

**УСОЛЬЦЕВА ЕЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА**

*Педагог – психолог МОУ «Средняя школа № 6»,  
I квалификационная категория*

**Элективный курс «Лидер XXI века»**

*Лидером может стать каждый,  
надо лишь только постоянно  
работать над собой.*

**И. Вагин**



Ежегодно выпускники средних общеобразовательных школ вливаются в многомиллионный отряд тружеников нашей страны. Ни для кого не секрет, что в любом виде деятельности, будь то бизнес, наука или искусство, сегодня стремительно занимают места под солнцем те, кто имеет трезвый ум, ясную цель и жгучее желание достичь успеха. Какие бы оценки ни выносили нашему времени, не подлежит сомнению одно — это время истинных лидеров. Развить в себе лидерские качества, успешность, на это направлен курс «Лидер 21 века», который проводится в МОУ «Средняя школа № 6».

На занятиях данного курса учащиеся получают теоретические знания о том, что представляет собой процесс социализации, виды групп, лидерство. Знакомятся с понятием успеха. Обучаются способам саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях. Школьники получают знания о причинах возникновения конфликтов, и на практических занятиях отрабатывают приемы их конструктивного разрешения. Рассматриваемые в рамках данной программы темы сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания проверяются экспериментально, на практике.

Итоговым контролем освоения курса является оценка. Как правило, школьники занятия посещают с увлечением, интересом и, поэтому результаты освоения курса в основном положительные. Результаты освоения курса «Лидер 21 века», приведены в

виде диаграммы:



На заключительном занятии ребята заполняют анкету, в которой высказывают свое мнение о занятиях.

**«На этих занятиях я»:**

- Узнал много нового о себе, о своем характере - отмечают 100%;
- научился совладать с собой – 70%;
- научился обдумывать каждую ситуацию – 50%;

**«Мне очень понравилось»:**

- Тесты - 70%;
- Игры и упражнения - 70%;
- Обсуждения событий - 60%;

**«Больше всего мне запомнилось»:**

- Сплоченность коллектива - 65%;
- Каждый присутствующий мог открыться - 50%;
- Представление образов, и рисунки - 50%;

**«Думаю, что после занятий изменится»:**

- Мои отношения с близкими - 90%;
- Повысится мое положительное отношение к жизни, к себе - 80%;
- Моя уверенность, настойчивость - 75%;

### ***Занятие «НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ»***

**Цель:** Знакомство учащихся с понятием «невербальное общение», выявление преимуществ понимания «языка» невербального общения.

## **ПРИВЕТСТВИЕ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В процессе общения обмен информацией между его участниками осуществляется не только с помощью слов (вербальный уровень общения), но и с помощью мимики, жестов, выбора межличностного пространства и т. д. (невербальный уровень общения).

Психологи установили, что в общении 7% информации передается путем вербальных средств (только слов); за счет звуковых средств (включая тон, интонацию голоса и т. п.) передается 38% информации, а невербальные средства (мимика, позы, жесты) несут 55% информации. Иными словами, значимо не столько то, *что* говорится, а то, *как* передается сообщение.

В связи с этим нельзя не согласиться со словами Публиция: «Говорим мы голосом, беседуем всем телом».

Невербальное общение, широко известное как «язык тела» или «язык жестов», включает такие формы самовыражения, которые не опираются на слова и другие речевые символы.

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Сейчас вашему вниманию предлагается тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?». Ваша задача — выбрать для каждого вопроса один из предложенных ответов. В некоторых вопросах можно давать несколько ответов, я буду предупреждать об этом.

#### **Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?»**

##### **1. Вы считаете, что мимика и жесты — это:**

- а) спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент;
- б) дополнение к речи;
- в) предательское проявление нашего подсознания.

##### **2. Считаете ли вы, что у женщин язык мимики и жестов более выразителен, чем у мужчин? а) да; б) нет; в) не знаю.**

##### **3. Как вы здороваетесь с очень хорошими друзьями?**

- а) радостно кричите: «Привет!»;
- б) сердечным рукопожатием;
- в) слегка обнимаете друг друга;
- г) приветствуете их сдержанным движением руки;
- д) целуете друг друга в щеку.

**4.Какая мимика и какие жесты, по вашему мнению, означают во всем мире одно и то же? (Дайте три ответа)**

- а) качают головой; б) кивают головой; в) морщат нос;
- г) морщат лоб; д) подмигивают; е) улыбаются.

**5.Какая часть тела «выразительнее» всего?**

- а) ступни; б) ноги; в) руки; г) кисти рук; д) плечи.

**6.Какая часть вашего собственного лица наиболее выразительна, по вашему мнению? {Дайте два ответа}**

- а) лоб; б) брови; в) глаза; г) нос; д) губы; е) уголки рта.

**7. Когда вы проходите мимо витрины магазина, в которой видно ваше отражение, на что в себе вы обращаете внимание в первую очередь?**

- а) на то, как сидит на вас одежда; б) на прическу; в) на походку;
- г) на осанку; д) ни на что.

**8. Если кто-то, разговаривая или смеясь, часто прикрывает рот рукой, в вашем представлении это означает, что:**

- а) ему есть, что скрывать; б) у него некрасивые зубы; в) он чего-то стыдится.

**9. На что вы прежде всего обращаете внимание у вашего собеседника?**

- а) на глаза; б) на рот; в) на руки; г) на позу.

**10. Если ваш собеседник, разговаривая с вами, отводит глаза, это для вас признак;**

- а) нечестности; б) неуверенности в себе; в) собранности.

**11. Можно ли по внешнему виду узнать типичного преступника?**

- а) да; б) нет; в) не знаю.

**12. Парень заговаривает с девушкой. Он это делает потому, что:**

- а) первый шаг всегда делает именно парень;
- б) девушка неосознанно дает понять, что хотела бы, чтобы с ней заговорили;
- в) он достаточно мужественен, чтобы рискнуть получить от ворот поворот.

**13. У вас создалось впечатление, что слова человека не соответствуют тем «сигналам», которые можно уловить из его мимики и жестов. Чему вы больше поверите?**

- а) словам; б) «сигналам»; в) он вообще вызовет у вас подозрение.

**14. Поп - звезды вроде Бритни Спирс направляют публике «сигналы», имеющие однозначно эротический характер. Что, по-вашему, за этим кроется?**

- а) просто фиглярство; б) они «заводят» публику;
- в) это выражение их собственного настроения.

**15. Вы смотрите в одиночестве страшный детективный кинофильм. Что с вами происходит?**

- а) смотрите совершенно спокойно;
- б) реагируете на происходящее каждой клеточкой своего тела;
- в) закрываете глаза при особо страшных сценах.

**16. Можно ли контролировать свою мимику?**

- а) да; б) нет; в) только отдельные ее элементы.

**17. При интенсивном флирте вы «изъясняетесь» преимущественно:**

- а) глазами; б) руками; в) словами.

**18. Считаете ли вы, что большинство ваших жестов:**

- а) «подсмотрены» у кого-то и заучены;
- б) передаются из поколения в поколение;
- в) заложены от природы.

**19. Если у человека борода, для вас это признак:**

- а) мужественности;
- б) того, что человек хочет скрыть черты своего лица;
- в) того, что этот тип слишком ленив, чтобы бриться.

**20. Многие люди утверждают, что правая и левая стороны лица у них отличаются друг от друга. Вы согласны с этим?**

- а) да; б) нет; в) только у пожилых людей.

**Ключ**

1.	а—2	б—4	в—3			
2.	а—1	б—3	в—0			
3.	а—4	б—4	в—3	г—2	л—4	
4.	а—0	б—0	в—1	г—1	д—0	е—1
5.	а—1	б—2	в—3	г—4	д—2	
6.	а—2	б—1	в—3	г—2	д—1	е—2
7.	а—1	б—3	в—3	г—2	д—0	
8.	а—3	б—1	в—1	г—1		
9.	а—3	б—2	в—2			
10.	а—3	б—2	в—1			
11.	а—0	б—3	в—1			
12.	а—1	б—4	в—2			
13.	а—0	б—4	в—3			
14.	а—4	б—2	в—0			
15.	а—4	б—0	в—1			
16.	а—0	б—2	в—1			
17.	а—3	б—2	в—1			
18.	а—2	б—4	в—0			
19.	а—3	б—2	в—1			

20.	а— 4	б— 0	в— 2			
-----	------	------	------	--	--	--

Полученные баллы суммируются.

### **Интерпретация результатов**

- 11-33.** Язык мимики и жестов для вас — китайская грамота. Вам необыкновенно трудно правильно оценивать людей. И дело не в том, что вы на это не способны, просто вы не придаете этому значения. И напрасно! Постарайтесь намеренно фиксировать внимание на мелких жестах окружающих вас людей, тренируйте наблюдательность.
- 34-55.** Вам доставляет определенное удовольствие наблюдать за другими людьми, и вы неплохо интерпретируете их мимику и жесты. Но вы еще не совсем умеете использовать эту информацию в реальной жизни. Вы склонны скорее буквально воспринимать сказанные вам слова и руководствоваться ими. Например, кто-то скажет вам: «Мне с вами совсем не скучно», сделав при этом кислую мину. Но вы поверите словам, а не выражению лица. Развивайте интуицию!
- 56-77.** У вас отличная интуиция, вы обладаете способностью понимать других людей, у вас есть наблюдательность и чутье. Но вы слишком сильно полагаетесь в своих суждениях на эти качества, и в этом для вас кроется опасность: вы можете попасть пальцем в небо! Делайте на это поправку, и у вас есть все шансы научиться прекрасно разбираться в людях.

### **Теоретическая часть, Продолжение.**

Научиться понимать язык невербального общения важно по следующим причинам:

- словами можно передать фактические знания, но, чтобы выразить чувства, одних слов бывает недостаточно. Чувства, не поддающиеся словесному выражению, передаются на языке невербального общения;
- знание этого языка позволяет понять, что люди думают о нас в действительности;
- невербальное общение, как правило, спонтанно и проявляется бессознательно.

Поэтому, несмотря на то, что люди взвешивают свои слова и иногда контролируют мимику, все равно возможна «утечка» скрываемых чувств через жесты и позы. Эти элементы невербального общения могут помочь вам убедиться в истинности того, что сказано словами, или поставить услышанное вами под сомнение.

### **РЕФЛЕКСИЯ**

#### **Используемая литература:**

1. Адлер Г. Технологии НЛП. СПб., 2001.
2. Ананьев В. А. Легальные и нелегальные наркотики. СПб., 2000.
3. Атоян А. Д. Конфликтология (конспект лекций). М., 2005.
4. Шевченко Ф. М. Как стать успешным СПб., Речь, 2007.
5. Вагин И., Глушай А. Поднимись над толпой СПб., 2007