренировать сверстников (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения, настраивать музыкальные инструменты	7б. Управлять каким-либо грузовым, подъемным транспортным средством (подъемным краном, трактором, тепловозом и др.)
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т. д.)	8б. Художественно оформлять выставки, витрины, участвовать в подготовке пьес, концертов
9а. Ремонтировать изделия, вещи (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания)

12а. Разбирать ссоры, споры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы и аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т. п.
15а. Составлять точные описания (отчеты) о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах	15б. Художественно описывать, изображать события, наблюдаемые или представляемые
16а. Делать лабораторные анализы и больницы	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов
18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших товарищей в театры, музеи, на экскурсии, в туристические походы и т. д.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.).

Лист ответов

I	II	III	IV	V
1a	16	2a	26	3a
36	4a	46	5a	56
6a		66		7a
	76	8a		86
	9a		96	
10a			106	
11a	116	12a	126	13a
136	14a	146	15a	156
16a		166		17a
	176	18a		186
	19a		196	
20a			206	

Обработка результатов

В каждом из пяти вертикальных столбцов бланка подсчитывается сумма плюсов.

Вопросы подобраны и сгруппированы следующим образом:

- в первом столбце — направленность на профессии «человек—природа»;
- во втором столбце — «человек—техника»;
- в третьем столбце — «человек—человек»;
- в четвертом столбце — «человек—знаковая система»;
- в пятом — «человек—художественный образ».

Максимальные суммы плюсов в том или ином столбце указывают на склонность к соответствующей сфере профессиональной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К РАЗНЫМ ТИПАМ ПРОФЕССИЙ

Для людей типа «Человек—художественный образ» наиболее характерны следующие черты:

- Осознание своей неповторимости, оригинальности в оценке окружающего мира, людей, событий, вещей.
- Способность увидеть, заметить в обычном необычное, представлять, воображать ситуации, картины, новые модели чего-либо (машины, одежда).
- Готовность с удовольствием и подолгу заниматься любимой работой (рисованием, музыкой, пением, игрой на музыкальном инструменте).
- Умение нестандартно мыслить. Подходить к решению проблемы под неожиданным углом зрения.
- Способность лучше других справляться с заданиями на уроках рисования, музыки, литературы, мировой художественной культуры.
- Участие в различных кружках творческой самодеятельности (ИЗО, музыки, актерского искусства, лепки и т.п.).

Для людей типа «Человек—знак» наиболее характерны следующие черты:

- Умение работать с числами.
- Умение подолгу и охотно что-нибудь подсчитывать, вычислять, чертить, анализировать информацию.
- Соблюдение точности при составлении таблиц, чертежей, графиков, схем, карт.
- Занятие исследовательской работой (анализ информации и оформление результатов в письменном виде).
- Быстрое усвоение иностранных слов, знаков, символов, умение делать переводы с одного языка на другой.
- Чтение научно-популярной и другой литературы.
- Разгадывание головоломок или решение сложных Задач и схем.
- Умение точно выполнять мелкие операции подсчеты, составлять схемы и программы.
- Умение упорядочение накапливать и хранить информацию.
- Умение логически мыслить, анализировать и обобщать различную информацию в виде цифр, знаков, текстов.
- Умение подробно и ясно излагать свои мысли в письменной форме (написание сочинений, длинных писем, ведение дневника и ежедневника).

Для людей типа «Человек—техника» наиболее характерны следующие черты:

- Способность к овладению различной техникой (умение разбираться в устройствах механизмов, машин, приборов) и успешное усвоение естественных наук (физики, химии, математики).
- Интерес к технике, умение охотно и подолгу что-нибудь мастерить, разбирать или чинить (например, ремонт электропроводки, бытовых приборов, радиоаппаратуры).
- Способность легко разбираться в технических чертежах и схемах, ориентироваться в объектах по планам.
- Умение по чертежам, схемам своими руками создавать реальную модель (например, собрать приемник, велосипед или авиамодель).
- Интерес к технической литературе (журналы «Юный техник», «Техника молодежи» и др.), стремление к чтению литературы об устройстве и работе машин, механизмов, приборов.

Для людей типа «Человек—человек» наиболее характерны следующие черты:

- Потребность в общении.
- Умение устанавливать взаимоотношения с одноклассниками и окружающими

людьми. Замечать даже небольшие нюансы в настроении собеседников.

- Способность свободно выражать свои мысли, без внутренней скованности вступать в общение с новыми людьми.
- Способность вызывать интерес и симпатию окружающих людей.
- Способность понимать человека, его чувства, мысли, сопереживать ему.
- Способность помогать другим людям, выручать их в трудной ситуации, отзывчивость.
- Умение владеть собой, не обижать собеседника во время общения.
- Умение улаживать разногласия между людьми, находить компромиссные решения, устраивающие ту и другую сторону.
- Умение убедить в чем-то важном сверстников и организовать для выполнения какого-либо дела.

Для людей типа «Человек—природа» наиболее характерны следующие черты:

- Интерес к познанию мира природы (живым организмам — растениям, животным, птицам, насекомым, микроорганизмам, а также к биологическим, атмосферным, геологическим и космическим процессам и явлениям).
- Участие в опытах и наблюдениях на уроках биологии, экологии, астрономии, Химии.
- Готовность ежедневно выполнять работу по уходу за животными, растениями, терпеть дискомфорт (холод, грязь, неудобства, запахи).
- Интерес к исследовательской и аналитической работе, связанной с наблюдениями за животными и растениями, окружающей средой (проведение проб, замеров, экспертизы качества воды, почвы и т. п.).
- Умение лучше других выполнять практические и лабораторные работы по биологии, экологии, географии, астрономии, участие в природоохранной деятельности (акциях «зеленых» и др.).

**Вопросы к тесту
промежуточной аттестации
(собеседование)**

1. Как называется наука, которая изучает психику человека на основе взаимодействия людей с окружающей средой?
2. Дайте определение понятию «Характер»
3. Что такое эмпатия?
4. Дайте определение вербального и не вербального общения?
5. Назовите основные эмоции человека?
6. Что такое конфликт?
7. Перечислите методы разрешения конфликта
8. Дайте определение понятию «общение»
9. Что такое профессиональная ориентация?
10. Что отражается в резюме кандидата на работу?
11. Назовите основные ценности, характерные для вас на настоящий момент?
12. Для чего нужна профориентационная работа?
13. Какую роль играет семья в жизни человека?
14. Каким бы ты хотел стать в будущем?
15. Какие личные качества могут оказывать влияние на жизнь человека?

ПРОТОКОЛ
результатов проведения аттестации учащихся по итогам освоения
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы на 2025 учебный период

Название объединения _____
 Группа 1 _____
 Фамилия, имя, отчество педагога _____

№	Фамилия имя учащегося	Дата проведения	Критерии оценки аттестации															Оценка результатов аттестации	Уровень	Результат освоения программы
			Номер вопроса																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1																			высокий уровень	Считать освоившей программу
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень _____ чел.

Средний уровень _____ чел.

Низкий уровень _____ чел.

Педагог/руководитель кружка _____ / _____ / _____
 (подпись) (расшифровка) (дата)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
(ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР "ВОДОПРЬ"**, Канаев Владимир Александрович,
Исполняющий обязанности директора

01.06.25 12:54 (MSK)

Сертификат 41BFC56C7C53AEE19153D79E28410BB5