

Работна тетрадка за самостоятелна работа

Раздел 9: Приятелство

Определено време: 1-2 часа

"Има само една истинска ценност - връзката между човека с човека."

Антоан дьо Сент Екзюпери

Тези тестове, анкети, упражнения и игри са разработени във връзка с изпълнението на проекта „Здрав умов - успехи в училище“. Той е насочен главно към ученици на възраст 14-18 години. Целта е да се развият допълнително практическите умения на учениците за общуване, да се съсредоточат върху ценностната им ориентация и личното им отношение към другите, за да осъзнаят, че приятелството е толкова важно.

Дейност 1

ТЕСТ ЗА ПРИЯТЕЛСТВО!

Можете ли да създадете нови приятели? Къде се чувствате добре - във цялата компания или само в обкръжението на най-близките ви приятели? Резултатите от теста ще покажат най-изявените ви социални черти.

Попълнете въпросите по-долу.

1. Имате спор за пари с приятели. Как се справяте със ситуацията?

А / Ще насоча разговора към друга тема. Разсейте ги!

Б / Ще им забраня да говорят за пари.

В / Ще се опитам да осмисля ситуацията и да разбера какво се случва.

2. Според вас многобройните контакти са израз на:

А / престиж

Б / страхотни приятели

В / мощност

3. Приятелите ви организират парти, а вие закъснявате. Казате им:

А / Моля да ме извините.

Б / Всички звезди закъсняват.



В / Не казвам нищо, но знам, че греша.

4. Съветите, които получавате от околните, ви карат да се чувствате:

А / уверен

Б / недоверчив

В / безразличен

5. Кое изречение най-добре определя живота за вас?

А / Всичко е добре в този прекрасен свят.

Б / Това е борба и хората ме дразнят.

В / Животът е хубаво творческо усилие.

6. Трябва да се приютите с непознати в отдалечена горска хижа?

А / Използвате времето, за да се запознаете и да говорите с тях.

Б / Псувате и се ядосвате.

В / Запазвате спокойствие.

РЕЗУЛТАТИ

Всеки отговор А е 1 точка

Всеки отговор Б е 2 точки

Всеки отговор С е 3 точки

6 до 14 точки

Чувствате се добре само сред близките си. Липсва ви увереност, което понякога означава, че сте неразбрани от хората.

15 до 26 точки

Избирате внимателно хората, с които общувате. Вие сте добър събеседник и внимателен слушател. Споделянето на идеи и изразяването на уважение към другите е важно за вас.

от 27 до 36 точки

Не можете да живеете без приятели. Способността ви да разбирате човешките проблеми ви прави идеален приятел.

Дейност 2

ИЗСЛЕДВАНЕ "ПРИЧИНИ ЗА ИЗБОР НА ПРИЯТЕЛ"

Предназначение - Анкетата е предназначена за различни случаи в психологическата практика, при които е необходимо да се определят особеностите на отношенията между деца и юноши. Целта му е да установи мотивите за приятелство с конкретен човек. Стойността на анкетата зависи от степента на искреност на онези, които я попълват.

Оценени качества. Мотиви за приятелство

Възрастова категория: 7-18

Провеждане

Всеки участник получава разпечатана анкета. В зависимост от целите на изследването, на ученика могат да бъдат предложени няколко въпросника, като се вземе предвид броят на приятелите му (в индивидуално проучване), но не повече от 5.

Инструкция: „Вероятно имате приятел / приятелка. Напишете неговото (нейното) име в анкетата. Името може да бъде реално или измислено. Защо сте приятели с него (нея)? Изберете няколко причини от списъка (не повече от 5) и ги маркирайте с „X“.

Въпросник

Име и фамилия (реални или измислени)

1. Защото той (тя) е весел/а и може да общува с него (нея).
2. Защото той(тя) не е алчен/а.
3. Тъй като той (тя) живее близо до мен, ние сме съседи.
4. Защото заедно посещаваме един и същ клуб (секция, отбор,).
5. Защото отдавна учим в едно училище.
6. Защото през лятото прекарваме ваканциите заедно.
7. Защото с него(нея) ми е интересно.
8. Защото той (тя) знае много неща.
9. Защото той (тя) ме подтиква и ми помага да се уча.
10. Тъй като обменяме играчки, книги, помагала и др.
11. Защото играем заедно на компютъра.
12. Защото той (тя) е силен/а и ме защитава.
13. Защото ми харесва.
14. Защото имам нужда от гадже / приятелка.

Обработка на резултатите

При индивидуално консултиране се провежда качествен анализ, а при групово консултиране се изчислява процентът на един или друг мотив.

Резултати:

Прочетете своите мотиви за приятелство и отговорете на:

Дали..... /името на вашия приятел/ е мой истински приятел? Защо аз съм приятел/ ка с него / нея?

.....
.....

Дейност 3

ТЕСТ

КАКЪВ ПРИЯТЕЛ СИ ТИ?

1. Колко приятели имате?

А / Само един или двама, но такива, на които се придържам и знам, че мога да разчитам

Б / Имам много приятели, страхотна компания сме и винаги се забавляваме заедно

В / Нямам приятели, а само познати

2. Колко продължи най-дългото ви приятелство?

А / Сменям компанията си на всеки няколко години, но има хора, които остават по-дълго

Б / Познавам най-добрия си приятел още от училище. Това е най-дългото ми приятелство и продължава

В / Моите приятелства не траят дълго. Въпрос на време е хората да ви разочароват

3. Какво бихте направили за приятел?

А / За приятел, на когото много ми пука - всичко

Б / Почти нищо

В / Много неща, бих му помогнал, когато има нужда

4. Вашият приятел е в ужасно настроение, защото е нервен за проблемите си. Какво правиш?

А / слушам го / я и купувам любимия му десерт, за да се почувствам по-добре

Б / Ще направя каквото мога, за да го развеселя

В / Ще стоя далеч, докато тя / той се оправи

5. Имали ли сте някога нещо общо с приятел / приятелка на приятел?

А / Само ако тя / той изрично позволява

Б / Никога, приятелите са по-ценни

В / Това е много често срещана ситуация - всички го правят

6. И какво мислите за гаджето / приятелката на гаджето си?

А / Той / тя никога не е достатъчно добър за моя приятел

Б / Ако наистина са един за друг и той / тя се държи добре - одобрявам

В / Ако той / тя го харесва, значи всичко е наред.

РЕЗУЛТАТИ

Преобладаващи отговори А - лоялен приятел - вие сте приятелят, за когото всички мечтаем. Вие сте изцяло отдадени на онези хора, на които държите и които са спечелили вашето приятелство. И наистина имат късмет, че до тях има човек като вас.

Преобладаващи отговори Б - Душата на компанията - заобиколени сте от приятели; всеки иска да бъде във вашата компания, защото вие знаете как да се забавлявате. Освен това сте готови да помогнете на любим човек, когато има нужда от вас.

Преобладаващи отговори В- Можете да направите повече - вие сте човек, който обича да получава, а не да дава. Няма много приятели, защото рядко се доверявате на хората и не ги допускате. Опитайте се да дадете шанс на човек, когото знаете, че е ценен и си струва. Няма да съжалявате за това.

Дейност 4

БЪРЗ ТЕСТ: КАКЪВ ПРИЯТЕЛ СИ?

С помощта на бързия тест можете да разберете дали сте добър приятел или сте човек, на когото никой не може да разчита. Отговорете с ДА или НЕ на въпросите и след това изчислете резултата.

1. Бихте ли избрали да се разхождате с най-добрия си приятел в петък? ДА/ НЕ

2. Ако приятел ти се обади посред нощ и иска веднага да отиде при него, без да обясни защо, ще си тръгнеш ли? ДА/ НЕ



3. Готови ли сте да разделите последните си пари с приятел? ДА /НЕ
4. Ако подарите любимото си облекло на най-добрия си приятел и той / тя ви го върне съборен, това ще сложи ли край на връзката ви? ДА/ НЕ
5. Ако и двамата харесвате един и същ човек, готови ли сте да отстъпите, за да зарадвате приятеля си с него / нея? ДА/ НЕ
6. Ако вашият приятел или приятелка ви забрани да се виждате с приятеля си, защото той / тя смята, че това е вредно за вашата любов, ще го / я изслушате ли? ДА/ НЕ
7. Бихте ли взели най-добрия си приятел със себе си на пътуване или почивка, въпреки че можете да отидете само с приятеля си? ДА/ НЕ
8. Често ли се карате / спорите с приятелите си? ДА /НЕ
9. Ако сте ядосани, готови ли сте да простите в името на приятелството, въпреки че трябва да правите компромиси със себе си? ДА/НЕ
10. Знаете ли как можете да угодите на най-добрия си приятел? ДА /НЕ

РЕЗУЛТАТИ

Повече отговори Да: Вие сте идеалният приятел. Вие сте надежден човек, който може да жертва собствения си интерес, за да помогне на хората, които разчитат на вас. Дори да не се разплатите със същото, не сте ядосани и продължавате да бъдете най-добрият приятел на тези, които са важни за вас.

Повече отговори Не: Вие не сте лоялен приятел. За вас приятелството е просто начин да убие времето и да можете да се отдадете на клюки за събитията и хората, на които държите. Добре е да се научите да цените повече хората около себе си.

Равен отговор Да и Не: Можете да бъдете перфектен приятел, но не винаги мислите, че трябва да се поддадете на емоциите и усилията си, без да получите нещо подобно предварително. Опитвайте се да прецените всяко ваше движение и това понякога може да бъде фатално за вашето приятелство.

Дейност 5

ТЕСТ ЗА ПРИЯТЕЛСТВО ЗА МОМИЧЕТА

Да видим дали наистина можете да бъдете добри приятели. Отговорете на тестовите въпроси бързо, без колебание - тогава тестът ще бъде най-точен.

1. Знаете забавна история за вашия приятел. Вашите действия:

А / трябва да кажете на някого веднага (1 точка)

В / споделете го, но сменете имената (2 точки)

С / ще държите устата си затворена (3 точки)

2. Новата рокля не пасва на вашия приятел. Какво ще правиш?

А / ще ѝ кажете (2 точки)

Б / няма да кажете нищо (3 точки)

В / ще похвалите дрехата (1 точка)

3. Какво е мнението ти за приятелите ти?

А / те са по-умни от теб (2 точки)

Б / не са толкова умни като теб (1 точка)

В / вашите умствени способности са на същото ниво като техните (3 точки)

4. Вашият приятел често взема назаем вашите неща, но не бърза да ги връща. Какво ще отговорите следващия път, когато той ви поиска нещо?

А / ще ѝ го дадете (1 точка)

Б / измисляте си причина да не ѝ я дадете (2 точки)

В / ще откажете, като обясните причината (3 точки)

5. Вашият приятел случайно счупва любимата ви ваза. Вие:

А / казваш, че така или иначе не я харесваш (3 точки)

Б / искате да го платите (2 точки)

В / кажете ѝ, че е небрежна (1 точка)

6. Вашият приятел излиза с момче, което не харесвате. Вие:

А / прекратете приятелството си с нея (2 точки)

Б / вие мълчите и сте приятели както преди (3 точки)

В / поставете приятеля си пред избор: или той, или вие (1 точка)

7. Много харесвате якето на приятеля си и искате да го носите. Вашите действия:

А / ще подскажете за това (1 точка)

Б / ще го поискате директно (2 точки)

В / няма да кажете нищо (3 точки)

8. Сигурни сте, че вашият приятел се нуждае от:

А / да ви кажа всичко (1 точка)

Б / да сподели това, което счита за необходимо (3 точки)



С / не споделяйте, защото имате достатъчно лични грижи (2 точки)

9. Забелязвате, че вашият приятел се движи в лоша компания. Какво би направил?

А / веднага ще прекратите всички контакти с нея (1 точка)

Б / ще ѝ кажете откровено какво ви тревожи (3 точки)

В / вие ще продължите да бъдете приятели, оставете я да общува с когото пожелае (2 точки)

10. Вашият приятел се нуждае от пари, а вие имате точната сума. Как ще го предложите?

А / Ще се радвам да ви помогна, ако приемете тези пари. (2 точки)

Б / Толкова често ми помагате. Това е най-малкото, за което мога да ви благодаря. (3 точки)

В / Трябва незабавно да разрешим проблема ви. Вземи ги. (1 точка)

РЕЗУЛТАТИ:

21-30 точки.

Честито! Вие сте искрени, грижовни, общителни и никога не пренебрегвате близките си. Самотата и тъгата не са свързани с Вас, защото сте сигурни, че в трудна ситуация приятелите винаги ще ви помогнат.

15-20 точки.

Не винаги опознавате приятелите си. Често забелязвате недоумение в очите им. За да подобрите отношенията с приятелите си, опитайте се да се поставите по-често на тяхно място. Това ще ви улесни да се разбирате и да намерите общ език.

10-14 точки.

Ти си като вълк самотник. Предпочитате да решавате собствените си проблеми. Страхувате се да се доверите и мислите, че не се нуждаете от приятели. В същото време можете да общувате много добре „от разстояние“. Опитайте се да прехвърлите тези умения в директна комуникация. Ще разберете, че животът с приятели е по-лесен и интересен.