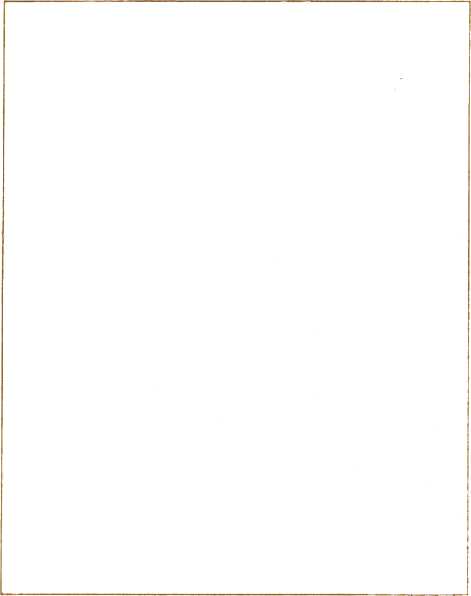
ДНЕВНИК

профессионального и личностного становления



Обучающегося

Специальность

год поступления в ГБПОУ «Пермский колледж транспорта и сервиса»

**Дорогой друг!**

В твоей жизни начинается новый, ответственный, интересный этап — выбор и  
освоение профессии. Каждый человек проходит этот путь и каждому  
приходится преодолеть не мало сложностей.

У. Филлипс, как-то сказал: «Трудности порождают в человеке способности, необходимые для их преодоления». Действительно, любому человеку доступно то, к чему он по настоящему стремится. Человек лишь там чего- то добивается, где он верит в свои силы.

Любая профессия требует от человека постоянной работы над собой. И эту работу надо начинать уже сегодня!

Ты закончил школу, и считаешь себя достаточно взрослым. Почему? Да потому,  
что ты понимаешь, что человека делает взрослым не только возраст, но  
и знания о самом себе, мера ответственности за собственные дела и  
поступки, умение воспитывать себя. Что же такое самовоспитание?

Самовоспитание — это деятельность человека направленная на познание себя и постепенное изменение своих личностных качеств. «Познав себя, никто  
уже не останется тем, кто он есть», — писал Томас Манн.

Важно так же понять, что задача самовоспитания для тебя сегодня выражается не только в том, что ты стремишься стать лучше как личность. Осваивая профессию, нужно суметь воспитать в себе и профессиональные качества, именно они помогут тебе утвердиться как личности в полном смысле этого слова.

Этот дневник теперь твой. В нем мы собрали различные материалы, которые помогут тебе в работе над собой. Пусть он станет твоим помощником в нелегком пути личностного и профессионального становления.

**Успехов тебе!**

**О себе**

Меня зовут \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Друзья зовут меня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А родители называют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мой возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я родилась (ся)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда я был(а) совсем маленьким ребенком, мое первое воспоминание о себе

Лучшее, что произошло со мной за последнее время

Самый счастливый момент в моей жизни был когда

Если меня спросят "Что ты за человек?", я отвечу

Мне больше всего в себе нравится:  
1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Единственное, что бы я хотел(а) в себе изменить

Я горжусь собой когда

Моя мечта - это

**Что я люблю больше всего**

Мое любимое время года –

Мое любимое место на земле –

Мой лучший друг -

Моя любимая книга -

Моя любимая телепередача -

Мое любимое занятие -

Моя любимая музыка -

Мой любимый музыкальный инструмент -   
Мой любимый цвет -

Моя любимая одежда -

Мой любимый звук -

Мой любимый писатель, поэт -

Мое любимое блюдо -

Человек, которым я восхищаюсь больше всего -

Я восхищаюсь им (ей) потому, что

**Ты молодец, познавая мир, ты познаешь себя  
в этом мире!**

**Ты и твоя будущая профессия**

Кто не идет  
вперед, тот идет  
назад: стоячего  
положения нет.

В.Г. Белинский.

**Я думаю, что я могу... Я знаю, что я могу! Стоит только захотеть!**

Больше всего я хочу научиться...

1.

2.

3.

**Лучше всего я умею:**

**1.**

**2.**

**3.**

Вот, что мне для этого нужно:

1.

2.

3.

**Я не очень хорошо умею:**

1.

2.

3.

Я думаю, что мне удастся это сделать:

1.

2.

3.

**Я выбрал(а) специальность**

**Я сам(а) хочу стать**

**Новые друзья, новый коллектив, новые традиции!**

В нашей группе человек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Знак зодиака | Дата рождения |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Мои первые друзья

Они по характеру

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фамилия, Имя, Отчество | Предмет | Мое первое впечатление |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Нашего куратора зовут\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Я начинаю знакомиться с преподавателями колледжа**

Ей (ему) лет, преподает\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Увлечения, хобби\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мое первое впечатление\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**В колледже есть традиции самоуправления студентов**

В органы студенческого самоуправления входят:

Староста — отвечает за организацию жизнедеятельности в группе;

Учебный сектор — контролирует успеваемость, посещаемость;  
Администратор — организует дежурство группы по колледжу;  
Ответственный за учебную и производственную практику — контролирует организацию учебной и производственной практики в группе;

Ответственный за дежурство в столовой — организует питание в столовой;  
Физорг — организует физкультурно-оздоровительные мероприятия;  
Культмассовый сектор — организует досуг группы, участие группы в делах  
колледжа;

Пресс-центр — участвует в подготовке и выпуске студенческой газеты;  
Библиотечный сектор — организует взаимодействие студентов с библиотекой

колледжа;

Диагностическая группа — организует диагностические исследования;  
Члены студенческого совета в общежитии — организуют жизнь и  
деятельность студентов в общежитии.

Другие

Я бы хотел(а) стать

**Стать лучше - главная задача!**

Чтобы стать лучше, необходимо научиться работать над собой, воспитывать в себе лучшие качества. Что же такое самовоспитание?

Известный русский психолог А.Н.Леонтьев формулирует это понятие так: «Само-  
воспитание — это деятельность человека специально направленная на то,  
чтобы изменить, усовершенствовать свои личные качества, умения, способности». Обратите внимание на маленькую деталь: по мнению автора, эта деятельность характеризуется целенаправленностью, то есть человек должен научиться оценить имеющиеся у него качества, поставить цель развить их и направить свои усилия на их совершенствование. Напрашивается вывод, что самовоспитание — это не просто деятельность вообще, а деятельность специально направленная на то, чтобы изменить себя.

Самовоспитание — процесс многогранный. Прежде чем приступить к нему, обратись к анализу собственного характера, подумай, а затем твердо реши, какие качества тебе необходимо в себе воспитать.

Многое в работе над собой зависит от требовательности к самому себе. В.А. Сухомлинский писал: «Поставь над собой сто учителей — они окажутся бессильными, если ты не сможешь сам заставлять себя и сам требовать от себя».

Самовоспитание требует достаточно критичного отношения, прежде всего, к самому себе.

Подумай, какие качества твоего характера помогут тебе стать хорошим профессионалом, а какие могут помешать достижению профессионального успеха.

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные качества | Не самые лучшие качества |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

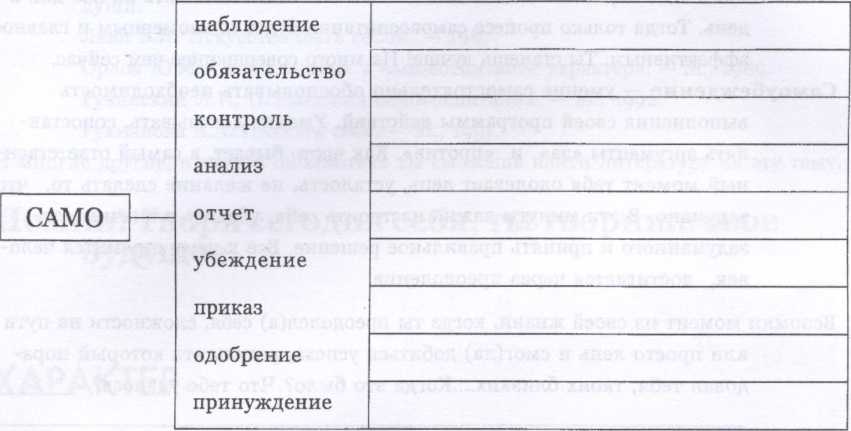
Попробуй беспристрастно оценить свой характер, взвесить его на  
собственных внутренних весах, но с учетом мнения окружающих.

Например, ты стремишься стать уверенной(ым) в себе, а окружающие говорят, что ты слишком вызывающе, не красиво ведешь себя (улавливаешь разницу?). А теперь: кто это говорит? Педагоги? Родители? Друзья? Если говорят многие, это сигнал, стоит прислушаться. Попытайся взглянуть на свои поступки как бы со стороны, чужими глазами.

Может быть, пора начать работать над собой?

Понятно, что процесс самовоспитания необходимо нацелить на укрепление воли,  
воспитание высоких нравственных качеств личности, положительных  
черт характера, развитие способностей.

Существует множество средств и приемов самовоспитания. В их числе:



Попытайся в нескольких словах охарактеризовать каждых из этих способов самовоспитания.

Сравни свои выводы с мнением известного пермского ученого психолога Бориса  
Марковича Чарного.

Самонаблюдение — наблюдение человека за своими поступками, поведением,  
деятельностью, чувствами и переживаниями как непосредственно во  
время деятельности, так и после ее окончания (ретроспективное, отсроченное самонаблюдение). Самонаблюдение основа для самоанализа.

Самоанализ — анализ собственных поступков, их мотивов и следствий, свойств  
собственной личности, особенностей своего характера, удач и неудач в  
общении и деятельности.

Самоконтроль и самооценка — умение следить за собой, контролировать отклонения от принятого «плана», «программы», следить за реализацией поставленных задач и поступать не так, как случится, а так, как задумано...

Самообязательства — личные правила самовоспитания, определяющие стратегию работы над собой, основные линии поведения. Например: «Доводить  
начатое дело до конца», «Не допускать оскорблений, резкостей, быть  
терпимым к чужому мнению», «Тщательно подбирать слова в разговоре,  
нельзя обидеть собеседника». Обязательства могут носить и тактический характер, в случаях, когда оно нацелены на преодоление конкретных  
отрицательных качеств, привычек. Например: «Научиться скрывать  
волнение и неуверенность», «Избавиться от привычки грызть ногти»,  
«Научиться говорить грамотно, исключить из речи «слова-паразиты»».

Великий русский педагог К.Д.Ушинский составил для себя обязательства и следовал им всю жизнь, вот они:

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере, внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность в действиях.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни единого слова.
6. Не проводить время бессознательно, делать то, что хочешь, а не то, что придется.
7. Каждый вечер анализировать свой день.
8. Ни разу не хвастать, ни тем, что было, ни тем, что будет.

Желательно и тебе научиться давать себе обязательства и выполнять их изо дня в день. Тогда только процесс самовоспитания будет планомерным и главное  
эффективным. Ты станешь лучше! На много совершеннее чем сейчас.

Самоубеждение — умение самостоятельно обосновывать необходимость выполнения своей программы действий. Умение доказывать, сопоставлять аргументы «за» и «против». Как часто бывает, в самый ответственный момент тебя одолевает лень, усталость, не желание сделать то, что задумано. В эти минуты важно настроить себя, убедить в значимости  
задуманного и принять правильное решение. Все к чему стремится человек, достигается через преодоление.

Вспомни момент из своей жизни, когда ты преодолел(а) себя, сложности на пути  
или просто лень и смог(ла) добиться успеха, результата который порадовал тебя, твоих близких....Когда это было?

Что тебе удалось?

Какие чувства ты испытывал(а) тогда

Самоприказ, самоодобрение — средства преодоления трудностей в деятельности. Вспомни героя романа Л.Н. Толстова «Война и мир» Андрея Болконского. «Я не могу бояться», — говорит он себе, медленно слезая с лошади под  
огнем неприятеля. Эти слова помогают Андрею Болконскому сохранить  
мужество. Он приказывает себе сохранить самообладание и сохраняет его.

У человека, занимающегося самовоспитанием, самоприказ становится средством  
исправления недостатков характера, он используется как непосредственный толчок, позволяющий начать нужное дело, совершить необходимый поступок.

Подумай и запиши, те фразы, которые могут стать для тебя приказом, и те, что

являются одобрением:

|  |  |
| --- | --- |
| Самоприказ | Самоодобрение |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Каждый вполне может приказать себе сам и похвалить тоже. Вовсе не обязательно ждать подбадриваний со стороны. Ты можешь сам(а) улучшить свою  
деятельность, помогая себе преодолеть возникающие препятствия.

Самопринуждение — умение преодолеть себя и осуществить деятельность до  
логического конца. Важно научиться преодолевать соблазны лени,  
нежелания и доводить начатое до конца. Порой не очень хочется, но это  
закаляет душу, придает жизни определенный смысл. Например, ни один спортсмен, артист балета, гимнаст, фигурист, певец, политик и многие другие, чьи судьбы на виду, не смог бы добиться успеха, если бы не преодолевал себя, обстоятельства, трудности, принуждая идти вперед к поставленной цели.

Помни! Творя сегодня себя, ты творишь свое  
будущее!

Характер

Чтобы начать творить себя, необходимо познакомиться с собой. Кажется странным? Что нового можно узнать о себе в 15-18 лет?

Хороший вопрос.

Ответ на него вроде бы ясен и, в тоже время, требует размышлений на эту тему.  
Ты знаешь, что древние греки написали на фронтоне одного из знаменитых  
храмов? «Познай самого себя». Почему именно эту мысль оставили они  
грядущим поколениям людей? Казалось бы, намного важнее познать мир,  
познать вселенную, узнать, как устроена живая и неживая природа. Оказы-  
вается, тысячелетнее развитие человечества смогло продвинуться во всех  
этих направлениях значительно дальше, чем в познании человека. Не  
случайно ученые всего мира признают, что самым сложным объектом  
изучения является сам человек. Самым сложным и самым неизведанным. А значит, познание себя — сложная, но очень важная задача для каждого человека.

Как ты считаешь, чем отличаются друг от друга твои друзья, знакомые?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Действительно, биологически, физиологически люди похожи, а вот психологически очень отличаются друг от друга. У каждого свои черты характера, темперамент, способности, потребности, интересы. Не случайно бытует  
мнение, что на свете нет абсолютно одинаковых, похожих людей. Даже  
близнецы, внешне очень похожие друг на друга имеют уникальные психологические отличия, позволяющие им сохранять индивидуальность,  
неповторимость.

Какие черты характера ты знаешь? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Какие черты характера ты хотел(а) бы в себе воспитать? | От каких черт характера необходимо избавиться? |
|  |  |

**Как воспитать в себе хорошие качества характера?**

Давай поразмышляем, что такое характер?

Как ты считаешь, черты характера передаются по наследству или формируются  
у человека в процессе жизни?

Характер — это совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, которые складываются, проявляются в общении и определяют  
типичные для личности способы поведения (Р.С.Немов)

Характер — совокупность свойств личности, определяющих типичные способы  
реагирования на жизненные обстоятельства (Г.А. Цукерман)

В структуре характера выделяются несколько групп черт, выражающих различное отношение личности к действительности.

К первой группе относятся черты, проявляющиеся в деятельности: инициативность, трудолюбие, работоспособность и другие (подумай и допиши) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вторую группу составляют черты, которые проявляются по отношению к  
людям: тактичность, вежливость, чуткость, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Третья группа — это система отношений человека к самому себе: самокритичность, скромность, гордость,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Четвертая группа включает черты, характеризующие отношения человека к  
вещам: аккуратность, бережливость, щедрость, скупость,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подчеркни те качества, которые у тебя уже развиты хорошо.

Есть ли в твоем характере группа черт, которая преобладает? Почему?

Это хорошо или плохо?

Стоит ли работать над всеми составляющими характера? Почему?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Проявления | Никогда | Иногда | Часто | Всегда | Черта характера |
| Я заканчиваю начатое дело |  |  |  |  | Настойчивость |
| Мне неинтересно |  |  |  |  | Оптимизм, жизнелюбие |
| Я охотно помогаю, если могу это сделать |  |  |  |  | Щедрость, чуткость |
| Я стараюсь сделать то, что запланировал |  |  |  |  | Целеустремленность |
| Я стремлюсь руководить другими |  |  |  |  | Лидерство |
| Я верный друг |  |  |  |  | Верность |
| Я всегда добиваюсь своего |  |  |  |  | Воля |
| Я всегда стараюсь выглядеть наилучшим образом |  |  |  |  | Честолюбие |
| Я зависимый человек |  |  |  |  | Комфортность |
| Я принимаю решение без колебаний |  |  |  |  | Решительность |
| Меня легко отговорить |  |  |  |  | Упрямство |
| Я могу организовать свое время |  |  |  |  | Рационализм |
| Я выполняю поручения по дому, в группе |  |  |  |  | Исполнительность |
| Я делаю свои дела сам |  |  |  |  | Самостоятельность |
| Я легко уживаюсь с другими |  |  |  |  | Общительность |
| Я люблю физическую работу |  |  |  |  | Трудолюбие |
| Я не боюсь остаться один |  |  |  |  | Смелость |
| Я умею слушать других |  |  |  |  | Внимательность |
| Я всегда на людях, с людьми |  |  |  |  | Экстравертность |
| Я выполняю инструкции |  |  |  |  | Педантичность |
| Я способен принять критику |  |  |  |  | Объективность |

Оцени некоторые свои поступки и действия, по тому, как часто они

проявляются: сделай заключение, являются ли они качествами характера.

Возьми маркер или цветной карандаш и выдели те качества, которые

должны быть свойственны хорошему профессионалу.

Есть ли среди представленных качеств те, о которых ты раньше не слышал(а)?

Выпиши их. Найди определения в учебнике психологии или справочнике.

Давай проверим некоторые качества твоего характера.

Постарайся честно ответить на вопросы и поставь соответствующие баллы за ответы:  
Откладываешь ли ты дела на завтра?

никогда — 1, иногда — 3, часто — 5, всегда — 7

Если можно ничего не делать, ты рад?

никогда — 1, иногда — 3, часто — 5, всегда — 7

Ты придумываешь второстепенное дело, лишь бы не делать основного?

никогда — 1, иногда — 3, часто — 5, всегда — 7

Сколько времени в среднем ты проводишь у телевизора (в сутки)?

до 1 часа — 1, от 2,5 до 4 часов — 5, от 1 до 2,5 часов — 3, от 4 до 6 часов — 7.

Много ли времени ты проводишь в праздном общении с людьми?

нет — 1, в определенной мере — 3, скорее «да» — 5, много — 7

Ключ: суммируйте полученные результаты

до 15 баллов

Тебе есть, чем гордиться. Ты человек целеустремленный, активный, деятельный. Тебя ждет интересная жизнь и профессиональный успех.

16 -25 баллов

Тебе есть над чем работать. Нужны срочные меры для приведения твоего образа жизни в порядок. Постарайся рационально использовать время. И ты будешь гораздо больше успевать. Иначе у тебя могут быть проблемы с учебой, а в дальнейшем с работой.  
более 25 баллов

У тебя уже много проблем из-за неорганизованности. Ты не умеешь заставить себя работать, учиться. Если ты не изменишь отношение ко времени, к делу, главные сложности еще впереди.

Итак, сделай вывод и занеси результат в карту наблюдений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Соблюдаю ли я режим дня? | Да -3 | Нет - 1 |
| 2. Делаю ли я утреннюю зарядку? | Да -3 | Нет-1 |
| 3. Предпочитаю ли я ходьбу услугам транспорта? | Да -3 | Нет -1 |
| 4. С удовольствием ли я хожу на занятия физкультурой? | Да -3 | Нет -1 |
| 5. Обливаюсь ли я холодной водой? | Да -3 | Нет -1 |
| 6. Хожу ли я в спортивную секцию? | Да -3 | Нет -1 |
| 7. Занимаюсь ли я физическим трудом? | Да -3 | Нет -1 |
| 8. Покуриваю ли я? | Да -3 | Нет -1 |
| 9. Могу ли я 15 раз отжаться от пола? | Да -3 | Нет - 1 |
| 10. Люблю ли я плавать? | Да -3 | Нет -1 |

Ключ:

10-15 — низкая степень физического развития, простудные заболевания,  
слабый иммунитет, склонность к невротическим состояниям.  
16-25 — средняя степень физического развития,

26 -30 — высокая степень физического развития, хорошее состояние  
физического и нравственного здоровья.

Сделай вывод о своем физическом здоровье. И помни:

В здоровом теле здоровый дух!

Характер определяет судьбу!

Эта фраза стала девизом современного поколения молодых, предприимчивых людей. Многие из них добились профессионального совершенства благодаря своему упорству, отличным деловым качествам.

А как ты считаешь, определяет ли характер судьбу?

Какие качества по твоему должны помочь человеку достигать  
поставленные цели?

Здесь дано описание качеств, развить которые было бы не плохо каждому человеку для его продвижения к цели.

Попробуй, оцени, насколько эти качества развиты у тебя. Давай рискнем и попросим оценить твои личностные качества твоих друзей, а также куратора (степень развития качеств оценим так: хорошо, удовлетворительно, плохо).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Качества, необходимые для самосовершенствования ( +,-) | Само-  оценка | Оценка  друга | Оценка  педагога |
| 1. Ответственность  * ты не опаздываешь на занятия * сдаешь вовремя все самостоятельные работы стараешься выполнять обещанное * умеешь организовать себя во времени * поручение в группе выполняешь в соответствии с функционалом  1. не откладываешь «на завтра» важные дела 2. Заинтересованность  * процесс обучения профессии вызывает у тебя интерес «да» или «нет» * ты стремишься получать новые знания * сам(а) ищешь интересные материалы по дисциплинам, по профессии  1. Самостоятельность  * ты всегда сам(а) выполняешь свои обязанности по дому, в группе * если сталкиваешься с трудностями, преодолева- ешь их сам(а) * не боишься ходить, ездить по городу, в другие города один(а) * умеешь критически оценить себя сам(а) * можешь сам(а) принять решение в ответствен- ный момент  1. Сосредоточенность  * ты углубляешься в работу над заданием и способен сохранять внимание до получения нужных результатов * ты умеешь слушать собеседника, не прерывая его в разговоре * ты умеешь не отвлекаться на учебном занятии * ты умеешь долго и вдумчиво читать  1. Инициативность  * ты активен(а) в учении, на занятиях * тебе нравится быть лидером, вносить предложе- ния в решение общих дел * ты не можешь находиться в стороне, когда нужна твоя помощь * охотно берешься за общие или индивидуальные задания * можешь легко организовать коллектив на общее дело  1. Сотрудничество  * ты ответственно относишься к общению с други- ми людьми * знаешь где и как необходимо вести себя * умеешь поддержать разговор * можешь работать в паре, в группе с другими людьми * умеешь сдерживать эмоции, не даешь оценки поведению других людей * твой девиз: «Дело, превыше эмоций»  1. Требовательность  * ты умеешь потребовать с себя исполнения обязательств * ты требовательно относишься к тем, кто делает с тобой одно дело * ты умеешь заставить себя выполнять неинтерес- ную, но нужную работу * ты можешь в любой ситуации сделать нужный вывод  1. Умение работать над собой  * ты умеешь критически оценить себя * ты стремишься избавиться от недостатков * ты признаешь свои неудачи * ты умеешь критически наблюдать за собой со стороны |  |  |  |

Возьми маркер и выдели те качества, над которыми тебе необходимо поработать.

Построй план работы над личностными качествами, можешь использовать показатели качеств приведенные в таблице, те около которых ты поставил(а) знак «-».

Например, надо формировать в себе ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ для этого:

* научиться требовать с себя исполнения обязательств;
* пытаться требовательно относишься к тем, кто делает с тобой одно дело;
* регулярно заставить себя выполнять неинтересную, но нужную работу.  
  Итак, план работы над собой!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Постарайся помнить о плане и работать над собой каждый день, каждый час! Для этого нужна сила воли!

**Воля**

Что это такое?

Педагог-психолог Ю.М. Орлов выделял две группы людей:

1. «Человек привычки» — люди, живущие по сложившимся стереотипам поведения, много времени тратящие на праздные увлечения, не умеющие отказаться от сложившихся привычек: смотреть часами телевизор, болтать  
   по телефону, проводить время бесцельно.
2. «Человек воли» — люди, умеющие планировать и грамотно использовать свое

время, умеющие заставить себя делать полезное нужное дело, даже  
тогда, когда можно по привычке посмотреть телевизор, поиграть за  
компьютером, поболтать с друзьями. Умение заставить себя делать то,  
что нужно, является основной особенностью «человека воли».

Да, если задуматься в каждом человеке есть что-то, от «человека привычки» и от  
«человека воли».

Вопрос в том, а чего больше? Давай проанализируем вчерашний и сегодняшний день  
по минутам и часам, определим что ты делал(а) по привычке, бесцельно, а  
что, используя свою волю, для достижения конкретного результата.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | По привычке | Для достижения цели. Волевые усилия |
| Вчера Подъем  Лег(ла) спать |  |  |
| Сегодня Подъем |  |  |

Внимательно посмотри, в какой колонке больше записей?

Значит, в течение дня: ты чаще живешь по привычке или ставишь цели и их  
добиваешься?

Воля и характер закаляются в процессе полезной деятельности, а не в праздности. Знаешь, К.Д. Ушинский имел к себе такое требование: «Не проводи время бесцельно!»

Следовательно, успешная работа над собой во многом зависит от правильного  
планирования твоего времени. Советуем тебе разработать четкий порядок работы и развлечений. Режим поможет тебе экономить самое дорогое, что есть у человека — время, которое часто теряется из-за собственной неорганизованности.

Великолепным примером умелого использования времени может служить жизнь  
профессора А.А. Любищева. В течение пятидесяти лет этот ученый скрупулезно планировал свое время. Система бережного отношения к этой самой главной ценности жизни позволила ему добиться исключительной работоспособности. Им написано 12 тысяч страниц — это книги, статьи по генетике, зоологии, теории эволюции, философии. А.А. Любищев вел каждодневный учет своей деятельности, критиковал себя за неудачи, промахи. Он использовал для дела свободные минуты поездки в трамвае, ожидая очереди, прогуливаясь в парке. Во время поездок он читал малоформатные книги и изучал иностранные языки, так он овладел английским, немецким. Человек, считал А.А.Любищев, становится человеком тогда, когда у него нет «пустого» времени, чистого отдыха. Отдых — это смена деятельности. От умственной работы к физической, от творческой к трудовой. Ученый как бы сжимал свое время, подчинял его себе. Жизнь АЛ. Любищева дает урок каждому из нас — урок максимальной мобилизации своих сил и возможностей, урок полноценного использования каждого отведенного нам часа.

Давай попытаемся оценить, насколько ты волевой человек.

Хочешь узнать? Тогда попытайся честно самому себе ответить на вопросы и поставь баллы к ответам «да» — 2, «не знаю» — 1, «нет» — 0.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Способен ли ты встать так рано как потребуется? | Выполняешь ли ты домашнее задание? | Есть ли такие часы и дни,  Когда ты любишь  заниматься одним и тем же делом? |
| Ты делаешь зарядку? | Читаешь ли ты дополнительную литературу к занятиям? | Если важное занятие кажется тебе неинтересным, способен ли ты довести его до конца? |
| Стремишься ли ты соблюдать режим дня? | Выполняешь ли ты общественное поручение, даже если оно не очень тебе нравится? | Можешь ли ты отказаться от любимой телепередачи, книги, если у тебя есть срочное дело? |
| Можешь ли ты не отвлекаться на занятиях? | Попав в конфликтную ситуацию, можешь ли ты избежать ссоры? | Всегда ли ты выполняешь обещания? |
| Осуждаешь ли ты, хотя бы про себя, тех, кто опаздывает, мешает работе? | Способен ли ты пройти назначенный врачом курс лечения от начала до конца? | Регулярно ли ты анализируешь поступки и делаешь выводы? |

Посчитай сумму баллов. Давай посмотрим, волевой ли ты человек. Итак, если:

Сумма баллов от 22 до 33 — тебя можно поздравить, с силой воли все в  
порядке. На тебя можно положиться, ты не подведешь в ответственный момент.

Сумма баллов от 13 до 21 — сила воли развита средне. Если ты понимаешь,  
что иначе поступить нельзя, то можешь заставить себя сделать ту или  
иную работу. Но как только есть повод не напрягаться, лень, нежелание  
преодолевать себя становится выше. Поэтому ты многое в этой жизни  
уже упустил. Вспомни, как начинал ходить на тренировку, в бассейн, в  
музыкальную школу, и бросил. Жаль!

Сумма баллов до 12 — это качество характера у тебя практически не развито. К обязанностям ты относишься спустя рукава. И в школе и дома у  
тебя полно проблем. Нет сил заставить себя все делать вовремя, в срок. Проанализируй свое поведение, попытайся себя изменить, а то дальше  
будет сложнее.

Слабовольный человек не сможет получить хорошего образования и  
стать профессионалом.

Как видишь сила воли не простое качество характера, она необходима, чтобы

добиться успеха в жизни и профессии. Давай посмотрим, какие свойства  
характера определяют наличие или отсутствие силы воли. Поставь знак  
«+» в колонку «1» или «2», в зависимости от того какое свойство характера у тебя развито лучше.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Положительные свойства | 1 | 2 | Отрицательные свойства |
| характера |  |  | характера |
| Целеустремленность |  |  | Нецелеустремленность |
| Решительность |  |  | Нерешительность |
| Смелость |  |  | Трусость |
| Самообладание |  |  | Отсутствие самообладания |
| Настойчивость |  |  | Ненастойчивость |
| Упорство |  |  | Отсутствие упорства |
| Самостоятельность |  |  | Несамостоятельность |
| Инициативность |  |  | Безынициативность |
| Выдержанность |  |  | Невыдержанность |

Ну вот, теперь ты знаешь, какие свойства характера нужно развивать, а от каких избавиться, чтобы сформировать в себе такое важное качество как сила воли.

Знаешь, известный американский философ Ральф Эмерсон как-то сказал: «Развитие воли — цель нашего существования». Поразмышляй над этим и построй план формирования силы воли в своем характере

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Один только совет, ПОМНИ, формирование силы воли требует и психологического, позитивного настроя.

Строя планы самовоспитания и самосовершенствования не забывай, что это надо  
делать, положительно настраивая себя на успех: «Я смогу...», «У меня  
все получится», «Это надо сделать», «Я хочу быть успешным, поэтому я  
преодолею лень».

**Темперамент**

Ты обращал (а) внимание, что люди не редко говорят «у него такой темперамент», что это значит, какие бывают темпераменты?

Давай поразмышляем на эту тему.

Как ты думаешь, что такое темперамент?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие типы темперамента ты знаешь, может быть слышал(а) о них?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вообще, определений понятия темперамент очень много, с ними ты познакомишься на занятиях психологии в нашем колледже.

Вот одно из понятий:

Темперамент — это сочетание характерных для человека особенностей протекания нервных процессов: подвижность — быстро, медленно; сила — сильно, слабо; уравновешенность — уравновешенный, неуравновешенный.

Темперамент определяет активность, эмоциональность стиля поведения человека.

Многие ученые изучали темперамент, как особую совокупность психологических особенностей личности, отражающих скорость протекания нервных реакций в организме человека. Благодаря их трудам существуют характеристики различных типов темперамента. Давай познакомимся с ними.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика  поведения | Холерик | Сангвиник | Флегматик | Меланхолик |
| Уравновешенность | неуравновешенный | уравновешенный | очень  уравновешенный | очень  неуравновешенный |
| Эмоциональные  переживания | сильные,  кратковременные | поверхностные, кратковременные | слабые | глубокие,  длительные |
| Настроение | неустойчивое, с преобладанием бодрого | устойчивое,  жизнерадостное | устойчивое без больших радостей и печалей | неустойчивое с преобладанием пессимизма |
| Речь | громкая | громкая | монотонная | тихая, вялая |
| Терпение | слабое | умеренное | очень  большое | очень слабое |
| Адаптация | хорошая | отличная | медленная | трудная |
| Общительность | очень общительный | общительный | необщительный | замкнутый |
| Агрессивность | агрессивен | миролюбив | сдержан | истеричен |
| Отношение к критике | возбужденное | спокойное | безразличное | обидчивое |
| Достижение цели | сильное, с полной отдачей | быстрое, с избеганием препятствий | медленное | слабое |
| Самооценка | завышенная | адекватная | адекватная | заниженная |
| Внушаемость | умеренная | небольшая | слабая | большая |

Круг Г. Айзенка



Неспокойный   
Агрессивный  
Возбудимый  
Частая перемена  
настроений  
Очень общительный  
Открытый  
Оптимист

Неагрессивный

Тревожный

Сдержанный

Необщительный

Замкнутый

Пессимист

Пассивный

Нерешительный

Активный

Целеустремленный  
Легко усваивает

информацию  
Доступный  
Открытый  
Беззаботный  
Инициативный  
Очень

Скрытный

Закрытый

Надежный

Спокойный

Необщительный

общительный

Чтобы научиться управлять собой, желательно разобраться в природных особенностях собственного организма и психики. Ведь человек может в определенной степени влиять на природные особенности, изменять их, совершенствовать или хотя бы учитывать. Прочитай характеристику типов темперамента, постарайся узнать себя. Знание собственных достоинств и недостатков позволит наметить направление работы по совершенствованию себя. Итак:  
Если ты:

1. Неусидчивый, суетливый
2. Невыдержанный, вспыльчивый
3. Нетерпеливый
4. Резкий, прямолинейный с людьми
5. Решительный, инициативный
6. Упрямый
7. Находчивый в споре
8. Работаешь рывками
9. Склонный к риску
10. Незлопамятный и необидчивый
11. Обладаешь быстрой, эмоциональной речью
12. Неуравновешенный
13. Агрессивный забияка
14. Нетерпимый к недостаткам
15. Обладаешь выразительной мимикой
16. Способен быстро принимать решения и действовать
17. Неустанно стремишься к новому
18. Обладаешь резкими порывистыми движениями
19. Настойчивый к достижению цели
20. Склонный к резким сменам настроения  
    — поздравляем! Ты ХОЛЕРИК.

Если ты:

1. Веселый и жизнерадостный
2. Энергичный и деловитый
3. Часто не доводишь начатое дело до конца
4. Склонен переоценивать себя
5. Способен быстро схватывать новое
6. Неустойчив в интересах и склонностях
7. Легко переживаешь неудачи, неприятности
8. Легко приспосабливаешься к разным обстоятельствам
9. С увлечением берешься за любое новое дело
10. Быстро остываешь, если дело начинает утомлять
11. Быстро включаешься в работу и быстро переключаешься с одной работы на другую
12. Тяготишься однообразием, кропотливой будничной работой
13. Общителен, отзывчив
14. Обладаешь громкой быстрой отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой
15. Вынослив и работоспособен
16. Сохраняешь самообладание в неожиданной, сложной обстановке
17. Обладаешь бодрым настроением
18. Быстро засыпаешь и просыпаешься
19. Часто несобран, проявляешь поспешность в решениях
20. Склонен иногда скользить по поверхности, не углубляясь в детали

* поздравляем! Ты САНГВИНИК.

Если ты:

1. Спокоен и хладнокровен
2. Последователен в делах
3. Осторожен и рассудителен
4. Умеешь ждать
5. Молчалив, не любишь попусту болтать
6. Обладаешь спокойной, равномерной речью с остановками
7. Сдержан и терпелив
8. Доводишь начатое дело до конца
9. Не растрачиваешь попусту сил
10. Строго придерживаешься выбранного порядка
11. Легко сдерживаешь порывы
12. Маловосприимчив к поощрению и наказанию
13. Снисходителен к другим
14. Постоянен в отношениях и интересах
15. Медленно включаешься в работу
16. В отношениях с людьми ведешь себя ровно
17. С трудом приспосабливаешься к новой обстановке
18. Любишь аккуратность и порядок во всем
19. Порой малоподвижен, чувствуешь себя вяло
20. Обладаешь выдержкой.

* поздравляем! Ты ФЛЕГМАТИК.

Если ты:

1. Стеснителен и застенчив
2. Теряешься в новой обстановке
3. Затрудняешься установить контакт с незнакомыми людьми
4. Не веришь в свои силы
5. Легко переносишь одиночество
6. Чувствуешь подавленность от неудач
7. Быстро утомляешься
8. Склонен уходить в себя
9. Обладаешь тихой речью
10. Невольно приспосабливаешься к характеру собеседника
11. Впечатлителен до слез
12. Чрезвычайно восприимчив к одобрению и порицанию
13. Предъявляешь высокие требования к себе и окружающим
14. Склонен к подозрительности и мнительности
15. Болезненно чувствителен и легко раним
16. Чрезмерно обидчив
17. Скрытен и необщителен
18. Малоактивен и робок
19. Подстраиваешься под обстоятельства, людей
20. Стремишься вызывать сочувствие у окружающих.

* поздравляем! Ты МЕЛАНХОЛИК.

Выдели маркером характеристики, часто проявляющиеся в твоем поведении, так ты легко определишь свой темперамент.

Вот видишь, оказывается, многие особенности твоего поведения формируются под  
влиянием темперамента. А так как темперамент является природной характеристикой человека, он проявляется практически с раннего детства и, кстати, легче всего определить темперамент именно в этот период. Как ты думаешь почему? Конечно, маленький человек проявляет себя естественно, без ограничений, он мало подвержен влиянию окружающих, не может контролировать свое поведение в полной мере, не всегда готов жить по общепринятым правилам. А чем старше становиться человек, тем больше к нему предъявляется требований со стороны общества. На нас влияют родители, друзья, знакомые, наши кумиры и многое другое. Человеку свойственно приспосабливаться к обстоятельствам, общим законам, правилам. Иначе не может быть, иначе общество не смогло бы организовать себя и пришло бы к разрушению в условиях анархии, хауса. Вот почему наверно, анализируя свой темперамент ты заметил(а), что некоторые характеристики тебе уже не свойственны. Ты работал(а) над собой. И стал(а) лучше. Например, тебе как сангвинику свойственно быстро отказываться от неинтересного занятия, а ты с успехом окончил(а) музыкальную школу, и научился(ась) достигать поставленные цели, даже если это не очень интересно и порой утомительно.

А значит и над особенностями темперамента можно работать, и какие-то природные характеристики усовершенствовать. Скажем, любому профессионалу необходимо научиться общаться с разными людьми, уметь вести переговоры, улаживать конфликты, убеждать в своей правоте. Это сложно. Тем более если ты от природы импульсивный холерик или медлительный, тихий меланхолик. Тем не менее, над этим качеством тоже можно поработать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Положительные  характеристики | Как их развить и усовершенствовать | Отрицательные  характеристики | План работы над ними |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Заполни таблицу, выпиши положительные и отрицательные характеристики своего темперамента и укажи над чем стоит поработать.

Ну вот, теперь у тебя есть понимание некоторых проблем ***и достоинств.***

Работай над собой и все у тебя получится.

Мы общаемся с тобой уже не мало времени. Что тебе удалось. Чем ты можешь гордиться? Запиши свои успехи кратко.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Молодец! Впереди еще много работы, удачи тебе!**

**Учись общаться!**

Уникальной особенностью человека является его способность общаться с помощью языка слов, жестов, мимики.

Как ты считаешь, что такое язык слов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

язык жестов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

мимический

язык\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как часто мы не используем возможности общения должным образом. Ведь с помощью навыков коммуникативного взаимодействия (активного общения с другими людьми) настоящий профессионал может научиться эффективно исполнять свою работу. Для этого необходимо овладеть искусством общения с людьми.

Для начала разберемся, что такое общение. Как ты считаешь?

Общение — это

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ученый-психолог, Лев Моисеевич Фридман, считает, что общение — это процесс  
взаимодействия людей, в котором участвующие в нем лица своим внешним обликом и поведением оказывают более или менее сильное влияние на притязания и намерения, на мысли, состояния и чувства друг друга.

У разных людей разные способности общения. В то время, как одни вступая в контакты с окружающими, без особых усилий налаживают отношения, поддерживают положительный настрой в общении, другие вносят в свои взаимоотношения с людьми напряженность, дискомфорт, отчуждение.

В чем тут дело? Давай попробуем разобраться.

Если ты внимательно рассмотрел(а) круг Ганса Юргена Айзенка, то отметил(а),  
что холерическому и сангвиническому типам темперамента дана характеристика — экстраверт, а в свою очередь флегматическому и меланхолическому типам — интроверт.

Экстра и интравертированность в психологии рассматривают как определенные  
уровни открытости или наоборот скрытности в общении. Ты наверно  
замечал(а), что одни люди легко и непринужденно общаются, находят  
новые знакомства, другие же напротив очень закрыты и немногословны.

Прочитай предлагаемые суждения и отметь «+» те из них, которые близко характеризуют твое поведение, и сделай вывод, кто ты интроверт или экстраверт?

|  |  |
| --- | --- |
| Можешь просмотреть в один день два | Незначительного события достаточно, |
| телефильма, побывать на вечеринке, | чтобы твоя мысль ушла в философские |
| позвонить друзьям; | рассуждения о смысле жизни; |
| У тебя масса знакомых, и число их | Часто погружаешься в воспоминания, |
| растет; | размышления; |
| Тебе необходим поток информации, | Одного хорошего спектакля, |
| тебя волнует почему никто не звонит | кинофильма достаточно для |
| тебе по телефону, почему так тихо; | размышлений на целый месяц; |
| Ты легко запоминаешь лица, | Предпочитаешь одного хорошего |
| биографии, здороваешься на улице со | друга, чем массу знакомых; |
| многими людьми; | Лучше запоминаешь смысл, чем |
| Не любишь обедать в одиночку; | детали; |
| Любишь рассказывать анекдоты; | Не любишь много новостей, |
| Любишь фотографироваться; | От изобилия информации |
| Знаешь где, что, почем; | утомляешься; |
| Легко ориентируешься в незнакомой обстановке; | Раздражает громкое радио, музыка, пение, речь; |
| Легок на подъем; | Привыкаешь к вещам и не любишь обновлять гардероб; |
| Не прочь обсудить другого, ни ради злословия, а ради интереса; | Свободно себя чувствуешь только в одиночестве; |
| Не понимаете людей, которые прислушиваются к своим ощущениям; | Трудно привыкаешь к новой обстановке, людям, условиям; |
| Значит, ты — ЭКСТРАВЕРТ. | Значит, ты — ИНТРОВЕРТ. |

Эти характеристики дают тебе возможность сделать вывод о себе и о тех, кто рядом.

Понаблюдай за знакомыми, ребятами из группы, как ты думаешь кто  
они по типу темперамента и типу общения. Выводы запиши.

Подумай, как их индивидуальные характеристики выражаются в поведении.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тебе предстоит обычная деловая встреча. Она выбивает тебя из «колеи»? |  | В столовой, магазине тебе дали не качественный товар, ты промолчишь. |  |
| Ты откладываешь визит к врачу до тех пор, пока не станет совсем плохо. |  | Ты не вступишь в разговор с незнакомым человеком. |  |
| У тебя вызывает смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением. |  | Тебя приводит в отчаяние любая длинная очередь. |  |

А теперь предлагаем тебе тест, подготовленный В.Ф. Ряховским. Постарайся четко  
ответить на вопросы или утверждения «да», «нет», «иногда». В итоге, тебе удастся получше разобраться в особенностях своего характера и определить, каков(а) ты в общении.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ты будешь избегать возможности поехать в другой город, где ты никогда не был (а). |  | Ты предпочитаешь не участвовать в разборе сложных ситуаций, возникающих в вашем коллективе. |  |
| Любишь ли ты делиться своими переживаниями с другими людьми? |  | Ты имеешь собственное мнение по вопросам культуры, спорта. |  |
| Вызывает ли у тебя раздражение обращение к тебе за советом, помощью? |  | Услышав высказывание явно ошибочное ты предпочитаешь промолчать. |  |
| Ты постесняешься напомнить другу о денежном долге. |  | У тебя вызывает досаду чья - либо просьба помочь разобраться в том или ином вопросе. |  |
| Ты веришь в проблему «отцов и детей» |  | Ты охотней изложишь свою точку зрения в письменной форме, чем в устной. |  |

А теперь посчитай количество баллов: «да» — 2, «нет» — о, «иногда» — 1. Найди оценку результата и подумай, есть ли у тебя проблемы в общении.

30 -32 балла — ты некоммуникабельный человек, у тебя большие трудности в общении. Страдаешь от этого в первую очередь ты сам, нелегко и тем, кто тебя окружает. На тебя трудно положиться в деле, требующем коллективных усилий. Обрати внимание, что профессия педагога требует разноуровнего общения, и если ты не сможешь преодолеть внутренние зажимы и барьеры, вряд ли сможешь удачно реализовать себя в деле. Попробуй для  
начала контролировать свое поведение в общении с людьми, внушай себе с  
помощью самоприказа или самовнушения установку на активное взаимодействие с окружающими: «Я сдержан и спокоен», «Мне нравится работать рядом с другими», «Мне нравится общаться с детьми», «Я улыбчив(а), отзывчив(а), общителен(а)» и другие. Формулы самоконтроля помогут тебе преодолеть некоторую стеснительность, расширить круг общения.

*25 -29 баллов* — ты замкнут(а), часто предпочитаешь одиночество и потому у  
тебя не много друзей. Тебя выводит из равновесия даже мысль о новом  
деле, встречах, контактах. Но ты замечал(а), что как только дело начинает нравиться ты приобретаешь полную коммуникабельность.

19 -24 балла — ты в известной степени общителен(а), вполне уверенно чувствуешь  
себя, тебя не пугают новые встречи, друзья. Но, ты уверен(а), что «старый  
друг лучше новых двух». В высказываниях твоих много иронии, сарказма.  
Порой ты замыкаешься в себе, и демонстрируешь полное равнодушие к  
окружающим, чем приводишь их в замешательство. Друзей у тебя не много.

14-18 баллов — у тебя нормальная коммуникабельность. Ты любознателен(а),  
достаточно терпелив(а) в общении, умеешь отстаивать свою точку зрения, спорить, доказывать. Хорошо контролируешь себя в трудных ситуациях. Встречи с новыми людьми не вызывают у тебя волнений. В тоже время ты не любишь шумных компаний, многословные люди вызывают у тебя раздражение.

***9*** -13 баллов — ты весьма общителен(а), разговорчив(а), любишь высказываться  
по любому поводу, порой раздражая окружающих. С новыми людьми  
знакомишься охотно, любишь быть в центре внимания. Ты стараешься  
никому не отказывать в просьбах, но не всегда выполняешь обещанное.  
Тебе не хватает усидчивости, терпения при решении сложных проблем, требующих усилий.

4-8- баллов — общение — твоя стихия. Ты всегда в курсе всех дел, хотя серьезные  
темы вызывают у тебя хандру, раздражение. Ты охотно выступаешь на собраниях, встречах, в кругу знакомых и не очень знакомых людей. Всюду чувствуешь себя как дома. Порой слишком болтлив(а), из -за этого «попадаешь впросак», порой ты понимаешь истину выражения «язык мой — враг мой». Ты берешься за несколько дел сразу, и не все доводишь до конца.

Если у тебя 3 и менее баллов — это значит, что твоя общительность носит почти  
болезненный характер: ты говорлив(а), многословен(а), вмешиваешься в дела других, берешься судить о проблемах тебя не касающихся. Ты вспыльчив(а), обидчив(а). Близким очень трудно с тобой. Такой стиль жизни вредит и твоему собственному здоровью. Излишняя эмоциональность, нервозность негативно влияет на твою нервную систему. Подумай об этом.

Итак, если у тебя от о до 8 баллов, используй самоприказ для перестройки стиля своего общения с окружающими, типа «слежу за своей речью», «говорю веско, медленно, спокойно, взвешиваю каждое слово...», «люблю слушать других, не прерываю собеседника...», «стремлюсь коротко и четко выразить свою мысль...», «сначала думаю, потом говорю». Также полезно подумать над пределами компетентности, как бы разделить  
спектр высказываний: это то что я хорошо знаю, этими вопросами я свободно оперирую, а это — требует дополнительных знаний, лучше промолчать и послушать других, а те проблемы меня вообще не касаются, о чужих поступках, судьбах, решениях не стоит высказываться категорично, можно выбрать демократичные высказывания типа «это его проблемы», «чужая жизнь потемки», «у каждого есть право на выбор», «значит, были причины так поступить».

**Учись слушать!**

То, насколько ты приятен в общении, нередко зависит и от умения слушать других.  
Согласись, что слушать и слышать — две разные вещи. Слушая других  
необходимо соблюдать некоторые правила общения, тогда ты станешь  
приятным собеседником, советчиком, другом.

Оценить свое умение слушать тебе поможет опросник В.Маклени,  
отвечай уверенно «да» или «нет», запиши ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ты нетерпеливо ждешь, когда закончит говорить собеседник и даст тебе высказаться. |  | Ты можешь прервать разговор, если он кажется не интересным. |  |
| Ты спешишь принять решение, до того как поймешь суть проблемы. |  | Ты часто претворяешься, что слушаешь, а сам думаешь о своем. |  |
| Ты слышишь только то, что тебе нравится. |  | Ты поправляешь речь собеседника, выискивая речевые ошибки. |  |
| Ты отвлекаешься, когда говорят другие. |  | Ты смеешься над собеседником. |  |
| Тебе мешает слушать личное отношение к собеседнику. |  | Ты приводишь много примеров из собственной жизни, прерывая, недослушав до конца. |  |

Если на все вопросы ты ответил(а) «нет», — ты умеешь слушать собеседника, чувствуешь его. А если в каких-то случаях ты поставил(а) «да», сам(а) понимаешь, есть проблемы, но ничего, составь ПРАВИЛА, и соблюдай их, постепенно ты научишься слушать других:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Умение слушать — редкая способность и высоко ценится. Гораздо чаще стремятся  
перебить...» — пишет Д.Гранин в романе «Картина». Увы!

Большинство людей, по мнению ученых, плохо умеют слушать слова других, особенно если они не затрагивают их реальных интересов. Исследования показывают, что умением слушать собеседника спокойно и целенаправленно, вникнуть в сущность того, что говорится, обладают не более 10% людей.

Известный французский романист и философ Андре Жид однажды начал свою лекцию словами: «Все это было сказано раньше, но поскольку никто не слушал, сказанное следует повторить». Как это правильно! Результаты обследования множества людей указывают на то, что достаточными навыками слушания обладают немногие. Прослушав десятиминутное устное сообщение, человек понимает и запоминает из сказанного всего лишь половину.  
Через два дня он забывает из того, что запомнил, еще половину. Другими  
словами, следует иметь в виду, что память может удержать всего лишь  
четвертую часть того, что было сказано всего несколько дней назад.

Неумение слушать является основной причиной многих печальных последствий.

Как ты слушаешь? Внимательно ли ты слушаешь? Часто ли просишь повторить  
сказанное? Часто ли неправильно понимаешь то, что слышишь?

Чтобы понять, насколько хорошо или насколько плохо ты слушаешь, сделай следующее  
упражнение. В конкретном разговоре мысленно спроси себя: «Действительно ли  
я слушаю собеседника или я просто жду своей очереди высказаться?»

**Попробуй ответить на следующие вопросы:**

Легко ли я отвлекаюсь?

Не делаю ли я вид, что слушаю?

Реагирую ли я на слова с эмоциональной окраской?

Часто ли перебиваю собеседника?

Как я слушаю, если слушать совсем неинтересно?

Не мечтаю ли я, когда собеседник говорит медленно?

Как отношусь к ошибкам в поведении собеседника?

Не делаю ли я поспешных выводов?

Чем больше из описанных выше действий ты обнаружил в своем поведении, тем меньше по существу ты слушаешь.

Это упражнение даст тебе возможность лучше узнать о своей способности слушать.

Как ты оцениваешь свое умение слушать? Как тебя оценивают другие? Спроси у своих родителей, узнай мнение друзей, педагогов.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знаешь, студентов колледжа попросили, как-то записать мысли, которые возникали у них в ходе лекции. Результаты оказались следующими:

20% слушали внимательно, хотя только 12% из них слушали активно;

20% думали о предстоящем свидании;

20% предавались воспоминаниям;

Понаблюдай за собой как часто ты отвлекаешься во время лекции,  
подумай почему.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Число | Предмет | Отвлекался от темы (что делал?) | В чем причина? |
|  |  |  |  |

остальные 40% мечтали, переживали, беспокоились, размышляли на произвольные темы.

Часто мы не слушаем по довольно простым причинам: когда чем-то расстроены или  
очень обрадованы или когда то, о чем нам говорят, не представляет для нас  
никакого интереса. Иногда мы просто ленимся или устали. Ведь слушать – трудное занятие.

Однако, есть ряд причин, по которым мы не можем слушать, и они  
не всегда очевидны:

* Мы не слушаем потому, что слишком заняты собственной речью.
* Мы не слушаем потому, что поглощены сами собой, своими переживаниями, заботами или проблемами.
* Мы не слушаем потому, что мысленно обсуждаем самого говорящего, то, как он говорит и т.п., а не то, что он говорит.
* Мы не слушаем просто потому, что не хотим.
* Мы не слушаем также и потому, что просто не умеем слушать.

Есть грустная шутка: «Одно преимущество разговора с самим собой — вы знаете, что  
кто-то вас слушает».

Человеческое общение на 3/4 состоит из общения речевого (речь и слушание). И все  
же, как отмечалось выше, устное сообщение легко забывается, а неумение  
слушать может дорого обойтись.

Рассмотрим характерные черты процесса слушания, а также различные аспекты  
умения слушать.

«Слышать» и «слушать» совсем не одно и то же:

«Слышать» — означает физически воспринимать звук, тогда как «слушать» это не  
просто направлять слух на что-либо, а сосредоточиться на воспринимаемой информации, понимать значение принимаемых звуков. Человек слышит в результате автоматической реакции органов слуха и нервной системы. Слушание же — волевой акт, включающий также и высшие умственные процессы. Чтобы слушать необходимо желание и внимание. Слушание  
— активный процесс.

Слушание — это активный процесс потому что:

1. мы делим с говорящим ответственность за общение;
2. оно требует определенных навыков;
3. необходимы специальные условия эффективного восприятия речи,  
   Большинство людей говорят со средней скоростью 120 слов в минуту. Средняя способность воспринимать информацию — примерно 480 слов в минуту, т.е. в четыре раза больше. Поэтому в то время, когда другой человек говорит, наше внимание рассеивается.

Мы говорим: «Я весь — внимание», когда имеем особое желание услышать что-нибудь интересное. Бессознательно мы принимаем соответствующую позу: поворачиваемся лицом к говорящему, устанавливаем с ним визуальный контакт, иными словами «внимаем» собеседника. Такое слушание «всем телом» выражает не только готовность слушать, физическое внимание, но и помогает процессу слушания и восприятия. Мы принимаем эту позу безотчетно. Но этим приемом следует пользоваться сознательно, поскольку осознанное умение быть внимательным — эффективное средство повышения восприятия речи собеседника. Слушать и воспринимать означает не отвлекаться, поддерживать постоянное внимание, устойчивый визуальный контакт и использовать позу как средство общения.

* Устойчивое внимание при общении помогает устранить все, что может отвлекать внимание.
* Направленное внимание повышает нашу способность воспринимать
* речь уже тем, что вызывает в мозгу «волны ожидания», которые  
  и повышают готовность услышать собеседника. Более того, внимание слушающего помогает говорящему: оно означает, что слушатель продолжает общение.
* Сосредоточить внимание на том, что нам говорят, помогает устойчивый визуальный контакт с говорящим. Он не только показывает заинтересованность, но также вдохновляет собеседника.
* Немаловажную роль для установки контакта играет и положительный язык поз и жестов. Поза может выражать желание или нежелание слушать или общаться.

Как говорил Мартин Бухбаулс: «Так же важно слушать кого-то глазами, как и  
ушами».

В нашем колледже работает много замечательных педагогов, чьи лекции вызывают у тебя восторг, а умение преподносить материал — положительную оценку? Какие приемы используют эти педагоги?

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет, преподаватель | Что тебе нравится в работе педагога? |
|  |  |

***Выделяют также нерефлексивное слушание.***

Нерефлексивное слушание является по существу простейшим приемом и состоит  
в умении внимательно молчать, не вмешиваясь в речь собеседника своими замечаниями. Такое восприятие можно назвать пассивным условно.

Это — активный процесс, требующий физического и психологического внимания. В зависимости от ситуации в процессе нерефлексивного слушания может быть выражено понимание, одобрение или поддержка.

***И рефлексивное слушание.***

Рефлексивное слушание является объективной обратной связью с говорящим, используемой в качестве контроля точности восприятия услышанного. Часто прием рефлексивного слушания используют преподаватели школы, с целью активизации внимания и мышления детей. Иногда эти приемы называют «активным слушанием», потому что слушающий более

активно, чем при нерефлексивном слушании, использует словесную  
форму для подтверждения понимания сообщения говорящего.

И все же, как уже говорилось ранее «слушать» в отличие от «слышать» по существу является активным процессом; это более явно на примере рефлексивного слушания. Применяя приемы рефлексивного слушания, мы открываем наше понимание услышанного для критики и поправок.

Важно то, что рефлексивное слушание помогает нам добиваться большей точности понимания собеседника, как бы «расшифровать» смысл сообщений, выяснить их реальное значение.

Умение слушать в отличие от способности слышать приобретается путем тренировки. Развитию этого умения обычно уделяется немного времени, хотя именно оно вместе с умением говорить определяет уровень культуры человека.

Полезно знать **приемы** правильного слушания:

1. Приготовься слушать. Если возможно, подумай о собеседнике и о содержании разговора с ним заранее. Сформулируй то, что ты хочешь получить в результате беседы.
2. Помолчи. Ты не можешь одновременно и говорить и слушать.
3. Пойми, что слушаешь ты для своего же блага. Благодаря слушанию ты получишь силу, уважение, любовь и информацию, в которой ты нуждаешься, чтобы достичь успеха.
4. Старайся слушать лучше. Пойми, что слушание - это некий вклад во время и энергию, который дает огромный доход в виде понимания.
5. Не уходи от ответственности за общение. Помни, что в общении участвуют два человека; один - говорит, другой - слушает, причем в роли слушающего каждый должен выступать попеременно. Когда бы это ни случилось, но если тебе не ясно, о чем говорит собеседник, ты должен дать ему это понять.
6. Будьте физически внимательным. Повернись лицом к говорящему. Поддерживай с ним визуальный контакт. Убедись в том, что твоя поза и жесты говорят о том, что ты слушаешь.
7. Сосредоточься на том, что говорит собеседник. Слушание требует сознательной концентрации внимания. Не допускай "блуждания" мыслей. Помочь сконцентрироваться на том, о чем говорит собеседник, вероятнее всего может твое физическое внимание и речевая активность (вопросы, уточнения).
8. Старайся понять не только смысл слов, но и чувства собеседника.
9. Наблюдай за невербальными сигналами говорящего. Поскольку большая часть общения является невербальной, будь внимателен к невербальным выражениям (мимика, жесты, поза, взгляд).
10. Придерживайся одобрительной установки по отношению к собеседнику. Это создает благоприятную атмосферу для  
    общения. Любая отрицательная установка вызовет защитную  
    реакцию, неуверенность, настороженность.
11. Старайся выразить понимание. Пользуйся приемами рефлексивного слушания.
12. Если собеседник уже высказался, повтори главные мысли своими словами и поинтересуйся, то ли он имел в виду. Это защитит тебя от любых неясностей и непонимания.
13. Слушай самого себя. Слушать самого себя особенно важно для выработки умения слушать других.

Основное внимание в процессе совершенствования своих привычек слушать следует уделить положительным рекомендациям, однако полезно помнить и о типичных ошибках:

* Не принимай молчание за внимание. Если собеседник молчит, то это еще не означает, что он слушает.
* Не притворяйся, что слушаешь. Это бесполезно.
* Не перебивай без надобности. А если считаешь, что надобность есть, подумай, настолько ли она велика.
* Не делай поспешных выводов. Воздержись от оценок и постарайся понять точку зрения собеседника.
* Не задавай слишком много вопросов. Это подавляет собеседника, отнимает инициативу и ставит в оборонительную позицию.
* Не заостряй внимания на разговорных особенностях собеседника.  
  Поставь знак «+» в тех рекомендациях и советах, которые для тебя являются наиболее важными. Выдели маркером наиболее важные советы. Постарайся соблюдать правила, вырабатывая навык слушания.

Успехов тебе! Знаешь, Гегель, немецкий ученый, как - то сказал: «Человек с настоящим характером, с одной стороны ставит перед собой содержательные цели, с другой стороны, твердо придерживается этих целей». А разве ты не настоящий человек?  
Настоящий! Значит, у тебя получится стать лучше.

**Учись беседовать!**

Каждый день вольно или невольно, сознательно или несознательно мы ведем нескончаемый диалог. Это диалог с теми кто нас окружает (родители, друзья, знакомые, учителя, товарищи). Это может быть случайный диалог с малознакомым человеком, который окончится за пару минут, а может быть диалог с самим собой, который продлится всю жизнь. Умение вести диалог — настоящие искусство!

Слово «диалог» происходит от греческого «dialogos». Толковые словари определяют это понятие как «разговор между двумя или несколькими лицами». Общаться с людьми непросто. В общении выражается внутренний мир человека, его отношение к вещам, окружающим, деятельности. Всегда ли это отношение импонирует тебе?

Подумай и попытайся вспомнить с кем из окружающих тебе легко  
или сложно общаться, почему это так? Заполни таблицу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мне легко общаться с... | Потому что... | Мне трудно общаться с... | Потому что... |
| Эти люди мне нравятся, так как они... | Мы разговариваем о | Эти люди мне не нравятся, так как... | Чтобы изменить ситуацию нужно... |

Подумай, какое общение вызывает у тебя больший интерес — деловое (с преподавателями, администрацией, опытными педагогами, руководителями, студентами (по вопросам учебы))? Или праздное (с друзьями, сверстниками (по вопросам быта, любви, дружбы))?

Как ты думаешь почему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А может сложности в деловом общении вызывает неумение вести диалог, правильно преподнести себя, отсутствие каких-то знаний?

Давай попробуем вместе разобраться в этом и вывести некоторые правила  
ведения диалога, беседы:

1. Ты замечал(а), как притягивает взгляд улыбающийся человек, если человек улыбается он невербально (без слов) положительно настраивает собеседника по отношению к себе. Улыбайся! Учись улыбаться! Если ты улыбаешься, человек никогда не скажет тебе плохого, даже если ты этого заслуживаешь. Сегодня у зеркала поработай над своей улыбкой. Улыбайся себе, так чтобы понравиться себе, в первую очередь. Запомни эту улыбку. Каждое утро улыбайся себе в зеркало, это упражнение сформирует у тебя привычку к хорошему расположению духа. Ты входишь в учебную аудиторию, улыбайся друзьям, преподавателям. Со временем ты заметишь, что люди вокруг тебя стали словно лучше, добрее, проще.
2. Уважай достоинство других людей. Ларошфуко (японский мыслитель) говорил: «Если вы хотите иметь врагов — старайтесь показать им, что вы превзошли их. Но если вы хотите иметь друзей — давайте им возможность превзойти вас». Мудрый не выставляет мудрость  
   напоказ. Помнишь правила слушания? Принимай человека таким, какой он есть. Своим поведением выражай уважение к нему. Даже ребенок требует уважения по отношению к себе, тем более взрослый. О человеке можно иметь различное мнение, но внешне всегда ты  
   должен(а) выражать почтение к нему, иначе диалога не получится.
3. Проявляй искренний интерес к людям. Римский поэт Сирус говорил: «Мы интересуемся людьми, когда они интересуются нами». Это неписаный закон человеческой природы. Любого человека интересует, прежде всего, он сам. Отсюда вывод: «С интересом слушай собеседника, особенно в моменты, когда он говорит о себе». Искренний интерес к собеседнику даст вашему диалогу положительную ноту в общении и поможет найти выход из ситуации, или решить проблему.
4. Внимательно слушай собеседника. В чем секрет успешной беседы? Исключительное внимание к говорящему — это очень важное условие успеха. Ничто так не льстит собеседнику, как ваше исключительное внимание к его персоне.
5. Запомни имя собеседника. Человек будет очень расположен к тебе, если ты помнишь его имя, и с уважением используешь имя при обращении к собеседнику. На первый взгляд это трудно, нужна тренировка, акцентирование внимания в момент разговора  
   на имени собеседника. Мысленно повтори его имя про себя. А если есть возможность, незаметно запиши. Между прочим, Наполеон, при всей своей занятости, помнил имена своих подчиненных, а их, как ты понимаешь, было не мало.
6. Уважай мнение людей. Дай человеку высказаться по вопросу обсуждения. Воздерживайся от прямого указания на неправоту собеседника. Подбери доводы и доказательства, изложи их последовательно, чтобы человек сам пришел к пониманию своих ошибок. Никогда не говори прямо, что человек не прав. Критика, давление заставляет человека принять в разговоре позицию защиты. Защищаясь человек, не может мыслить конструктивно, а значит, разговор не будет иметь положительного финала.
7. Не вступай в диалог в состоянии гнева, волнения. И.Гауг писал: «Ничего не начинай в гневе! Глуп тот, кто во время бури садится в лодку». Ссора, конфликт — это худший вариант диалога. Самые худшие стороны человек показывает именно в гневе.  
   Будь умней. Промолчи. «Из двух ссорящихся виноват тот, кто умнее» — говорил И.В.Гете, и он прав. Разве не так? Вспомни ссоры, конфликты которые ты наблюдал, был ли в них положительный финал, достигли ли стороны согласия?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Начинай беседу только с дружеского тона. Избегай конфликтных ситуаций, они вызывают агрессию и враждебность сторон при разговоре. Беседуя с людьми, следи за тоном, интонацией своей речи, назидание, давление — плохие помощники в разговоре.
2. Не обсуждай других. В разговоре с людьми избегай жестких оценок других людей. Любой собеседник подсознательно подумает, что так же ты обсуждаешь его персону в общении с другими людьми. Эта мысль отдалит от тебя собеседника, он будет опасаться, избегать откровений в разговоре. У каждого есть свои достоинства и недостатки, зачем о них говорить вслух? Их надо учитывать в общении, работе с людьми. Учитывать и не более. Принимай других такими, какие они есть. Это правило касается не только детей. Если ребенок способен изменяться, совершенствоваться, расти, набираться опыта, то многие взрослые весьма консервативны и воспринимают себя как наивысшую ценность. В  
   этом есть и плюсы, и минусы, это надо воспринимать как данность. Никто не может изменить взрослого человека — только он сам. Зачем же его обсуждать?
3. Учись на чужих ошибках. Как часто общаясь с разными людьми мы испытываем неудовлетворение от общения! В чем были ошибки диалога? Какие заповеди общения нарушал собеседник? После разговора с кем-либо попытайся обдумать содержание разговора,  
   вспомнить тон, жесты, манеры собеседника. Что понравилось тебе в разговоре, а что нет? Положительные моменты возьми на вооружение, а отрицательные старайся не повторять. Это называется рефлексия деятельности. Тебе как будущему педагогу нужно научиться анализировать себя и окружающих, делать выводы, искать способы решения проблем. А пока наблюдай за другими и учись на их ошибках. Нет ничего проще и дешевле.

***Ну, вот золотые правила общения у тебя уже есть, выдели маркером  
те, которыми ты уже владеешь. Многому нужно учиться или  
нет? Понаблюдай за собой, запиши в таблицу те диалоги, разговоры которые ты считаешь прошли удачно, подумай почему:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Число** | **С кем состоялся разговор?** | **Что случилось?** |
|  |  |  |

**Ораторское искусство**

Почему у большинства из нас любое даже самое короткое выступление перед аудиторией вызывает затруднение? Потому что, как правило, этому про-  
сто не учат. Тебе повезло гораздо больше остальных. В колледже ты  
будешь знакомиться с основами педагогического мастерства, и совершенствовать технику речи на специальных занятиях. Такое внимание к речи  
будущего педагога вполне естественно, ведь речь является одним из  
важнейших элементов педагогического мастерства, показателем общей и  
педагогической культуры учителя.

Однако умение красиво и грамотно построить свое выступление, будь то доклад,  
сообщение, ответ на экзамене необходимо уже сегодня.

Тебе, наверное, не раз приходилось либо переживать за свои неудачные выступления, либо скучать, слушая своих «ораторствующих» товарищей. Но в то  
же время, безусловно, каждый может припомнить яркую, интересную, увлекательную речь лектора, или любимого учителя, или кого-то из своих сверстников.

Подсчитано, что школьнику в день, в среднем, приходится говорить всего две минуты. В оставшиеся часы он либо слушает учителя, либо молча выполняет какие-то задания. Последствия такой организации учебного процесса очевидны. И все же: как нам научиться говорить?

Для начала ответь на вопросы:

* Можно ли выступать без подготовки?
* С чего начинается подготовка к речи?
* Стоит ли писать полный текст?
* Надо ли репетировать выступление?
* Что лучше: читать по бумажке или говорить?

Каждое, пусть даже маленькое сообщение требует серьезной подготовки.

Когда А.В.Луначарского после одного из выступлений, где он экспромтом произнес  
блестящую речь, спросили, сколько времени ему понадобилось для подготовки, он ответил: «Вся жизнь». В его словах кроется очень глубокий смысл. Сказать, сколько времени следует готовиться к выступлению, невозможно так же, как невозможно сказать, сколько перед этим следует прочитать книг. Ясно одно — для выступления необходимы знания.

Итак, как подготовить речь, выступление?

1. Разработка речи начинается с уяснения

* темы
* цели
* и названия выступления с учетом состава слушателей и обстановки.

1. Затем необходимо составить предварительный (рабочий) план, подобрать теоретический и фактический материал.

Основная масса фактов черпается из энциклопедий, справочников, научной и  
научно-популярной литературы, газет, журналов и других книжных  
источников.

Существует несколько методов, которыми ты должен(а) уметь пользоваться. Прежде всего, беглый просмотр книги или журнала, чтобы узнать, что можно взять для себя из этого источника. Во-вторых, при беглом просмотре легко освежить в памяти ранее прочитанный материал. Далее может быть выборочное чтение, когда читаются отдельные фрагменты, относящиеся к теме выступления. И, наконец, при углубленном  
чтении, которое можно назвать изучением, делаются дословные  
выписки, составляются конспекты отдельных частей или всей книги, а также журнальных или газетных статей.

Выписки из книжных источников лучше делать на отдельных листах (или карточках):  
их легко перекладывать, соединять, добавлять к различным частям выступления. Эти карточки должны быть одинакового размера, на каждой из них делается по одной записи, наверху указывается тема, внизу — источник выписки. Большую помощь могут оказать газетные и журнальные вырезки.

Заготавливать следует значительно больше материала, чем требуется для конкретного выступления. Бывают разные ситуации и запасные сведения оказываются очень полезными.

1. Итак, материалы к выступлению собраны. Возникает вопрос...

Писать или не писать полный текст речи?

По этому поводу существуют разные мнения. Это зависит от сложности материала,  
ответственности и важности выступления, твоего собственного опыта. В  
любом случае некоторые записи сделать необходимо. Как правило, используют или полный текст выступления, или тезисы, или план. Полное отсутствие  
письменной основы речи даже у опытного оратора вызывает излишние волнения, которые могут отрицательно сказаться на качестве выступления.

Вот несколько советов:

* Пиши так, как ты говоришь, а не так как пишешь.
* Составь каждый абзац из 3-5 предложений. Если абзацы будут длиннее, при чтении ты можешь потерять то место, на котором остановился.
* При написании используй чаще глаголы в активной форме, чем в пассивной, желательно 1-го и 2-го лица. А так же местоимения 1- го и 2-го лица. («Мы понимаем...» / «Вы знаете...» и т.п.)
* Количество слов в предложении не должно превышать 20. Аудитории будет трудно поспевать за тобой, если предложения будут более длинными.
* Напечатай речь через два интервала или аккуратно и ясно напиши.
* Подчеркни те слова или фразы, которым необходимо придать особое значение.
* Оставь слева и справа широкие поля для пометок.

1. Выступление необходимо отрепетировать.

* Текст речи готов. Полезно прочитать или рассказать его вслух. Важно научиться произносить речь при минимальном использовании написанного текста.
* Необходимо уточнить время звучания, ориентируясь на соответствующий нормам публичного выступления темп (примерно 100-20о слов в минуту).
* Во время репетиции обрати внимание на технику произношения, дикцию, темп, громкость голоса.
* Важно уметь слушать и слышать себя, чтобы иметь возможность корректировать свою речь.
* Последи за позой, жестами, мимикой. Все это должно усиливать впечатление от речи, помочь донести до слушателей твои мысли и чувства.

1. Читать или говорить?

Выступление подготовлено и отрепетировано. Настал момент встречи со слушателями. Как произносить речь?

Существует три способа выступления:

* чтение текста речи;
* воспроизведение его по памяти с чтением отдельных фрагментов;
* свободная импровизация.

Способ произнесения речи, прежде всего, зависит от ее рода и вида.

Существуют такие речи, от текста которых нельзя отступать: дипломатические,  
официальные, представительные.

Что касается остальных родов и видов речей, то, как правило, их произносят, потому что, читая речь, оратор рискует потерять контакт с аудиторией и воздействие на нее сведется к нулю.

Закончив речь, будь готов ответить на вопросы, принять участие в дискуссии.  
Конечно, искусство свободной речи приобретается не сразу, а в процессе длительной работы необходимых тренировок. Но для того чтобы его, наконец приобрести, надо говорить без бумажек Можно держать перед собой план, тезисы или конспект речи, можно даже иметь ее полный текст, а не читать, уткнувшись в записи и забыв об аудитории. Конечно, не легко одновременно обдумывать мысль, формулировать ее и излагать вслух. Но научиться этому можно, если тщательно готовиться к выступлению.

Попробуй самостоятельно подготовить доклад или сообщение по  
любому предмету. Воспользуйся планом подготовки к ***выступлению.*** Не очень хочется?

Заполни таблицу, проанализируй выступление:

|  |  |
| --- | --- |
| Основные задачи | Результат деятельности |
| 1.Предмет, тема выступления |  |
| 2.Есть ли план выступления? |  |
| 3.Где был собран материал для выступления? |  |
| 4.Как проходили репетиции выступления? |  |
| 5.Как оформлено выступление (реферат, доклад, записи в тетради, тезисный план и др). |  |
| 6.Как организовано выступление (чтение вслух, рассказывание, свободный монолог). |  |
| 7.Как долго длилось выступление? |  |
| 8.Уложился(ась) ли ты в лимит времени? |  |
| 9.Сколько времени концентрировалось внимание слушателей? Почему? |  |
| 10. Доволен(а) ли ты результатом? |  |
| 11. Какую отметку ставишь себе? |  |
| 12.Что не получилось, почему? |  |

Знаменитым мастером искусства взаимодействия с людьми был известный американский психолог, педагог, специалист по управлению персоналом Дейл  
Карнеги. Почитай его книги «Как приобретать друзей и оказывать влияние  
на людей», «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично» и другие. В них ты почерпнешь много ценного и полезного.

Как видишь все не так сложно, попытайся поставить цель: подготовить хорошее выступление и заслужить одобрение слушателей. Воспользуйся нашими советами, и все у тебя получится!

**Развивай память и внимание!**

**Что такое память?**

Память — это мыслительный процесс, включающей в себя запись (запоминание), хранение и извлечение информации. Иными словами «память» можно определить, как «совокупность информации, приобретенной мозгом и управляющей поведением»

События жизни проходят через нашу память как через сито. Некоторые остаются в  
его ячейках надолго, другие проходят почти не задерживаясь. Этот механизм избирательной фиксации очень важен. Мозг сохраняет лишь необходимую информацию и предохраняет себя от лишней нагрузки. Поэтому память — это способность не только к запоминанию, но и к забыванию.

Трудно найти человека, о котором можно с полной уверенностью сказать, что у него очень хорошая или очень плохая память. Ведь известно, что Жан Жак Руссо не запоминал стихов, Л.Н. Толстой как-то не узнал прочитанные ему строки из «Войны и мира» (при этом отрывки ему понравились, и он похвалил «неведомого» автора), а А.П. Чехов не мог запомнить мелкие – детали, например, какого цвета были волосы у собеседника, во что он был  
одет, но при этом, А.П. Чехов отчетливо помнил человека целиком и мог дать ему психологическую характеристику. У каждого из нас «своя память». Однако у нее есть определенные общие характеристики.

Память характеризуется:

* по каналам восприятия: зрительная, слуховая, кинестетическая (моторика, ощущения, обоняние, осязание);
* по времени хранения информации: кратковременная, оперативная, долговременная;
* по способам запоминания: непроизвольная, произвольная (механическая, смысловая);
* по материалу: когнитивная, личностная, эмоциональная.

Давай проанализируем, а какая у тебя память?

Постарайся точно ответить на вопросы, выдели маркером или допиши, то что

соответствует твоему способу запоминания, затем прочитай интерпретацию (пояснение к ответам):

1. Какой материал запоминается тебе лучше: внимательно прочитанный или  
   внимательно прослушанный?
2. Как тебе легче запомнить движения (танца, упражнения) когда ты их видишь со  
   стороны или когда ты их повторяешь сам(а)?
3. Какой материал запоминается быстрее: конкретный (формулы, иностранные слова) или отвлеченный (рассуждения, трактовки терминов, философские размышления)?
4. На сколько сильны у тебя воспоминания о пережитой радости или утрате?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Часто ли ты не можешь вспомнить сразу необходимую информацию, а чуть позже она всплывает в памяти?
2. Можешь ли ты вспомнить внешний вид и манеры человека, с которым общался(ась) не долгое время?
3. Как часто остаются в твоей памяти чужие слова, сказанные не в твой адрес?
4. Достаточно ли тебе прочитать несложный материал один раз, чтобы запомнить его и воспроизвести?

а) тут же;

б) завтра;

в) через несколько дней

1. Подумай и посчитай, каких событий в твоей жизни за последнее время было больше приятных или неприятных?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Интерпретация:

1. В первом случае у тебя зрительная память, во втором — слуховая.
2. В первом случае у тебя зрительный тип памяти, во втором — кинестетическая (двигательная).
3. В первом случае у тебя хорошо развита образная память (когнитивная), во втором — словесно-логическая (личностная).
4. Если воспоминания сильные, то у тебя развита эмоциональная память.
5. Если так случается, у тебя хорошо развита оперативная память.

6,7 Если так случается, у тебя хорошо развита непроизвольная память.

8. Чем дольше ты можешь сохранить информацию, тем лучше развита у тебя произвольная память.

9. Если в твоей памяти хранится больше положительных воспоминаний — ты оптимист, а если негативные переживания доминируют — ты пессимист.

**Правила обращения с памятью**

1. Заучивай с желанием запомнить
2. Ставь цель — запомнить надолго
3. Пользуйся смысловыми опорами, сигналами, смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает материал, тот долго помнит
4. Начинай повторять до того, как материал начал забываться
5. Заучивай и повторяй небольшими частями
6. Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов один день. Память не терпит перегрузки
7. После математики учи историю, после методики обществоведение. Память любит разнообразие
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, диаграммы, карикатуры, сравнивай с тем, что уже знаешь. Используй разные виды памяти
9. Стихи сразу учи выразительно. Интонация поможет сохранить стихи в памяти
10. Если получил задание в понедельник, а отвечать надо в пятницу не тяни с подготовкой до четверга, выучи сразу, а затем только повторяй

**Особенности запоминания**

Ты никогда не извлечешь из памяти информацию, не «записанную» должным образом. ***Чтобы «записать» информацию на глубоком уровне и оставить высококачественный след в памяти, необходимо уметь концентрировать и удерживать внимание на запоминаемом предмете.***

Для эффективного запоминания целесообразно привлекать и использовать, по возможности, все типы памяти, это даст наилучший результат.  
Однако у разных людей, как правило, преобладает тот или иной тип восприятия мира (модальность), благодаря чему предложенную информацию они лучше воспринимают при помощи разных органов чувств. В зависимости от наиболее благоприятного способа получения информации, люди делятся на: «визуалов», «аудиалов» и«кинестетиков».

«Визуалы» — те, кто получают основную информацию за счет зрения, «аудиалы» — за счет слуха, «кинестетики» — благодаря ощущениям.

Людей с «чистой» модальностью мало. Чаще встречаются «аудиально-визуальные» или «аудиально-кинестетические» сочетания.

Как ты думаешь, какой у тебя тип восприятия мира (модальность)? Поставьзнак «+» в тех характеристиках, которые тебе более свойственны и определи ***свою*** модальность.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ты любишь красиво, со вкусом одеваться, долго подбирать элементы одежды, смотреть на себя в зеркало. 2. Ты рассматриваешь других людей, оценивая их внешний вид, стиль, манеру одеваться. 3. Ты любишь рассматривать глянцевые журналы, смотреть телевизор, обращаешь внимание на мелкие детали туалета телеведущих, моделей. 4. Ты любишь выписывать товары по каталогам. 5. Тебе нравится рисовать, чертить, придумывать дизайнерские идеи. 6. Когда ты готовишься к занятиям тебе надо обязательно читать материал, так легче запомнить. 7. Когда на лекции педагог много говорит и мало предлагает записывать, тебе сложно усвоить материал. 8. В твоем доме вещи подобраны по цвету, форме, стилю. Может сейчас это не так, но по твоему так должно быть и будет в твоей собственной квартире.   Если ты согласен(а) — ТЫ ВИЗУАЛИСТ | 1. Ты оцениваешь свой внешний вид по количеству комплементов. 2. Когда ты покупаешь вещи, важно чтобы кто-то посмотрел и сказал свое мнение. 3. Ты любишь, когда в доме играет музыка, работает радиоканал или телевизор. Абсолютная тишина тебя утомляет. 4. Ты любишь, когда друзья, знакомые, коллеги оценивают твой труд, хвалят тебя. 5. Если педагог обладает образной, яркой, выразительной речью, ты хорошо запоминаешь лекцию и можешь, не читая материал, вспомнить информацию. 6. Ты утомляешься от долгого чтения. 7. При подготовке к зачету тебе легче готовиться с другом (подругой) рассказывая по очереди выученный материал.   8. Тебе нравится красиво образно выражать мысли. Люди имеющие эту способность вызывают в тебе особое уважение. Если это так — ТЫ АУДИАЛИСТ |
| 1. Ты не любишь покупать новые вещи. Чувствуешь себя некомфортно, если что-то жмет, колит, даже если это очень красиво. 2. Старые вещи — самые любимые. Они теплые, мягкие, к ним привыкло тело. 3. Одеть новые вещи сразу — мучить себя. Пусть полежат, к ним надо привыкнуть мысленно. 4. Ты сильно чувствуешь запахи. Не можешь находиться рядом с неопрятными людьми. 5. Прежде чем начать есть, тебе важно уловить аромат еды. Этого достаточно, чтобы понять, качественно ли приготовлена пища. 6. Чтобы запомнить информацию, тебе надо ее прочувствовать, пережить, воспринять. 7. Тебе все равно, что говорят твои знакомые о моде и о том, как ты выглядишь, главное — удобство. 8. Покупая товары, ты обращаешь внимание на качество, вещи — на количество натуральных волокон. Чем меньше синтетики, тем лучше — иначе тело не дышит, а это для тебя важно. 9. Ты быстро утомляешься в душных аудиториях, есть аудитории, в которых ты вообще не можешь сосредоточиться, например, из-за неприятного запаха.   Значит ты - КИНЕСТЕТИК. | Если в равных долях тебе подходят предложенные характеристики — у тебя СМЕШАНАЯ МОДАЛЬНОТЬ.  Определив модальность, ты сможешь без труда выбрать необходимые приемы раз- вития памяти.  Помни, важно развивать и зрительную и слуховую и кинестетическую память.  Есть доминанта — хорошо. Знай о ней, учитывай при запоминании информации. При этом работай над развитием других видов памяти. |

Некоторые советы

Есть печально знаменитая студенческая формула ЗСЗ (знал, сдал, забыл). Если мы  
запоминаем что-либо не для себя, а по необходимости, например — сдать  
зачет, отчитаться перед кем-либо, наша память хранит информацию очень  
короткий срок. Как часто бывает: сдал экзамен, вышел, на любой вопрос  
друга отвечаешь: «Уже не помню». Отсюда простая рекомендация: если  
хочешь что-то запомнить надолго — убеди себя что это надо на всю жизнь,  
сделай установку на долговременную память.

А как ты готовишься к экзаменам и зачетам?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чтобы запомнить надолго, надо не выучить наизусть, а использовать резервы логической или интеллектуальной памяти. Вот схема этапов логического запоминания по К.К.Платонову:

* понимание смысла запоминаемого;
* анализ материала;
* выявление наиболее существенных мыслей;
* обобщение;
* запоминание обобщенного материала.

И снова практический совет: не старайся запомнить все наизусть (вызубрить), постарайся понять материал, выделить главное, воспроизвести (проговорить) его не словами источника, а своими словами.

*Роль некоторых факторов*

К факторам, оказывающим существенное влияние на запоминание информации,  
традиционно относят: привычность материала, контекст, мотивацию, углубление.

1. Привычность материала. Если какое-то событие повторяется много раз, то оно легче и на более длительный срок запоминается, чем случайное явление.
2. Контекст, в котором происходит то или иное событие, иногда оказывается более важным для запоминания, чем само это событие. Один и тот же материал у одного преподавателя может усваиваться лучше, чем у другого. То, что сохраняется в памяти, всегда связано с ситуацией, в которой оно запоминалось. Поэтому извлекать что-либо из памяти всегда легче в том контексте, в котором происходило запоминание.
3. Мотивация. Мы всегда лучше запоминаем то, что хотим(!) запомнить, чем такие вещи, которые для нас не представляют никакого интереса.
4. Углубление в изучаемый предмет. Материал запоминается тем лучше***,*** чем больше он связан с какими-то другими фактами в разных контекстах и под разными углами зрения. В этом и состоит смысл примеров, как в лекциях, так и в учебниках. Однако такого рода углубление не может сравниться с тем, когда студент или ученик самостоятельно работает над  
   предметом, занимается самообразованием.

*Процессы, связанные с памятью.*

1. Кодирование, в ходе которого выделяется та информация, которая будет храниться.
2. Собственно хранение информации, и ее связывание с той, которая уже есть в памяти.
3. Извлечение (воспроизведение) хранящейся информации, без него мы никогда не могли бы знать, что именно мы действительно помним. Эффективность извлечения тесно связана с тем, насколько хорошо были организованы первые два процесса.
4. Забывание может быть связано с разными факторами:

* возраст (исследования показали, что в возрасте от 5 до 11 лет кратковременная память существенно улучшается, затем она сохраняется на стабильном уровне до 30 лет, а позднее от 30 до 70 лет медленно ухудшаться;
* не использование полученной информации;
* интерференция (явление, при котором предшествующие или последующие события мешают сохранению в памяти какой-то информации.) Например, если перед тем, как студент начинает готовиться к экзамену, он получает дурные вести, то усвоение знаний естественно будет страдать. По мнению философов, хранение в памяти негативных представлений, плохих воспоминаний равносильно не больше, не меньше, как медленному самоубийству. Поэтому, учитесь забывать.

***Способы запоминания.***

Существуют три вида запоминания:

Логическое — основано на мыслительной переработке усваиваемого материала,  
на выделении в нем существенных сторон, связей и его организация по этим признакам.

Механическое запоминание осуществляется путем многократного повторения заучиваемой информации. Для того, чтобы развить механическую память  
советуют каждый день выучивать хотя бы одно четверостишие. Достигнув в этом соответствующих успехов, можно переходить и к прозе. Первые задания должны быть совсем небольшими — 4-5 фраз. Но, обязательное условие, каждый день. Потом можно переходить к текстам посложнее.

Человек во все времена пытался найти способы более удобного запоминания информации. Для этого были разработаны специальные мнемотехнические приемы — от забавных стишков, до сложных методик.

Мнемотехническое запоминание. Слово «мнемотехника» образовано от греческих корней тпете — память, tehne — искусство, мастерство. Мнемозина — древнегреческая богиня памяти, считалась матерью девяти муз. То есть Память, по мнению древних греков, является основой всех видов искусства.

***Мнемотехнические приемы***

Итак, чтобы использовать приемы мнемотехники, надо научиться логически мыслить и запоминая информацию словно кодировать ее в памяти.

Метод группировки. Номер телефона легче запомнить, если сгруппировать его  
в более крупные блоки:

3-34-49 легче запомнить 33-44-9; 4 -68-55 четные подряд 4-6-8-10 (5+5)

Визуальная группировка. Например, телефонное табло выглядит так:

1 2 3

4 5 6

7 8 9

номер 3-57-69 легко запомнить, если увидеть на табло треугольник или острый  
угол, как тебе удобно. Возьми карандаш и выдели треугольник этого  
номера. Здорово? А казалось, что номер сложный.

Метод нахождения структурных связей. Иногда полезно выделить логические цепочки, «узелки» для запоминания.

Годы жизни Карла Маркса: 1818 — родился, 18 81 — умерла его жена, 18 83 — умер  
он сам. Или «Когда умер И.В. Сталин?» 5.3.53 А если сказать 5 марта 1953  
года, сразу эту связь не обнаружишь.

Цифры могут получить имена: 1 -о, 2 -д, 3 - т, 4 -ч, 5- п, 6 - ш, 7 -е, 8 -в, 9- е. Ты видишь, это первые буквы в названии цифр, за исключением 9, так как «д»  
уже есть, берем вторую букву. Запоминая сложную комбинацию цифр,  
можно свободно добавить к этим буквам любые гласные, кроме, разумеется «о» и «е».

Например, надо запомнить: 3-24-11 получилось «ту - ды - чоо» весело, правда?!  
42-18-97 получилось «чадо - вес»

Попробуй сам(а) закодировать телефоны, которыми ты пользуешься.

**Учись быть читателем**

Отношения с книгами могут сложиться по-разному. Ведь далеко не всякий человек, обученный грамоте, становится читателем. Нельзя заставить человека полюбить книгу и понять ее. Есть люди, которые слышат каждое слово, каждый звук, каждый вздох в стихотворной строке. И есть такие, которые вообще ничего не слышат.

Человека можно всегда узнать по тем книгам, которые он читает, по тому, как он  
относится к чтению.

Единого рецепта, как научиться читать, нет. Каждый из нас должен искать свой путь

работы над книгой, в зависимости от способностей, характера, интересов и  
т.д. Однако опыт других поможет найти тебе этот путь быстрее и лучше.

**О** чем же нам говорит опыт других читателей, в частности, выдающихся деятелей разных стран и народов?

Томас Альва Эдисон — американский изобретатель — умел быстро читать и запоминал текст чуть ли не страницами. Он способен был читать сразу две или  
три строчки. Помогало ему в этом умение максимально сосредоточиваться. Способность быстро схватывать текст позволила Эдисону прочитать огромное количество книг.

В книге С.Цвейга о французском писателе О.Бальзаке мы находим сведения о том,  
что грандиозный фундамент всесторонних знаний великого писателя был заложен в школьные годы благодаря чтению и великолепной памяти. Чтение у Бальзака протекало так же, как и у одного из его героев; «Впитывание мысли в процессе чтения достигало у него способности феноменальной. Взгляд его охватывал семь-восемь строчек сразу, а разум постигал смысл со скоростью, соответствующей скорости его глаза. Часто одно единственное слово позволяло ему усвоить смысл целой фразы».

Удивительные читательские способности имел И.И. Соллертинский, выдающийся  
деятель науки и искусства. Он обладал феноменальной памятью и навыком «партитурного» чтения, что позволяло разом охватить и усвоить целую страницу нового и зачастую сложного научного текста.

Люди, о которых мы рассказывали, обладали превосходной памятью, хорошим  
вниманием. Однако умение быстро читать определялось не только природными задатками, но и повседневной, кропотливой работой над собой как читателем.

А как читаешь ты? Какие книги тебе нравятся?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Для чего, что и как читать.**

Среди основных целей чтения можно выделить следующие:

* общеобразовательные;
* профессиональные;
* эстетические;
* информационные;
* развлекательные.

В соответствии с этим отбирается и материал, который необходимо прочитать. В свою  
очередь, от цели чтения и выбранного материала зависят способы чтения.

Мы читаем вслух и про себя. Тот и другой тип чтения может быть как сплошным, так и выборочным. Сплошное чтение — чтение без пропусков, выборочное чтение — с пропуском некоторых участков текста.

Коэффициент усвоения — количество усвоенного содержания текста. Он включает понимание и запоминание текста. Коэффициент усвоения измеряется в процентах и определяется как отношение усвоенного материала к общему содержанию, принимаемому за сто процентов.

Продуктивность чтения — обобщенный показатель навыков чтения, характеризующий объем усвоенного содержания текста за единицу времени.

В зависимости от показателей определяют пять типов чтения:

* низкопродуктивный;
* поверхностный;
* нерациональный;
* стандартно-типичный;
* высокопродуктивный.

Необходимо помнить, что у каждого читателя имеется внутренние неиспользованные резервы. Как читатели, мы должны стремиться при необходимости достичь скорости свыше 300 слов в минуту и усваивать содержание текста с коэффициентом не ниже 70 процентов. Чтение должно быть гибким и динамичным в зависимости  
от целей и вида.

Существует специальная система обучения динамическому чтению, занятия по  
которой обеспечивают двух-трехкратный рост продуктивности чтения.  
Давай посмотрим, какова твоя скорость чтения. Возьми часы, текст, засеки время, читай. Какой результат?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Скорость чтения — это объем прочитанных знаков (букв) за единицу времени (минуту). Вот нормативы чтения для человека более десяти лет владеющего навыком чтения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Кол - во прочитанных слов в минуту | |
| нижний предел | верхний предел |
| Плохо | 150 | 200 |
| Хорошо | 201 | 250 |
| Отлично | 251 | 300 |

С некоторыми приемами скорочтения мы можем познакомиться сейчас. Это будет  
интересно.

Основные правила быстрого чтения.

1). Читать по алгоритму чтения. Алгоритмом называют правила выполнения умственных действий. В алгоритме чтения семь блоков:

* название произведения,
* автор,
* выходные данные,
* аннотация, оглавление, предисловие, послесловие (вспомогательно-справочный аппарат книги),
* основная тема.

2). Читать без регрессий, то есть возвратных движений глаз для повторного чтения слова, фразы, абзаца. Читать повторно только по окончании чтения для осмысления прочитанного.3

***3). Читать без артикуляции (проговаривания).*** Артикуляция — главный враг быстрого чтения. Читая с одновременным выстукиванием ритма, можно научиться подавлять артикуляцию.

4). Читать так, чтобы глаза двигались вертикально сверху вниз по***середине страницы.*** Развивать периферическое (боковое) зрение.

5). Понимать прочитанное в процессе чтения. Понимание прочитанного путь к его запоминанию.

6). При чтении быть внимательным. Быстрое чтение требует повышенного внимания.

7). Объединять полученную информацию **в** крупные информативные  
блоки. Запоминать не слова и фразы, а мысли и идею.

8). Читать с переменной скоростью.

9). Знать и помнить цель чтения.

10). Постоянно тренироваться. Помнить, что только постоянная практика -  
путь к успеху.

Примечание. Примерная ежедневная норма чтения: две газеты или один журнал,  
или 50-100 страниц книги.

Рекомендации к тренировочным занятиям.

* При чтении не прочитывай каждое слово, а зрительно схватывай ОПОРНЫЕ СЛОВА - те, которые наиболее полно отражают смысл.
* Слова не надо произносить, а воспринимать как графический знак, превращая в образы, улавливать смысл целой фразы, абзаца.
* Пробуй читать СИНТАГМАМИ (синтагма - группа слов, связанных по смыслу).
* Один из важнейших приемов скорочтения - непрерывное расширение ЭКРАНА ЧТЕНИЯ (одновременный охват взглядом большей зоны текста) и сокращение количества остановок при чтении.
* Пробуй читать в режиме ПЕЙСИНГА (пейсинг - специальное чтение со скоростью выше привычной, при котором закрывают прочитанное темным экраном.)  
  Это избавляет от привычки возврата к прочитанному.

Осваивая скорочтение, помни, где и когда его нужно использовать. Скорочтение  
пригодно для знакомства с научно-популярной литературой, при поиске нужных книг, при чтении журнальных, газетных статей. Однако его не стоит использовать читая учебник, материал которого надо тщательно изучить или произведение художественной литературы, где каждое слово несет большую смысловую и эмоциональную нагрузку.

Попробуй читать каждый день. Тренировки в скорочтении скоро дадут результаты, и ты сможешь оценить значение этой способности.

Как выбрать нужную книгу?

Отыскивать необходимые книги дело не легкое, потому что «современный читатель  
находится перед Гималаями библиотек в положении золотоискателя,  
которому надо отыскать крупинки золота в массе песка». (С.И. Вавилов).  
Отыскать эти крупинки золота нам помогает БИБЛИОГРАФИЯ, в буквальном переводе — «книгоописание». В задачу этой науки входит информация о книгах, о печатной продукции, ее анализ и рекомендации читателю.

Сегодня владение библиографической культурой — есть непременный признак

образованности человека. Уметь читать библиографию должен каждый.

Другим важным источником является ВНУТРИКНИЖНАЯ БИБЛИОГРАФИЯ. Научно-популярные книги, как правило, сопровождаются специальным списком  
литературы по рассматриваемому вопросу. Важно уметь найти нужную книгу или статью в библиотеке. Для этого существуют КАТАЛОГИ (каталог — сборник карточек, дающий полное представление о библиотечном фонде и его расположении на полках). Каталог -  
настоящий мозг библиотеки и ее память. Он хранит сведения о каждом  
издании, поступившем когда-либо в библиотеку: фамилию автора, название книги, выходные данные. Иногда на карточку помещают и аннотацию – краткое изложение содержания книги. Каталог, где все книги расположены в алфавитном порядке фамилий авторов называется АЛФАВИТНЫМ КАТАЛОГОМ. Он поможет, если твердо знаешь, кто написал книгу. Различные сборники, книги, написанные коллективом авторов, располагаются  
здесь по названиям.

Кроме алфавитного каталога, существует еще КАТАЛОГ СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ. Назван он так потому, что карточки выстроены здесь в определенной системе по  
различным отраслям знаний. Систематический каталог представляется  
собой специальный шкаф с выдвижными ящиками, каждый (или несколько)  
из ящиков представляет собой отдел литературы (история, философия и  
т.д.). Найдя нужный отдел (ящик), ты можешь просмотреть его карточки,  
ознакомиться с аннотациями и найти необходимую книгу или статью.

**Работа с информационно-справочной литературой (словари, энциклопедии, справочники).**

Эрудированный человек богат не столько памятью, сколько знанием путей оперативного нахождения нужной информации. Здесь на помощь приходит  
незаменимые помощники: словари, справочники, энциклопедии. Самая  
главная сокровищница знаний — энциклопедия (от греческого «еп kyklos paideia» — в кругу просвещения). ЭНЦИКЛОПЕДИЯ — научное справочное издание, дающее систематический свод знаний, либо совокупность сведений в одной какой-либо отрасли знания. Почти во всех энциклопедиях статьи расположены в алфавитном порядке. Здесь же находится внутри  
статейная или постатейная библиография — она отсылает к капитальным  
трудам по соответствующему вопросу.

Постоянное обращение к справочной литературе для расширения кругозора, для  
уточнения сведений, выяснения неизвестного — есть весомый показатель читательской культуры.

**Составление планов и тезисов.**

Для того чтобы успешно осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).
2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а так же ход развития каждой отдельной мысли.
3. Выявить «ключевые» мысли, т.е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.
4. 4- Определить детализирующую информацию.
5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все  
   целиком и дословно.

Выделение главной мысли — одна из основ умственной культуры при работе с  
текстом. «Отбирать полезнейшее — писал великий чешский педагог XVII в. Я.А. Коменский, — дело такой важности, что немыслим толковый читатель без умения отбирать. Единственно надежный плод чтения — усвоение прочитанного, выбор полезного. Поистине только это держит ум в напряжении, запечатляет воспринятое в памяти и озаряет ум все более ярким  
светом. Не пожелать выделить из книги, ничего, значит все пропустить».

Текст, как правило, содержит несколько основных мыслей, каждая из которых развивается в пределах своей тематической группы. Обычный текст характеризуется тем, что пишется и произносится слов гораздо больше, чем это требуется для понимания написанного или сказанного. Лингвисты подсчитали, что избыточность в русском языке достигает 60-70 %.

Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие  
опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут  
основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов - это первый этап смыслового свертывания, смыслового  
сжатия материала.

Тезисы — это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого  
материала.

* Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте  
  отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую  
  автор доказывает (Если, конечно, это не библиотечная книга!). Часто такой  
  отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.
* Формулируя тезисы, нет необходимости всякий раз прибегать к цитированию.
* Но самобытность, оригинальность авторского высказывания, сохраненная  
  в тезисах, способствует остроте восприятия материала.
* Тезисы непременно следует нумеровать — так сохраняется, фиксируется логика авторских суждений.
* При записи необходимо оставлять пробел после каждого тезиса — в дальнейшем это облегчает их использование.
* В работе по определению «основных мыслей», «смысловых вех» очень помогает умение составлять план.
* Устный или письменный план должен отражать в сжатом виде смысловую структуру изучаемого материала.

План — это как бы путь через текст, от факта к факту, от мысли к мысли.

* Хороший план четко выражает основное содержание текста и делает его легко обозримым и компактным, удобным для хранения в памяти.
* Составление плана поможет вам вычерпать из текста всю заложенную в нем существенную информацию, без потерь.
* Нередко у нерадивых читателей остаются за бортом сознания целые куски заключенной в тексте информации: глаза видят весь текст, но сознание не воспринимает, не впускает в себя какие-то фрагменты, а память не удерживает их, в результате знание получается искаженным, неполным. Работа по составлению плана в  
  значительной мере оградит вас от таких провалов в изучении текста.
* Для того, чтобы составить план, хороший читатель мысленно делит текст на части, каждая из которых содержит законченное сообщение о каком-то моменте развития темы. Эта работа должна привести вас к созданию пунктов плана. Таким образом, пункт плана — это короткая, в одно предложение, формулировка основного содержания части текста.
* Очень полезен план при подготовке и продумывании ответа (например, на экзамене). Грамотно выстраивая свой ответ, ученик перечисляет существенные  
  мысли и вокруг каждой их них группирует материал, тем самым, разбивая  
  его на части. При этом он обдумывает порядок частей и связь между ними.
* Иногда составление плана оказывается тяжелым делом из-за того, что очень трудно найти краткие формулировки для выражения главных мыслей, особенно если стремиться к единой форме плана.

Существует несколько видов плана:

* Первый самый простой вид плана — вопросный. Задав основные вопросы к тексту, охватив ими его основную проблематику, мы получим вопросный план  
  (пункты такого плана могут писаться как со знаком вопроса, так и без него).
* Если мы будем отвечать целыми предложениями на эти основные вопросы плана, то мы получим тезисный план.
* А превратив пункты-предложения тезисного плана в номинативные конструкции, мы получим номинативный план. Номинативный план не отвечает на вопросы, как тезисный, а лишь называет (формулирует) основные проблемы текста, значит, и является наиболее кратким.

**Учись работать с информацией!**

Издавна считалось, что чтение делает человека знающим, беседа — находчивым, а  
привычка записывать — точным. О культуре общения и чтения мы уже  
говорили с тобой, и много интересного узнали из этих встреч.

Пришло время поговорить о культуре письма, о культуре фиксации информации  
которую ты черпаешь на лекциях, работая в библиотеках, читая книги.

В процессе учебы тебе приходится много писать: это и лекции, и конспекты, и сочинения, и методические разработки.

Как правильно выбрать вид записи, чтобы сэкономить время и силы?

Для этого необходимо усвоить технику фиксации и обработки информации.

Для начала давай проанализируем положение дел в этой области учебных умений. Поставь знак «+», если ты согласен(а) с утверждением:

|  |  |
| --- | --- |
| Я умею коротко законспектировать лекцию преподавателя.  После прочтения записей, я легко восстанавливаю в памяти полученную на лекции информацию.  Я использую специальные обозначения при письме, чтобы сократить объем текста.  Я умею кратко сформулировать основную мысль учителя и конспектирую тезисно.  Я легко могу построить план статьи.  Я умею выделить в тексте главное.  Я легко могу построить схему, отражающую логический смысл предложен- ной информации. |  |

Если плюсов не так много, не расстраивайся, научиться фиксироват информацию очень легко, только надо решить однажды, что правила конспектирования ты будешь использовать каждый день, на лекциях, в библиотеке и т.п.

**Рациональное конспектирование.**

Конспектирование — процесс мысленной переработки и письменной фиксации  
информации (читаемого или воспринимаемого на слух текста).

Результат конспектирования — запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию.

К сожалению, очень немногие владеют навыками действительно рационального конспектирования. Это приводит к тому, что зачастую вместо конспекта составляется план, или производится попытка вести запись со стенографической точностью, или используется выборочная запись только наиболее важной или трудно запоминаемой информации.

Рациональное конспектирование лишено недостатков выше перечисленных способов записи; к тому же мысленные операции, сопровождающие процесс конспектирования, позволяют обучающемуся лучше усваивать материал уже в самом процессе его записи.

Конспектирование — сложный и своеобразный процесс: в нем сочетаются аудирование (слушание) или чтение с письмом, причем это сочетание происходит  
не механически. Записи предшествует специфическая обработка информации: конспектирующий не просто отбрасывает ненужную для него информацию путем сокращения текста, а «свертывает» известную информацию так, чтобы суметь ее вновь развернуть.

Нужную (новую, важную), главную информацию конспектирующий также уменьшает в объеме, что происходит за счет быстрой ориентировки в материале, нахождения в нем избыточности (для чего необходимо овладеть различными мыслительными операциями).

Так как конспект — есть краткое, последовательное изложение содержания,

основу его составляют план, тезисы и выписки. В такой записи важно отразить и о чем говорится, и что утверждается, и как доказывается.

* + - 1. Одним из основных способов конспектирования, наиболее распространенных среди студентов, является линейно-последовательная запись текста. Это самый простой способ, при котором студент стремятся записать максимум информации, точно следуя логике читаемого или воспринимаемого на слух текста. В условиях дефицита времени студенту далеко не всегда удается продумать сокращения слов, обозначить абзацы, подчеркнуть главное, поэтому после лекции такие конспекты требуют доработки.

При конспектировании линейно-последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

* сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
* выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
* использование различных цветов;
* подчеркивание;
* заключение в рамку главной информации.
  + - 1. Следующий способ конспектирования — это способ вопросов-ответов. Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов-ответов» — таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа — решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т.п.

* + - 1. Опорные сигналы (творческий конспект).

Представьте себе, что содержание параграфа — это военная тайна и надо зашифровать материал так, чтобы было как можно меньше слов. Но этими словами, ключевыми понятиями, ты мог(ла) бы передать суть.

Вместо многочисленных слов будут рисунки, схемы, символы. Таким образом, мы  
получим опорные сигналы к данному параграфу, а вместо утомительного переписывания длинного непонятного текста — быстрое оформление краткого и интересного опорного сигнала.

Опорные сигналы (ОС) — это оригинальная обработка текста, при которой содержание материала кодируется с помощью:

* ключевых слов, фраз;
* забавных рисунков;
* символов;
* схем.

Компактные, необычные ОС вызывают живой интерес, побуждают к активному труду. Здесь и элемент игры, и экономия времени, и знание психологии ребят (ведь все необычное запоминается легче.) Но главная цель — изложить изучаемое так, чтобы на основе логических связей материал стал понятен, доступен, отпечатался в долговременной памяти.

Использование различных способов конспектирования может показаться несколько  
сложным по сравнению с привычными записями, но это только на первый взгляд. Немного потренировавшись, ты сумеешь это делать легко и свободно.

А главное почувствуешь, что мысленные усилия, затраченные на составление  
таблиц и схем, приносят больше пользы, чем бездумное переписывание.

**Учись писать реферат.**

Определенной ступенью в освоении информационной культуры является умение  
использовать такую форму работы с научной литературой как реферат.

Серьезное слово «реферат» ведет свою родословную от латинского «referre» — сообщать, докладывать. Этот род работы представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме устного доклада содержания того или иного научного труда (трудов) по определенной теме.

Выбор вида реферата диктуется надобностью подобного обзора. Рассмотрим так называемый «ознакомительный» реферат, в котором, как правило, представлено освещение вопроса или проблемы, с целью знакомства с тем или иным предметом научного поиска.

Конечно же, нужно знать требования, предъявляемые к такой информации. Требование первое заложено уже в самом определении жанра — краткость. Следующее требование — действительная информативность, отражающая в полном объеме проблемное содержание реферируемого текста. И весьма немаловажное — определенная структура реферата. Краткость — понятие весьма относительное. Все, естественно зависит от источника, над которым работаешь. Но для ориентировки можно сказать, что реферат не должен выходить за пределы 8-ю страниц. Действительная информативность достигается указанием предмета исследования и цели работы автора, основных результатов (выводов) работы, а также существенных данных о характере, приемах и методах исследования.

Структура реферата:

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение
4. Основная часть
5. Заключение
6. Список использованной литературы
7. Приложения

Титульный лист включает:

1. Наименование профессиональной образовательной организации, где выполнена работа.
2. Фамилия, имя, отчество автора.
3. Название работы.
4. Предмет, по которому выполнена.
5. Сведения о консультанте или научном руководителе.
6. Город и год

(Название работы должно быть по возможности кратким и точно соответствовать ее содержанию. Иногда для большей конкретизации к названию добавляется небольшой (4-6 слов) подзаголовок, )

Оглавление в реферате — это перечень пунктов, составленных в той последовательности, в какой они даны в работе. В оглавлении указывают номер страницы, на которой находится начало данного пункта.

Во введении показывается:

* актуальность данной темы;
* цель работы;
* история вопроса;
* краткий обзор используемой литературы. (Объем текста 1-2 стр.)

Основная часть дает представление о рассматриваемой проблеме с разных точек зрения, представленных авторами источников. А так же изложение собственной позиции в данном вопросе. (Объем текста 4-5 стр.)

Заключительная часть очень важна. Это итог работы. Здесь:

* формулируются общие выводы из всего сказанного;
* показывается, какие вопросы удалось рассмотреть более или менее полно, какие рассмотрены лишь частично;
* в свернутом варианте повторяются основные положения, высказанные ранее в основной части;
* освещаются новые проблемы, возникшие в ходе исследования и требующие самостоятельного решения. (Объем текста 1-2 стр.)

Список литературы помещается непосредственно после основного  
текста работы. Он является важной составной частью работы и  
отражает степень изученности студентом данной проблемы. Техническое оформление должно соответствовать требованиям, предъявляемым ГОСТом. Текст работы печатается на стандартных листах белой бумаги формата А4.

**Саморефлексия**

Человек, желающий заняться самовоспитанием, стремится стать лучше, сильнее,  
свободнее в выборе пути. К его услугам множество средств самосовершенствования. Многими средствами ты уже пользовался в процессе нашего общения. Пришло время проверить результаты. Знаешь, умение проанализировать себя, понять степень развития тех или иных умений не легко.

Аналитическую деятельность человека направленную на изучение своего поведения  
называют также «рефлексией». Слово «рефлексия» в буквальном смысле обозначает «обращение назад». И именно эта способность, называемая рефлексивной, позволяет человеку саморегулироваться, саморазвиваться.

Обратившись мысленно назад, после совершения определенной деятельности, отметь удачные и неудачные действия по достижению цели. Скорректируй неудачи, определи степень развития своих способностей, осознай свои отношения с другими людьми. Такое размышление над своей деятельностью, как правило, подталкивает человека к изменению, усовершенствованию некоторых характеристик личности. Ведь здраво мыслящий человек стремиться стать лучше и достигнуть большего.

С термином «рефлексия» ты, несомненно, будешь сталкиваться в педагогической  
деятельности, так как работа педагога требует постоянного анализа результатов. Давай и мы сейчас попытаемся подвести промежуточный итог результатов нашего совместного труда.

Итак, приступим!

**Коммуникативные умения.**

Варианты ответов: «да», «нет», «затрудняюсь». Отвечай критично.

Результаты 1 и 2 семестра в конце года сравним.

Надеемся, они тебя порадуют!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Профиль умений | 1 полугодие | 2 полугодие |
| Я могу выбрать правильную манеру разговора. |  |  |
| Я могу выслушать мнение других людей, если мнение верное, могу согласиться. |  |  |
| Я могу отбирать необходимую информацию. |  |  |
| Я могу отстоять свое мнение, с помощью доказательств |  |  |
| Я могу кратко и грамотно ответить на вопрос педагога. |  |  |
| Я умею строить свою речь четко и лаконично. |  |  |
| Я могу сделать сообщение в группе. |  |  |
| Я могу выступить с речью перед большой аудиторией. |  |  |
| Я могу вести диалог, имея собственное мнение. |  |  |
| Я люблю общаться с другими людьми. |  |  |

Общий результат:

Оцени общий результат по пятибалльной шкале, как ты считаешь, в целом как можно оценить твои коммуникативные умения.

**Навыки социального взаимодействия.**

В колледже ты обучаешься не первый месяц, насколько успешно ты адаптировался  
к условиям жизнедеятельности в колледже?

Варианты ответов: «да», «нет», «затрудняюсь». Отвечай критично.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Профиль умений | 1 полугодие | 2 полугодие |
| Я знаком со всеми студентами в группе. |  |  |
| Я учитываю при общении со студентами их личностные характеристики. |  |  |
| Я умею учитывать характеристики темперамента моих друзей, при взаимодействии с ними. |  |  |
| Я умею работать в малой группе (при разделении на подгруппы) |  |  |
| Я могу эффективно действовать в различных ситуациях. |  |  |
| Я могу обратиться с просьбой, за советом к преподавателям колледжа. |  |  |
| Я участвую в работе органов студенческого самоуправления в колледже. |  |  |
| Я наладил(а) отношения с соседями по комнате в общежитии. |  |  |
| Я знаю к кому обратиться в сложной ситуации за помощью. |  |  |

Общий результат:

Оцени общий результат по пятибалльной шкале.

Вообще адаптироваться в новом жизненном пространстве достаточно сложно. Но, каждому из нас приходилось входить в новые коллективы, привыкать к новым правилам общественного взаимодействия. И дальше это будет так!

Уже сейчас надо вырабатывать в себе навыки скорейшего вхождения в новый коллектив, изучения новых правил, традиций, требований. Как ты считаешь, что помогло тебе адаптироваться в  
колледже

А в чем была трудность?

Есть специальная методика изучения степени удовлетворенности студента качеством организации образовательного процесса в колледже. Давай вместе заполним ее, и ты поймешь, какова степень твоей образовательной удовлетворенности процессом обучения в колледже.

**Методика изучения удовлетворенности студента организацией  
образовательного процесса в колледже.**

Ответы:

4— совершенно согласен;

3— согласен;

2— трудно сказать;

1 — не согласен;  
0—совершенно не согласен.

|  |  |
| --- | --- |
| Утром я иду в колледж в хорошем расположении духа. |  |
| В колледже у меня обычно хорошее настроение. |  |
| В нашей группе хороший куратор. |  |
| К нашим преподавателям можно обратиться за советом. |  |
| Меня удовлетворяет качество образования в колледже. |  |
| В группе у нас хорошие отношения между студентами. |  |
| В группе я могу всегда свободно высказать свое мнение. |  |
| Я считаю, что в нашем колледже созданы условия для развития любых способностей. |  |
| Я считаю, по окончанию колледжа я стану хорошим специалистом. |  |
| Мне нравится учиться в колледже. |  |

Теперь сложи баллы, затем раздели на 10.

Итак, если у тебя получилось:

4-3 — то, можно констатировать высокий уровень удовлетворенности качеством  
организации образовательного процесса в колледже.

* 1. — это соответствует среднему уровню удовлетворенности.

Менее 2 — низкий уровень. Это плохо. Может, имеет смысл поговорить с кем-то из  
преподавателей или администрации и найти причины. Тебе нужна помощь.  
Не стоит заводить ситуацию в тупик. Надо принимать решение как жить  
дальше. Где учиться. Кем быть. Каким быть.

**Информационная культура умственного труда.**

Варианты ответов: «да», «нет», «затрудняюсь». Отвечай критично.

|  |  |
| --- | --- |
| Профиль умений | Оценка |
| Я могу подобрать литературу по необходимой теме и составить библиографию. |  |
| Я умею пользоваться разными типами каталогов. |  |
| Я могу составить аннотацию прочитанной книги. |  |
| Я могу подобрать информацию по теме из материалов периодической печати. |  |
| Я применяю на практике приемы скорочтения. |  |
| Я умею составлять план прочитанного текста. |  |
| Я могу составить тезисы. |  |
| Я могу конспектировать материал. |  |
| Я использую разные виды сокращений. |  |
| Я умею быстро делать записи во время лекции. |  |

«да» — 5, «нет» — 3, «затрудняюсь» — 4, Суммируй результат, раздели на 10.

Итак, если в итоге получилось:

от 4,5 до 5 — ты просто Молодец! Продолжай работать над собой, ты добьешься  
больших успехов.

от 3,5 до 4,5 — работа над формированием информационной культуры тобой  
только начата. Нужно совершенствовать указанные виды деятельности.  
Старайся и все получится!

от 3 до 3,5 - жаль, вероятно, тебя не очень интересует этот вид деятельности. Тебе наверно трудно учиться? Надо работать над собой. Если лень сильнее тебя, вряд ли ты добьешься профессионального и материального благополучия. А может ты мечтаешь найти клад?

**Готовность к саморазвитию.**

Окончилось очередное учебное полугодие. Многое изменилось в тебе. Готов ли ты идти дальше? Работать над собой, совершенствовать свои личностные и профессиональные качества? Давай посмотрим.

Ответь на вопросы да — это «+», нет — это «-».

|  |  |
| --- | --- |
| У меня часто проявляется желание больше узнать о себе. |  |
| Я считаю, что у меня нет необходимости в чём-то меняться. |  |
| Я уверен(а) в своих силах. |  |
| Я верю, что все задуманное мною осуществиться. |  |
| У меня нет желания знать свои плюсы и минусы. |  |
| Я чаще надеюсь на удачу, чем на себя. |  |
| Я хочу лучше и эффективнее работать. |  |
| Я умею заставить себя, когда надо. |  |
| Мои неудачи чаще связаны с неумением что-то делать. |  |
| Я интересуюсь мнением других о своих качествах и способностях. |  |
| Мне трудно самостоятельно добиться задуманного. |  |
| В любом деле я не боюсь неудач и ошибок. |  |
| Мои качества и умения соответствуют требованиям моей профессии. |  |
| Обстоятельства сильнее меня, даже если я хочу что-то сделать. |  |

Посчитай количество совпадений с ключом:

1+ 2- 3+ 4+ 5- 6- 7+ 8+ 9+ 10+ 11- 12+ 13- 14-.

Если совпадений от 7 до 10 — твоя готовность к саморазвитию хорошая на уровне «Хочу себя знать».

Если совпадений от 10 до 14 — твоя готовность к саморазвитию отличная на уровне «Могу самосовершенствоваться».

**Самооценка**

Когда ты думаешь о себе, какие чувства ты испытываешь? Ты ценишь себя, любишь  
думать о своих успехах, строишь планы и не боишься их реализовать? Или в глубине души ты не уверен(а) в себе, стесняешься своего внешнего вида, боишься выделиться среди сверстников, не решаешься принимать сложные решения, а вдруг не получится, не хватит способностей? Часто, размышляя о себе, ты невольно открываешь тайны своего отношения к собственной личности. Это отношение и есть самооценка.

Самооценка — это внутреннее отношение человека к своим достоинствам и недостаткам, ощущение индивидуальности своей личности. Самооценка помогает человеку воспринять себя таким, какой он есть, выделить сильные стороны, развивать или скрывать слабые. Не секрет, что самооценка личности формируется под влиянием окружающих. Первыми людьми,  
оценивающими личность ребенка, конечно же, становятся родители. Они формируют у ребенка образ «Я-концепции». От их отношения, во многом будет завесить, насколько уверенно будет идти по жизни сначала ребенок, а затем и взрослый человек.

Наши самооценки — это эмоциональные своеобразные схемы, которые отражают прошлый и настоящий опыт взаимодействия личности с окружающими, их оценки данного человека.

Но важно понять, что чем старше становится человек, тем более он может влиять на отношение окружающих к себе.

Не случайно говорят, «относись к себе так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе». То, на сколько мы любим себя, определяет отношение окружающих к нам. Давай попытаемся определить, как ты оцениваешь себя, и понять помогает или мешает тебе жить твоя внутренняя самооценка.

Отвечай на вопросы искренне: «да», «нет», «не всегда».

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждение | Ты согласен(а)? |
| Внутренне ты уверен(а) в своих силах. |  |
| Ты готов принимать(а) ответственные решения. |  |
| Ты стремишься достигать поставленные цели. |  |
| Когда ты мечтаешь о будущем, ты видишь его радужным, счастливым. |  |
| Тебе нравиться твоя внешность. Ты спокойно относишься к своим недостаткам. |  |
| В кругу друзей ты чувствуешь себя уверенно. |  |
| Многое в твоей жизни происходит так, как ты задумал(а). |  |
| При неприятностях ты не ищешь причины только в себе. |  |
| Ты не стесняешься высказывать своё мнение. |  |
| Ты привык (ла) всё делать хорошо. |  |

Выстави баллы «да» — 5, «не всегда» — 4, «нет» — 3. Суммируй результат. Раздели

на 10. Получи среднее число. Итак, если средний результат равен:

5— проблем с самооценкой у тебя нет, ты уверенно идешь по жизни, воспринимаешь себя адекватно. Стремишься реализовать свои достоинства, работаешь над недостатками.

1. — часто ты стесняешься себя, считаешь несовершенными свои способности, в жизни ты мог(ла) бы большего добиться, но излишние комплексы мешают тебе решится на новые шаги. Надо работать над собой. Развивать в себе чувство уверенности в собственных силах. К недостаткам относиться  
   спокойно, стремиться избавиться от них. Не получается? Если не можешь чего-либо изменить, измени свое отношение к этому.

3— тебе трудно, оттого, что ты не любишь себя так, как хотелось бы. Часто ты боишься выделиться в толпе, излишне скромничаешь. Огорчаешься, что в коллективе не замечают твои способности, привык(ла) быть на втором плане. Не строишь больших планов, довольствуешься минимумом достигнутого. Это нехорошо. При заниженной самооценке тебе трудно будет добиться успеха в профессии и в жизни.

Многие психологи рассматривали проблему самооценки личности и выводы их во  
многом схожи:

1. Человек уверенный в себе, большего добивается в жизни, более счастлив, весел, жизнерадостен.
2. Сформировать положительную самооценку можно, при регулярных психологических тренировках и смене личностных отрицательных установок.
3. Чем больше человек недоволен собой, тем слабее его здоровье, тем более он подвержен психосоматическим состояниям.
4. Не уверенные в себе люди не могут руководить другими людьми, а значить заниженная самооценка напрямую влияет на проблемы карьерного роста специалиста.
5. Если человек видит собственные недостатки, с ними нужно бороться, если сил, желания бороться нет, недостатки необходимо принять как данность и учитывать их в повседневной жизни. Воспринимай себя таким, какой(ая) ты есть, если изменить себя не можешь.  
   Люби то, что дано.

А вот некоторые упражнения, разработанные известными психологами А.А. Леонтьевым, В.А. Кан-Каликом, А.Б. Добровичем. Выполняя их, ты сможешь преодолеть застенчивость, стать увереннее в себе, научиться владеть собой.

1. Попробуй преднамеренно завязать беседу с малознакомым человеком, сначала сверстником, затем взрослым. Придумай тему для разговора. Продумай, как в разговоре ты возьмешь инициативу и разговоришь собеседника. Упражняйся несколько раз. И от раза к разу ты будешь чувствовать себя более уверенно.

2. Ты проснулся(ась) в плохом настроении. Посмотри в зеркало. Улыбнись, построй гримасы, да так, чтобы рассмеяться от души. Прими душ, приведи себя в порядок, включи бодрящую музыку. Настрой себя на хороший лад. От твоего плохого настроения, плохо только тебе. Зачем нужны отрицательные лишние эмоции? Войди в учебную аудиторию с улыбкой. Похвали себя — ты сильнее, чем твое настроение.

3.Преодолевай робость в разговоре с людьми. Если ты недоволен(а) своим внешним видом старайся во время разговора об этом не думать. Концентрируй внимание на теме разговора и все получится. А вообще старайся, выходя из дома, хорошо, опрятно выглядеть. Понаблюдай за людьми. Главное одежда не дорогая, а чистая и опрятная, подобранная со вкусом.  
Главное не дорогая стильная прическа, а аккуратно уложенные чистые  
волосы. Главное обувь не дорогая, а чистая и ухоженная. Видишь, как часто мы комплектуем, из-за вещей, не имеющих особого значения для других. Чистота и простота — залог твоего успеха. Это так просто.

1. Находясь в транспорте, приглядись к кому-либо из пассажиров. Постарайся сделать это так, чтобы человек не заметил. Если не получается, значит у тебя слишком настойчивый, не скромный взгляд — это мешает общению.
2. Поупражняйся в общительности, формируй уверенность в себе. Подойди к любому прохожему, спроси, как пройти куда-либо. Старайся выбрать доброжелательную интонацию, следи за манерой общения.
3. Оцени свое положение в коллективе. Узнай мнение товарищей о тебе. Считают ли они тебя честным, порядочным, добрым человеком? Если они так не считают, подумай, в чем причина? Ты мало общаешься с друзьями? Или эти качества не сформированы у тебя?

Нашему обществу сегодня нужны не бездумные исполнители, а творцы, люди, умеющие мыслить самостоятельно и воплощать мысли в реальные дела. Будущее готовится сегодня. Что же нужно сегодня, чтобы будущее соответствовало твоим мечтам? Успехи в учебе, работе? Бесспорно, это важно.

Но только ли это? А воспитание характера? А формирование значимых качеств? Это ли не основа твоих будущих успехов?

Твоя профессиональная жизнь начнется не через год, два. Она началась уже сейчас и  
все что ты возьмешь от жизни сегодня, станет основой твоих завтрашних  
побед. Помнишь, мы говорили, характер определяет судьбу. Понаблюдай за  
людьми -это действительно так. Богат мир людей, живущих активной внутренней жизнью, осознающих необходимость постоянного самосовершенствования. Они успешны в любой профессии. Они идут вперед, добиваются поставленных целей, они реализуют свои мечты. А на прощание, дорогой друг, хочется напомнить слова известного поэта Николая Заболоцкого

«Не позволяй душе ленится! Чтоб в ступе воду не толочь,

Душа обязана трудиться, и день и ночь, и день и ночь.

Она рабыня и царица, она работница и дочь,

Она обязана трудиться, и день и ночь, и день и ночь».