

Актуальность

В настоящее время в семье и школе все внимание взрослых уделяется интеллектуальной сфере подростка и поощряется ее развитие, в то время как эмоциональный компонент в жизни подростка часто либо остается совсем без внимания взрослых, либо же носит только негативную окраску. Подростку очень важно быть в контакте с самим собой, чувствовать себя, принимать свои эмоции и научиться адекватно их выражать.

Следует отметить, что подростковый кризис, связан с духовным ростом и изменением психического статуса. Появляется рефлексия, направленная на внутренний мир и глубокая неудовлетворенность собой. Несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом, неудовлетворенность собой может быть столь сильной, что появляются навязчивые состояния: непреодолимые угнетающие мысли о себе, сомнения, страхи.

Несомненно, каждому подростку хочется, чтобы его считали умным, общительным, уверенным в себе. Но чтобы его таким считали, ему нужно таким стать – научиться думать, рассуждать, общаться, правильно относиться к другим людям, преодолевать неуверенность в себе, управлять самим собой. Чтобы помочь подростку обрести уверенность в себе, поверить в собственные силы и возможности, научиться понимать себя и других людей – необходима помощь и поддержка. Так как, именно в процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания и взаимодействия, которые необходимы для решения многих возрастных задач, необходимо создать определенные условия для их развития. Одним из важных условий является работа в группе сверстников, так как, чтобы лучше понять и оценить себя, необходимо сравнивать себя с подобными.

Цель курса:

- повышение интереса к самому себе, развитие личностных качеств;
- создание условий для продуктивного и гармоничного общения со сверстниками и взрослыми;
- обучение подростков доступным практическим приемам регуляции своего внутреннего состояния;
 - развитие толерантного мышления;
- оказание содействия в налаживании социальных связей внутри него, посредством обучения их правильным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях, пониманию собственной значимости и уважения к окружающим.

Задачи курса:

- исследование психологических особенностей, с целью выявления возможных трудностей учащихся (психодиагностика личностных особенностей);

- формирование правильного представления об эмпатии, самооценке;
- способствование уважительному отношению между учащимися, сплочённости и коллективизма;
- развитие коммуникативных, интерактивных и перцептивных сторон общения;
- обучение навыкам конструктивного общения.

Адресат:

Программа рассчитана на подростков в возрасте 12-15 лет.

Организация занятий:

Форма работы: групповая;

Срок реализации: 2 месяца;

Количество занятий: 4.

Этапы программы:

I этап. Диагностика учащихся

Диагностика с применением следующих методик:

1. Тест «Определение типа личности» Юнга;
2. Тест Дембо-Рубинштейн «Самооценка»;
3. Тест «Уровень эмпатийных тенденций» И.М. Юсупов;
4. Опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса;
5. Методика «Опросник социально-психологической адаптированности» А. К. Осницкого.

II этап. Информационно-просветительский

Формирование адекватного отношения к себе и окружающим, развитие коммуникативной стороны общения, с целью предупреждения возникновения коммуникативных барьеров и конфликтных ситуаций.

III этап. Коррекционный

Обучение учащихся навыкам конструктивного общения и стратегиям поведения в конфликте при помощи проигрывания конфликтных ситуаций; развитие у учащихся терпимости к различным точкам зрения; привитие школьникам чувства коллективизма, сплочённости; просмотр и последующее обсуждение видео-роликов по темам занятий, игры, упражнения, тестовые методики.

IV этап. Заключительный

Подведение результатов работы по программе.

Структура занятий:

Занятия составлены таким образом, что каждую из тем программы можно изучить многосторонне: часть учебного материала обучающиеся получают в форме теоретических занятий, другая часть материала направлена на практические работы в форме дискуссий, упражнений, игр, тестовых методик и диагностик. Разделение программы на этапы носит рекомендательный характер, все они взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Оборудование:

ИКТ, бланки для опросов, ручки, карандаши, маркеры, мел, столы, стулья, игры на развитие коммуникации.

Критерии успешности освоения программы курса:

Успешность освоения программы курса отражается на динамике развития учащегося. Динамика развития оценивается по 3-м критериям: положительная, незначительная и отсутствие динамики. Положительная динамику указывает на систематическое посещение и активное участие в играх, дискуссиях. Умение выйти из конфликтных ситуаций, сохраняя уважительное отношение к окружающим, учитывая их позиции.

Прогнозируемые результаты:

В ходе реализации курса у учащихся должны сформироваться: терпимость к различным мнениям, осознание уникальности каждого человека; позитивное отношение подростка к самому себе и окружающему миру в целом; навыки общения; чувство коллективизма, сплочённости, которое бы способствовало развитию уважительного отношения между учащимися.

Перечень использованной литературы:

1. Фонель К. «Сплоченность и толерантность в группе», 2006.
2. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками», 2005.
3. Борщевицкая Л. «Как научиться жить без драки» Школьный психолог, 2006, №10.
4. Панфилова А.П. «Психология общения», 2013.
5. Иващенко Ф.И. «Психология воспитания школьников», 2006.
6. «Сеть социальных контактов» Н.Власова, Б. Хольмберг, Н.Снурникова, 2005.

Тематическое планирование

№	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Занятие №1 Вводное. «Кто я?»	Формирование представлений об адекватной самооценке и её влиянию на все сферы жизни. Осознание своей уникальности и ценности. Арт-терапевтические упражнения.	1 час	Практическое занятие
2	Занятие № 2 «Кто я среди других?»	Развитие позитивного восприятия других людей, принятие чужой точки зрения, помехи в восприятии других людей, игры-разминки на поиски сходств и различий между собой.	1 час	Практическое занятие
3	Занятие №3 «Давайте жить дружно»	Содержит понятие конфликт, его отрицательные и положительные стороны, способы его решения, ситуационные карточки, опросник по выявлению стратегии поведения в конфликте, понятие эмпатии и методику определения уровня эмпатии.	1 час	Практическое занятие
4	Занятие №4 «Договоримся?»	Психологическая игра «Лепешка», направленная на развитие коммуникативных навыков и сотрудничества	1 час	Практическое занятие

Содержание курса

Занятие №1 «Кто я?»

Цель занятия - повышение интереса к самому себе, развитие личностных качеств.

Приветствие. Знакомство.

Упражнение 1. «Имя». Называют свое имя, фамилию и качество, которое начинается на первую букву имени, и бросают мяч любому из участников.

Основные принципы работы в группе:

- Рефлексия в начале занятия и в конце;
- Искренность в общении;
- Активное участие в работе группы в течение всего времени;
- Неразглашение обсуждаемых проблем за пределами группы;
- Право каждого члена группы сказать «стоп» – прекратить обсуждение его проблем;
- Каждый участник говорит за себя, от своего имени;
- Не критиковать и признавать право каждого на высказывание от своего имени;
- Уважение говорящего.

Упражнение 2. Проективная методика «Четыре рисунка»

Инструкция:

«Сложите лист бумаги пополам и затем еще раз пополам. Пронумеруйте полученные прямоугольники. Под номером один будет рисунок «Я в виде животного», под номером два – «Я в виде растения», под номером три «Я в виде неживого предмета» и под номером четыре «Я в виде пейзажа».

Значение и краткая интерпретация рисунков:

«Я в виде животного» отражает образ «Я» (какой я есть, сущность, внутренние качества, некоторые аспекты прошлого).

- хвост трубой – довольство;

- пантера – скрытая сила, способность постоять за себя;

«Я в виде растения» отражает рост (физический и духовный), временные представления, представления о настоящем и особенно, о будущем (аналогия с деревом в тесте «Дом – дерево – человек »).

- маленькое растение – недостаточно ресурсов, сил;

- большое – предстоящие свершения, амбиции, внутренняя сила.

- обрезанный стебель – не самодостаточность, перспективы дальнейшего роста смутные.

- много цветов / букет – разносторонность интересов, перспектив развития.

«Я в виде неживого предмета» - отражение значимой сферы деятельности, интересов, хобби, «Я - концепции».

- замок – закрытость;

- открытый замок – высокая избирательность, внутреннее содержание;

- сундук, шкаф – накопление чего-то, например, опыта, достижений.

Анализ рисунков

Упражнение 3. «Поменяйтесь местами...»

Участники садятся по кругу, ведущий в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет: «Пересядьте все те, у кого есть братья», - и все у кого есть братья должны поменяться местами, а тот, кто стоит в центре круга, должен постараться занять одно из мест. Кто остался в центре круга продолжает игру.

Игра позволяет побольше узнать друг о друге, снижает напряжение, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

Упражнение 4. «Ах, какой ты молодец – раз!»

Упражнение 5. Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй – считает эти комплименты: « Ах, какой ты молодец – раз...ах, какой ты молодец – два!..» и т.д. Затем участники меняются местами. В конце упражнения проводится анализ – легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?

Упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны, повышает самооценку.

Упражнение «Дерево».

Занятие №2

«Восприятие других и себя»

Цель занятия- расширить представление учащихся о себе и об окружающих.

Упражнение. «Сложите листок» Возьмите лист бумаги. Теперь закройте глаза. Слушайте внимательно инструкцию: сверните лист пополам, потом еще раз пополам. А теперь оторвите верхний угол вашего листа. Откройте глаза и разверните ваш лист. Вот и доказательство того что вы все разные. Инструкцию я говорила вам всем одинаковую, но каждый из вас понял ее по - разному.

Игра «Звёздочки и созвездия» Цель: научить видеть сходства и различия с другими людьми; формирование навыков точного межличностного восприятия. Сейчас вы будете объединяться в созвездия, но не в одно общее, а в несколько. Каждый из вас – отдельная звезда, которая может объединиться с другой в какое-нибудь созвездие. Число звёздочек в созвездии может быть разное, его я буду задавать вам сама. По хлопку, как только я назову число (например, два), вы объединитесь в созвездия по два человека. Объединиться можно по-разному, кто как придумает, главное суметь найти общий признак.

Игра-разминка «Общение без слов» Цель: повышение уровня взаимопонимания, согласованности действий в группе. Ваша задача договориться с группой, передать свои чувства и желания. А мы должны понять друг друга без слов. Кто-то один встаёт в круг, остальные сидят. Те, кто сидят должны договориться глазами с кем-либо из круга и поменяться местами с ним. Задача того, кто стоит в кругу - занять свободное место.

Игра на сходства и различия

Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Совместный рисунок

Занятие №3

«Давайте жить дружно»

Цель-познакомить учащихся с понятием конфликт и обучить конструктивным способам их разрешения.

Приветствие. Упражнение. «Ассоциации»

Правила: каждый из вас при помощи ассоциаций должен представить своего соседа по парте, отвечая на следующие вопросы: с каким животным ассоциируется у тебя этот человек? с какой погодой? растением? цветом? с какой песней? После чего я соберу ваши листочки, и мы попытаемся угадать кто зашифрован на каждом.

Толерантность как черта личности - уважение к мнению оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов и продуктивному сотрудничеству, чем мы сегодня с вами и займёмся.

Что такое конфликт в вашем понимании? (Выслушиваются ответы детей)

В переводе с латинского конфликт означает «столкновение», а с точки зрения психологии конфликт – явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей.

Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций - кто-то обижается, кто-то «сдаёт сдачи», кто-то пытается найти достойное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации, не унизив другого и сохранив собственное достоинство?

Как считаете, есть ли положительные стороны у конфликта?

Да, действительно, в конфликте часто мы находим новые, нестандартные способы решения проблемы. Но необходимо знать и о таком неблагоприятном действии конфликта, как разрыв отношений между конфликтующими сторонами. Однако конфликты присутствуют в жизни каждого человека, независимо от его желания. Конфликт может привести или к улучшению жизни в классе, или к большей несправедливости.

Конфликт - это не трагедия, он имеет право на существование. Внутри любой группы людей неизбежно возникает соревнование или соперничество между ее членами. Бесконфликтная жизнь – иллюзия. При неумелом разрешении конфликта

разрушаются деловые и дружеские контакты между людьми, затрудняются или становятся невозможными их совместные координированные действия.

Наше занятие будет посвящено тому, чтобы научиться достойно выходить из конфликтных ситуаций, то есть научиться конфликтовать таким образом, чтобы не задевать личность оппонента.

Вам знакомо такое слово как «эмпатия»? Эмпатия представляет собой способность к постижению эмоционального состояния другого человека в форме сопереживания. Эмпатия служит средством ускорения взаимопонимания между людьми. Людей, с развитой эмпатией, называют эмпатами. Им практически всегда удаётся избегать конфликтных ситуаций, поскольку они всегда чувствуют других людей и пытаются их понять. Ребята, а вас можно назвать «эмпатами»? Сейчас проверим!

Упражнение. «Рисунок вдвоём»

Правила: Класс делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Готовые рисунки обсуждаются по принципу, «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т. д. Выясняется, что школьники вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику. Почему это так? Оказывается: в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт), можно вести себя совершенно по-разному.

А теперь давайте познакомимся с характеристиками различных стратегий поведения в конфликтах:

Конкуренция – ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. Постоянная

приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

Избегание – ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, сохраняется.

Сотрудничество – ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.

Приспособление – этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставляя нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

Упражнение «Жизненные ситуации». После того, как мы познакомились с различными стратегиями поведения в конфликте, давайте попробуем их применить на конкретных жизненных ситуациях.

Составление схемы достойного выхода из конфликтной ситуации

- Начни разговор с точного описания ситуации, которая тебя не устраивает («Когда ты накричал на меня...»)

- Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к себе («Я почувствовал...»)
- Скажи человеку, как бы хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя (Поэтому в следующий раз я попрошу тебя не высказывать свои замечания не в таком тоне...»)
- Скажи, как ты себя поведёшь в случае, если человек изменит, или не изменит своё поведение («Тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям», «Мы вместе всё обсудим и решим нашу проблему»)

3. Заключение. Рефлексия. Ответы учащихся строятся следующим образом: что узнали нового? что понравилось/не понравилось? Ваши пожелания и рекомендации?

4. Занятие

«Договоримся»

Цель занятия – обучить навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в игре «Лепешка».

Психологическая игра «Лепёшка», направленная на развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества.

Правила игры

Для игры приготовьте: игровое поле, кубик, пластилин разного цвета. Количество цветов соответствует количеству игроков. Перед началом игры каждый участник лепит из пластилина фигурку животного — это игровая фишка. Игроки являются владельцами всех полей того же цвета, что и их фигурки.

Начинает игру самый младший из участников. Он кидает кубик и переставляет свою фигурку-фишку через соответствующее количество полей. Как правило, попадает на поле другого цвета.

Игрок, на чье поле попало чужое животное, должен обвинить его за какой-то проступок, например: «ты вел себя слишком шумно», «разрушил в моем доме...», «съел мои ромашки». После этого владелец животного должен соответствующим образом извиниться за него или предложить исправить содеянное. Если владельца поля устроят извинения или возмещение ущерба — он может отказаться от наказания. Тогда кубик бросает следующий игрок. Если владелец поля не удовлетворен, он может наказать

попавшую к нему фигуру — щелкнуть по ней, изменить как угодно ее форму или одним ударом смять «в лепешку».

Если участнику выпадает количество ходов, которое позволяет достичь собственного поля, он может восстановить фигуру, изменить ее («развить»).

Цель игры — прийти к финишу целым и невредимым. Но сам игрок не может просто превратить в целого. Он должен выбрать кого-то из игроков и убедить его аргументированно перелепить фигурку своего животного. Это можно сделать, только если фигурка целая и неповрежденная и находится на поле своего цвета. Если фигурка животного попадает на свое поле поврежденной, владелец должен сам исправить ее — долепить до целого животного и повторить свою просьбу, когда ход в следующий раз перейдет к нему.

Рефлексия

Тест определения типа личности Юнга

Инструкция к тесту: Вашему вниманию предлагается 20 вопросов. К каждому вопросу предусмотрены два варианта ответов, выбрать необходимо только один — наиболее соответствующий и подходящим именно Вам.

Содержание теста:

1. Что Вы предпочитаете?
 - а) немного близких друзей;
 - б) большую товарищескую компанию.
2. Какие книги Вы предпочитаете читать?
 - а) с занимательным сюжетом;
 - б) с раскрытием переживаний другого.
3. Что Вы скорее можете допустить в работе?
 - а) опоздание;
 - б) ошибки.
4. Если Вы совершаете дурной поступок, то:
 - а) остро переживаете;
 - б) острых переживаний нет.
5. Как Вы сходитесь с людьми?
 - а) быстро, легко;
 - б) медленно, осторожно.
6. Считаете ли Вы себя обидчивым?
 - а) да;
 - б) нет.
7. Склонны ли Вы смеяться от души?
 - а) да;
 - б) нет.
8. Считаете ли Вы себя!
 - а) молчаливым;
 - б) разговорчивым.
9. Откровенны ли Вы или скрытны?
 - а) откровенен;
 - б) скрытен.
10. Любите ли Вы заниматься анализом своих переживаний?
 - а) да;
 - б) нет.
11. Находясь в обществе, Вы предпочитаете:
 - а) говорить;
 - б) слушать.
12. Часто ли Вы переживаете недовольство собой?
 - а) да;

б) нет.

13. Любите ли Вы что-нибудь организовывать?

а) да;

б) нет.

14. Хотелось бы Вам вести интимный дневник?

а) да;

б) нет.

15. Быстро ли Вы переходите от решения к выполнению?

а) да;

б) нет.

16. Легко ли меняется Ваше настроение?

а) да;

б) нет.

17. Любите ли Вы убеждать других, навязывать свои взгляды?

а) да;

б) нет.

18. Ваши движения

а) быстры;

б) медленны.

19. Вы беспокоитесь о возможных неприятностях?

а) часто;

б) редко.

20. В затруднительных случаях Вы:

а) спешите обратиться за помощью;

б) не обращаетесь.

Ключи к тесту: О Вашей экстраверсии говорят следующие варианты ответов: 1б, 2а, 3б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

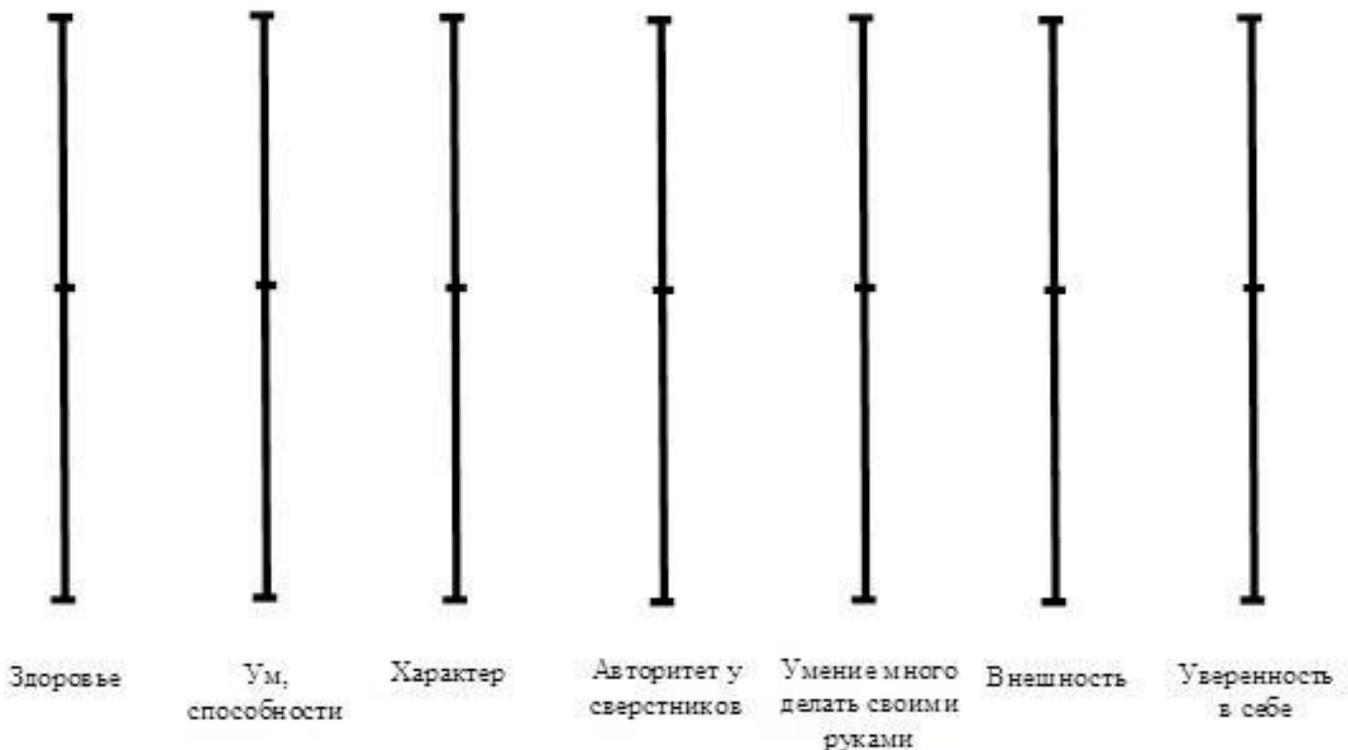
Подсчитывается количество совпавших ответов и умножается на 5.

Анализ теста и интерпретация результатов

- Баллы 0-35 — интроверсия: сосредоточены на собственных переживаниях, малоконтактны, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не любят рисковать, переживают разрыв старых связей, нет вариантов проигрыша и выигрыша, высокий уровень тревожности и ригидности; флегматики, меланхолики.
- Интроверт может быть превосходным ученым, исследователем, наблюдателем, писателем или индивидуальным предпринимателем.
- Баллы 36-65 — амбиверсия: личности, в которых присутствуют слабовыраженные черты обоих типов.

- Баллы 66-100 — экстраверсия: легки в общении, у них высокий уровень агрессивности, имеют тенденцию к лидерству, любят быть в центре внимания, легко завязывают знакомства, импульсивны, открыты и общительны, среди их знакомых могут быть и полезные люди; судят о людях «по внешности», не заглядывают внутрь; холерики, сангвиники. Экстраверт может быть превосходным тамадой, организатором (часто на общественных началах), чиновником, управляющим людьми, артистом или конферансье.

Приложение 2



Приложение 3

Опросник «Стиль поведения в конфликте».

Инструкция: В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
 Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
 Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
 Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
 Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
 Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
 Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
 Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
 Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
 Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
 Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
 Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
 Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
 Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
 Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
 Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
 Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.
 Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
 Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию.
 Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.
- За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	

7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Интерпретация результатов.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

- **Соперничество:** наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- **Приспособление:** означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- **Компромисс:** компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
- **Уклонение (избегание):** для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей
- **Сотрудничество:** когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Приложение 4

Тест «Уровень эмпатийных тенденций» И.М. Юсупов

Инструкция: «Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: если вы ответили "не знаю" - 0, "нет, никогда" - 1, "иногда" - 2, "часто" - 3, "почти всегда" - 4, и ответу "да, всегда" - 5. Отвечать нужно на все пункты».

Текст опросника:

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.

3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудачах других людей.
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю передачи о современной музыке.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимание на плохое настроение моих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно слушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своих хозяев.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Подсчет результатов:

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не поместили ли пункты 11, 13, 15, 27, ответами «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех же следует сомневаться в их достоверности, а при пяти - можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Классификатор теста:

Если вы набрали **от 82 до 90 баллов** - это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но

даже взглядом боитесь задеть их. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о психическом здоровье.

От 63 до 81 балла - высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее, вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты с окружающими и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вашу душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов - нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, что их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12-36 баллов - низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся Вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы - сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а из тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас вниманием. Но это поправимо, если вы раскроете панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их проблемы как свои.

11 баллов и менее - очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком сконцентрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Необходима гимнастика чувств.

Игра «Жизненные ситуации» (карточки)

Карта А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Конкуренция. Устраиваешь подруге истерику, грозись порвать дружбу, и она идет с тобой.

Избегание. Недовольная, но не вступившая в данный момент в спор (отложу до следующего раза), идешь на дискотеку одна.

Сотрудничество. Договариваешься с братом, что он запишет фильм на видео, и идешь вместе с подругой на дискотеку.

Приспособление. Забываешь о своем желании идти на дискотеку и остаешься с подругой смотреть фильм.

Компромисс. Смотришь начало фильма, затем идешь на дискотеку, а к развязке сюжета возвращаешься.

Карта Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

Конкуренция. Остаешься за компьютером, за хлебом отправляется младший брат.

Избегание. Чтобы родители отстали и дали поиграть и дальше, быстро бежишь в магазин.

Сотрудничество. Сохраняешь игру и идешь за хлебом, затем снова садишься за компьютер.

Приспособление. Без большого желания отправляешься сразу за хлебом.

Компромисс. Еще немного играешь, выключаешь компьютер и идешь за хлебом.

Карта В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Конкуренция. Закрываешь за бабушкой дверь своей комнаты на ключ, продолжаешь слушать, как прежде.

Избегание. Выключаешь музыку, с бабушкой сегодня ссориться не с руки: она обещала дать денег на карманные расходы.

Сотрудничество. Что ж, сегодня придется послушать музыку через наушники.

Приспособление. Выключаешь тут же музыку, садишься делать уроки.

Компромисс. Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину.

Карта Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Конкуренция. Даже не открываешь им дверь, остаешься дома хандрить.

Избегание. Отвечаешь уклончиво, что, возможно, выйдешь к ним через полчаса.

Сотрудничество. Объясняешь друзьям свою ситуацию и обещаешь погулять с ними завтра.

Приспособление. Ничего не остается делать, как идти с друзьями гулять.

Компромисс. Обещаешь на все «сто», что через час присоединишься к ним.

Карта Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Конкуренция. С этого дня ты ни разу не дашь списать домашнее задание.

Избегание. Обещаешь другу, что подумаешь над тем, дать или нет ему списать домашнее задание.

Сотрудничество. Предлагаешь не списывать готовое домашнее задание, а позаниматься с ним, объяснить, как решать такие задачи.

Приспособление. Продолжаешь давать списывать несмотря на предупреждение учителя.

Компромисс. Даешь другу списать начало домашнего задания, а дальше пусть он решает сам.

Шкала социально-психологической адаптированности (К.Роджерс, Р. даймонд).

Инструкция. Внимательно прочитайте все суждения, подумайте, насколько то или иное высказывание может быть отнесено к вам, и выберите один из семи вариантов ответа для каждого вопроса, написав соответствующую цифру рядом с номером вопроса.

Совершенно ко мне не относится - 1

Не похоже на меня - 2

Пожалуй, не похоже на меня - 3

Не знаю - 4

Пожалуй, похоже на меня - 5

Похоже на меня - 6

Точно про меня - 7

Текст

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.

2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.

3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.

4. Я предъявляю к себе большие требования.

5. Я часто ругаю себя за то, что делаю.

6. Я часто чувствую себя униженным.

7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).

8. Я всегда сдерживаю свои обещания.

9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.

10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.

11. Я сам виноват в своих неудачах.

12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.

13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.

14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.

15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.

16. У меня мало собственных убеждений и правил.

17. Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.

18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг застряну на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.

19. Я умению управлять собой и своими поступками - заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема.

20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.

21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.

22. Люди, как правило, нравятся мне.

23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.

24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.

25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. Обычно я легко лажу с окружающими.

27. Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.

28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.

29. В душе я оптимист и верю в лучшее.

30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.

31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.
50. Это довольно трудно - быть самим собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпим в своем отношении к людям, и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.

70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник. Мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?
78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею, мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иной раз я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничем не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

