



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Отдел образования администрации города Тореза
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛИЦЕЙ "СПЕКТР" ГОРОДА ТОРЕЗА"

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШПНМК классных руководителей Протокол №1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  Архипова И.В. (подпись) «25» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО  Директор Бахметова Е.В. (подпись) Приказ № 208 от 25 августа 2023 г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ШКОЛА ЛИДЕРА»
(СОЦИАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

Составитель программы:

Фурдыло О.В.,

руководитель кружка

Торез

2023 год

Пояснительная записка

Данная Рабочая программа дополнительного образования «Школа лидера» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и на основе Образовательной программы дополнительного образования детей «Школа лидера», утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики Приказ от 25 июня 2018 г. № 588. Автор Могильная О.В, - Донецк. 2018.

Направленность программы занятий «ШКОЛА ЛИДЕРА» - социально-педагогическая.

Новизна. Программа социально-психологических занятий «Школа лидера» разработана для обучающихся 13-18 лет (7-11 классов) гимназий, лицеев, общеобразовательных школ.

Актуальность. Мир, в котором мы живем, все время усложняется, становится все более динамичным, поэтому интеграция в современное общество и определение своего места в жизни требуют от личности все больших усилий и компетентностей. Становится необходимо не только больше знать, но уметь постоянно расширять и обновлять знания, отбрасывая те, которые не выдержали проверки опытом и временем. Приходится постоянно решать многочисленные проблемы в разных сферах жизни, прогнозировать развитие событий и менять свои планы и пути их реализации. Таким образом, сегодня только тот человек может полноценно действовать в изменчивом мире, который способен принимать самостоятельные решения, осуществить свой выбор.

Наше молодое государство нуждается в инициативной молодежи, способной к осуществлению осознанного самостоятельного выбора, к личностному самосовершенствованию, в молодых людях, умеющих управлять своим мышлением, чувствами, поведением, влиять на других, владеющих лидерскими качествами.

Педагогическая целесообразность. Перед современной школой, родителями, обществом стоит неотложная, первоочередная задача – формирование активной, готовой к принятию самостоятельных решений, отстаиванию своей позиции и точки зрения, ответственной за результаты и последствия своей деятельности молодежи. Воспитание настоящего патриота своей страны, любящего свой народ, стремящегося к гармоничному, плодотворному труду на благо и себе, и Родине. Осуществить эту задачу возможно через развитие организаторских качеств, лидерских способностей, стремление к социальной активности, через формирование у подрастающего поколения активной жизненной позиции.

Целью социально-психологических занятий «Школы лидера» является **формирование основных лидерских качеств обучающихся, необходимых для эффективной деятельности в структуре самоуправления.** Система самоуправления предполагает наличие лидеров с социально-положительными установками, умеющих оказывать позитивное влияние на группу, продвигать ее в достижении цели, активизировать на социально – полезную деятельность.

Задачи программы:

Обучающие:

- Формирование у подростков теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе.
- Формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность.

Развивающие:

- Развитие потребности в самопознании своих личностных качеств, особенностей, способностей, потребности в саморазвитии, самоусовершенствовании и самоактуализации.

- Развитие творческих и организаторских способностей обучающихся, навыков лидерского поведения через коллективную деятельность.
- Развитие умений и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним.
- Развитие навыков целеполагания, планирования и реализации цели наиболее рациональными и морально оправданными путями, прогноза и анализа хода работы и результатов деятельности.

Воспитательные:

- Воспитание интереса к самому себе, формирование культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания.
- Воспитание стойких гражданских и духовно-моральных ценностей, ответственности за будущее своего государства.
- Формирование личностной готовности к общественной деятельности.

Отличительные особенности. Программа помогает в организации самоуправления. Учащиеся не только получают теоретические знания, но уже имеют возможность воспользоваться ими на практике: ставят перед собой и своими коллективами социально значимые задачи, планируют их выполнение, реализуют поставленные цели, осмысливают и анализируют свои действия, свои решения, результаты. Овладевая навыками организаторской деятельности в коллективе, учащиеся осмысливают свой внутренний мир, что способствует самосознанию, самосовершенствованию и, следовательно, самовоспитанию.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы может варьировать в пределах 13-18 лет (7-11 класс).

Сроки реализации. Реализация программы проходит в 2 этапа в течение 2 лет: начальный этап – 1 год, средний этап – 2 год обучения.

Формы и режим занятий. Программа рассчитана на 72 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю в течение 2 учебных лет. 1 занятие – 1 час. На первом этапе (1 год обучения) в группе может быть 12-20 обучающихся. На втором этапе (2 год обучения) до 12 человек.

На занятиях используются различные методы и формы работы: деловые игры, тренинговые упражнения, проблемные задания, дискуссии, дебаты. Использование ИКТ, аудио и видео материалов делает занятия более продуктивными. Диагностические методики помогают учащимся познать себя, особенности своего характера, самооценки, эмоционально-волевой и мотивационной сферы, изучить свои способности, свой творческий потенциал.

В процессе проведения практических занятий запланирована организация встреч учащихся с лидерами различных сфер деятельности (управление, искусство, бизнес).

Ожидаемые результаты: внедрение программы социально-психологических занятий «Школа лидера» поможет учащимся познать себя и общечеловеческие ценности, выбрать жизненную цель, адаптироваться к изменчивым условиям жизни и влиять на эти условия для достижения как личного успеха, так и общественного благополучия. Занятия помогут учащимся использовать свои лидерские способности в общественной и волонтерской работе, отработанные навыки публичного выступления смогут использовать не только в общественной, но и в учебной деятельности.

В содержание данной программы вошли коррекционно-развивающие занятия, упражнения, а также опыт отечественных и зарубежных специалистов, занимающихся данной проблемой (И.Вагин, А.Глушай, Б.Ньюмен, О.В.Козловский).

Данные занятия можно проводить с одаренными учащимися (социальная одаренность) и учащимися, желающими развивать свои организаторские и лидерские способности.

Способы определения их результативности.

В соответствии с целями и задачами программы у обучающихся сформированы основные лидерские качества, необходимые для эффективной деятельности в структуре самоуправления. Обучающиеся владеют теоретическими и практическими знаниями, умениями, навыками, необходимыми для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе. Обучающиеся демонстрируют способности к принятию решений и готовность брать на себя инициативу и ответственность. Самопознание своих личностных качеств, способностей позволяет им самосовершенствоваться и реализовывать свой творческий потенциал. В практических заданиях в рамках самоуправления, организации и проведения различных мероприятий, учащиеся проявляют организаторские способности, навыки лидерского поведения, основываясь на гуманистических принципах отношения к окружающим. Обучающиеся демонстрируют навыки целеполагания, планирования и реализации цели наиболее рациональным путем, прогнозируют результаты, анализируют ход работы и результаты деятельности. В ходе общественной деятельности обучающиеся руководствуются стойкими гражданскими и духовно-моральными ценностями, понимают свою ответственность за будущее своего государства. Проявляют стремление и потребность, а так же готовность к общественной деятельности.

Формы подведения итогов реализации. Активное участие в организации и проведении мероприятий (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

Наименование разделов	Количество часов		
	Все го	теория	практи ка
ВВЕДЕНИЕ	1	1	-
Раздел 1. Характер – это важно.	8	3	5
Раздел 2. Как освободить свой творческий потенциал.	9	3	6
Раздел 3. Лидер и его команда: эффективное взаимодействие.	12	6	6
Раздел 4. Деловая коммуникация и этика деловых отношений.	6	4	2
Всего	36	17	19

Содержание программы

Введение. Определение предмета и основных задач, содержания занятий 1 года обучения. Технология жизненного успеха – реализация себя как личности.

Раздел 1. Характер – это важно.

Теория. Почему характер это важно? Две стороны характера.

Практика. Дискуссия «Как закалять характер?». Опыт лидеров прошлого для молодых лидеров (Демосфен, В.И. Ленин, Кутузов А., Суворов А., Наполеон Бонапарт и др.). Практическая работа «Опыт лидеров настоящего для молодых лидеров» (М. Тетчер, У. Черчилль, Т. Рузвельт, В.И. Путин и др.). Практическая работа «Профиль деловых качеств лидера». Практическая работа «Построение профиля деловых качеств лидера» (конкурентоспособность, творческий потенциал, способность к саморазвитию и самообразованию). Практическая работа «Скульптор своего характера». Ознакомление с методами эффективного развития характера. Практические упражнения на развитие черт

характера «Трудности – наши учителя», «Может ли характер быть плохим?». Подведение итогов.

Раздел 2. Как освободить свой творческий потенциал.

Теория. Ознакомление учащихся с моделью творческого потенциала Рензулли. Роль способностей для развития творческого потенциала. Наш интеллект. Мотивация достижения успеха как составляющая творческого потенциала. Стрессы и их влияние на творческое «Я» лидера: якорь или стимул (Мини-семинар «Учиться владеть собой» или «Личная программа защиты от стресса»). Как научиться мыслить и мечтать творчески. Мини-семинар «Источники нашего вдохновения».

Практика. Практическая работа «Изучение способностей». Практическая работа «Изучение интеллектуальных способностей». Практическая работа «Изучение мотивации достижения успеха и уровня притязаний обучающихся» (тест Торранса, тест Амтхауэра, тест Равена). Занятие с элементами тренинга «Мотивация достижения» (Дискуссия «Достигнуть цели или уйти от неудачи» (обсуждение особенностей позитивного и негативного мышления). Упражнение «Тренинг позитивного мышления»). Креативность – основа творческой самореализации личности. Занятие с элементами тренинга для развития воображения и творческого мышления «Тренинг ВОО!». Подведение итогов.

Раздел 3. Лидер и его команда: эффективное взаимодействие

Теория. Эффективное общение – залог успеха. Вербальное и невербальное общение. Язык жестов. Общение – наука и искусство (Основные законы общения. Барьеры в общении. Пути преодоления барьеров общения. Практические упражнения «Мой стиль общения» и «Комплименты»). Техники эффективного общения. Защита от манипуляций – правильная самооценка. Анатомия конфликта (Общение и конфликт. Конструктивные и деструктивные конфликты и пути их преодоления. Упражнения «Переговоры»).

Практика. Практическая работа «Развитие коммуникативных навыков общения. Средства адекватного самовыражения». Практическая работа «Чтение языка жестов». Практическое занятие по книге Д. Карнеги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей». Практическая работа «Защита от манипуляций» (Практические упражнения «НЕТ», «Не-улыбка», «Не узнаете ли себя»). Практическая работа «Поведение в конфликте» (Тест Томаса). Практическая работа «Мой круг общения» (Упражнение «Правила дружбы»). Информационное сообщение «Дружеские компании или неформальные группы». Решение жизненных ситуаций «Предки», «Кто вам нужен?». Подведение итогов.

Раздел 4. Деловая коммуникация и этика деловых отношений.

Теория. Деловое общение и его виды. Деловая этика (Тест «Умеете ли вы влиять на другого человека?»). Правила этикета в деловом общении. Построение эффективного сотрудничества делового человека (Формы приветствия и обращения. 25 правил этикета. Этика телефонных разговоров.

Практическое задание «Моя визитная карточка». Игра «Принятие этического решения»).

Практика. Практическая работа «Общение по правилам этикета». Практическая работа «Развитие умений для продуктивного сотрудничества». (Практическое упражнение «7 условий», упражнения «Группа как зеркало», «Потерянный багаж», «Авария корабля».) Подведение итогов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№	Дата	Содержание
1		Введение. Технология жизненного успеха – реализация себя как личности.
Раздел 1. Характер – это важно.		
2		Почему характер это важно?
3		Две стороны характера
4		Дискуссия «Как закалять характер?»
5		Практическая работа «Опыт лидеров прошлого для молодых лидеров»
6		Практическая работа «Опыт лидеров настоящего для молодых лидеров»
7		Практическая работа «Профиль деловых качеств лидера. Построение профиля деловых качеств лидера» (конкурентоспособность, творческий потенциал, способность к саморазвитию и самообразованию)
8		Практическая работа «Скульптор своего характера».
9		Практическая работа «Может ли характер быть плохим?». Подведение итогов.
Раздел 2. Как освободить свой творческий потенциал.		
10		Роль способностей для развития творческого потенциала.
11		Наш интеллект. Стрессы и их влияние на творческое «Я» лидера: якорь или стимул (Мини-семинар «Учиться владеть собой» или Личная программа защиты от стресса).
12		Как научиться мыслить и мечтать творчески. Мини-семинар «Источники нашего вдохновения».
13		Практическая работа «Изучение способностей».
14		Практическая работа «Изучение интеллектуальных способностей».
15		Практическая работа «Изучение мотивации достижения успеха и уровня притязаний обучающихся»
16		Дискуссия «Достигнуть цели или уйти от неудачи»
17		Дискуссия «Креативность – основа творческой самореализации личности.»
18		Занятие с элементами тренинга для развития воображения и творческого мышления «Тренинг ВОО!». Подведение итогов.
Раздел 3. Лидер и его команда: эффективное взаимодействие		
19		Эффективное общение – залог успеха. Вербальное и невербальное общение.
20		Язык жестов. Общение – наука и искусство (Основные законы общения.
21		Барьеры в общении. Пути преодоления барьеров общения. Практические упражнения «Мой стиль общения» и «Комплименты»).
22		Техники эффективного общения. Защита от манипуляций – правильная самооценка.
23		Анатомия конфликта
24		Конструктивные и деструктивные конфликты и пути их преодоления. Упражнения «Переговоры»
25		Практическая работа «Развитие коммуникативных навыков общения. Средства адекватного самовыражения».
26		Практическая работа «Чтение языка жестов».

27		Практическое занятие по книге Д. Карнеги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей».
28		Практическая работа «Защита от манипуляций»
29		Практическая работа «Поведение в конфликте»
30		Практическая работа «Мой круг общения» (Упражнение «Правила дружбы». Информационное сообщение «Дружеские компании или неформальные группы».
Раздел 4. Деловая коммуникация и этика деловых отношений		
31		Деловая коммуникация и этика деловых отношений. Правила этикета в деловом общении.
32		Построение эффективного сотрудничества делового человека.
33		25 правил этикета. Этика телефонных разговоров.
34		Формы приветствия и обращения.
35		Практическая работа «Общение по правилам этикета».
36		Практическая работа «Развитие умений для продуктивного сотрудничества»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 год обучения

Наименование разделов	Количество часов		
	все го	теори я	Прак- тика
Введение	1	1	-
Раздел 1. Самоменджмент – основа успеха лидера.	13	9	4
Раздел 2. От самопознания к жизненной компетентности.	8	4	4
Раздел 3. Умей владеть собой!	9	4	5
Раздел 4. Ассертивность – как условие эффективного самоуправления.	5	2	3
Всего	36	20	16
Всего	72	36	36

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение. Определение предмета и основных задач, содержания занятий 2 года обучения.

Раздел 5. Самоменджмент – основа успеха лидера.

Теория. Жизненная компетентность личности. Самоменджмент - ключ к самосовершенствованию.

Эффективная самоорганизация: первое «САМО» - целеполагание: почему умение ставить цели особо значимо, цель и мотивация (Дискуссия «Ступени в будущее»: почему умение ставить цели особо значимо. Уровни (типы), правила постановки и формулирования целей. Основные критерии Высокой и Достойной Цели (по ТРИЗ). Эффективная самоорганизация: второе «САМО» - планирование (Планирование и выполнение плана или «Решение «слоновой задачи»). Характерные показатели и свойства эффективных планов. Методы «САМО» - планирования. Упражнение «Менеджмент на основе биоритма». «Советы в дорогу, или Рекомендации по движению к цели»).

Эффективная самоорганизация: третье «САМО» - организация («Психологическое время: удивительные свойства сжиматься и прерываться»)

Принципы и правила рационального использования времени. Тест «Рационально ли вы используете время?» Организация рабочего места, организация записей. Наш подчёрк – зеркало характера.)

Эффективная самоорганизация: четвертое «САМО» - усвоение: «Роль внимания и восприятия для самообучения», «Информационные технологии – возможность самосовершенствования и творческого самовыражения. Работа с информацией», «Ваш стиль чтения».

Практика. Практическая работа «Что такое жизненный успех». Практическая работа «Тайны хорошей памяти и приемы ее развития» («Определение собственного ведущего канала переработки информации»). Мини-семинар «Тайны хорошей памяти и приемы ее развития». Дискуссия: «Повторение – мать учения?». Упражнение «Микро-тренинг памяти»). Практическая работа «Железо логики», мини тренинг «Проба умственных сил». Упражнение «Владеете ли вы рефлексией?». Практическое задание: «Изучение субъективного контроля». Рекомендации по самоконтролю. Подведение итогов.

Раздел 6. От самопознания к жизненной компетентности.

Теория. Познание себя – основа развития жизненных компетентностей. «Я-концепция» или Вы представляете собой то, что думаете о себе (Диагностика: «Моя самооценка». Практические приемы конструирования образа «Я»

Роль самооценки в развитии позитивной «Я-концепции»). Социальная и коммуникативная компетентности. Стратегия жизни человека (Общее представление о стратегии жизни. Упражнение «Моменты счастья». Упражнение «Миллион за способность радоваться жизни» (анализ отрывка из «Мартин Иден» Дж. Лондона). Жизненные сценарии человека.)

Практика. Развитие коммуникативной компетентности. Практическая работа: «Диагностика развития социально-коммуникативной компетентности» (Дискуссия «Толерантность: только ли позитив?») Практикум: «Проект социальной акции»). Практическая работа «Проблема формирования ценностных ориентаций и проблема общечеловеческих ценностей». Практическая работа «Ценностный портрет учащихся в контексте золотого правила нравственности». Дебаты «Политический лидер: всегда ли он – патриот своего государства?». Подведение итогов.

Раздел 7. Умей владеть собой!

Теория. Физиологическая и психологическая саморегуляция (Самоуправляющие механизмы личности. Упражнение-тест «Самооценка умений самоуправления и саморегуляции»). Механизмы психологической защиты в саморегуляции. Укрощение «строптивых» эмоций. Хозяин своего поведения и мыслей. Нравственная саморегуляция.

Практика. Практическая работа «Умейте владеть собой». Практическая работа «Изучение механизмов психологической защиты». Практическая работа «Как научиться мыслить и мечтать масштабно и творчески» (Мысли управляют мыслями. Цели и планы – организаторы мыслей. Управление вдохновением. Секреты саморегуляции мышления. Тест «Способны ли вы управлять собой»). Практическая работа «Виды саморегуляции». Практическая работа «Спасательный круг юмора для нашей саморегуляции» («10 способов как привнести радость в свою деятельность»). Тест «Обладаете ли вы чувством юмора». Итоговый практикум: «Советы по ежедневной саморегуляции»). Подведение итогов.

Раздел 8. Ассертивность – как условие эффективного самоуправления.

Теория. Ассертивное поведение («Ассертивность как понятие и его основные компоненты. Причины неуверенного поведения. Физические и социальные последствия. Шесть основных страхов человека. Формула уверенности в себе.). Ассертивность и трасактный анализ («Ребенок взрослый и родитель в вашем «Я». Типы поведения и их внешние параметры). Определение типа поведения).

Практика. Практическое занятие «Ассертивный отказ» (лекция «Разные виды «НЕТ». Когда и как сказать нет». Мини-практикум «Техники ассертивного отказа»: «Определение границ»; «Перманентный отказ»; Дополнительные техники отказа; «Заезженная пластинка»). Практическое занятие «Ассертивное принятие критики» (Отношение к критике и позитивные установки при ее восприятии. Модель ассертивного принятия критики. Конструктивный диалог.

Техники ассертивного принятия критики. Прием «Открытые двери». Критика публичного выступления, «нейтрализации замечаний». Мини-практикум «Выработка модели уверенного поведения в процессе принятия критики»). Занятие с элементами тренинга «Как выработать уверенность в себе» Подведение итогов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 год обучения

№	Дата	Содержание
1		Введение. Технология жизненного успеха – реализация себя как личности.
Раздел 1. Самоменджмент – основа успеха лидера		
2		Жизненная компетентность личности. Самоменджмент - ключ к самосовершенствованию.
3		Эффективная самоорганизация: первое «САМО»
4		Эффективная самоорганизация: второе «САМО»
5		Эффективная самоорганизация: третье «САМО»
6		Принципы и правила рационального использования времени.
7		Эффективная самоорганизация: четвертое «САМО»
8		Информационные технологии – возможность самосовершенствования и творческого самовыражения.
9		Работа с информацией
10		Ваш стиль чтения.
11		Практическая работа «Что такое жизненный успех».
12		Практическая работа «Тайны хорошей памяти и приемы ее развития»
13		мини тренинг «Проба умственных сил». Упражнение «Владеете ли вы рефлексией?».
14		Практическое задание: «Изучение субъективного контроля». Рекомендации по самоконтролю. Подведение итогов.
Раздел 2. От самопознания к жизненной компетентности.		
15		Познание себя – основа развития жизненных компетентностей. «Я-концепция»
16		Роль самооценки в развитии позитивной «Я-концепции».
17		Социальная и коммуникативная компетентности. Стратегия жизни человека
18		Жизненные сценарии человека.
19		Практическая работа: «Диагностика развития социально-коммуникативной компетентности»
20		Практическая работа «Ценностный портрет учащихся в контексте золотого правила нравственности».
21		Дебаты «Политический лидер: всегда ли он – патриот своего государства?»
22		Дебаты «Политический лидер: всегда ли он – патриот своего

		государства?»
Раздел 3. Умей владеть собой!		
23		Физиологическая и психологическая саморегуляция
24		Механизмы психологической защиты в саморегуляции. Укрощение «строптивых» эмоций.
25		Хозяин своего поведения и мыслей.
26		Нравственная саморегуляция.
27		Практическая работа «Умейте владеть собой».
28		Практическая работа «Изучение механизмов психологической защиты».
29		Практическая работа «Как научиться мыслить и мечтать масштабно и творчески»
30		Практическая работа «Виды саморегуляции».
31		Практическая работа «Спасательный круг юмора для нашей саморегуляции». Подведение итогов.
Раздел 4. Ассертивность – как условие эффективного самоуправления.		
32		Ассертивность – как условие эффективного самоуправления.
33		Трасактный анализ
34		Практическое занятие «Ассертивный отказ»
35		Занятие с элементами тренинга «Как выработать уверенность в себе»
36		Мини-практикум «Выработка модели уверенного поведения в процессе принятия критики»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ГЛОССАРИЙ

Абстрагирование – мысленное выделение какого-либо свойства объекта и отвлечение от всех остальных

Анализ – мысленное расчленение объекта на смысловые части.

Вдохновение– творческий подъем, прилив творческих сил.

Воля – черта характера, заключающаяся в умении преодолевать трудности при достижении цели.

Выдержка – умение владеть собой, терпимость, стойкость, самообладание.

Деструктивный конфликт – это различные ссоры, раздоры, разборки, они : уводят в сторону от более важных проблем и дел, направлены на выяснение отношений, разрушают психическое состояние, укрепляют низкую самооценку и вызывают отрицательные эмоции, стресс, поляризуют группы людей и ужесточают позиции внутри групп, углубляют различия в ценностных ориентациях, вызывают безответственное или заслуживающее сожаления поведение или проявление агрессии (вплоть до физической расправы).

Дружба – высшая степень товарищества. Это глубокое знание друг друга, взаимное доверие, понимание, чуткость , внимательность, готовность к взаимопомощи, преданность, верность, способность к дружбе, умение дружить, выбор друзей, сохранение дружбы – одно из важнейших качеств человека.

Задатки – врожденные анатомо-физиологические черты индивида, природная предрасположенность его развития. Наиболее значимой является структура нервной системы, головного мозга и органов чувств. З. – органическая основа способностей и других психических качеств – темперамента, характера и др.

Знания – это информация об окружающем мире, зафиксированная в хранилищах

информации (культура, наука, образ жизни). Знания, хранящиеся в памяти – индивидуальные знания.

Интересы – избирательное, эмоционально окрашенное отношение к предметам и явлениям, сопровождающееся стремлением познать их и овладеть ими.

Классификация – упорядоченное, соподчиненное распределение объектов по каким-либо общим признакам и качествам.

Коллектив – это группа людей, объединенная общественно значимой целью и совместной деятельностью.

Комплимент – приятные оценочные высказывания, обращенные к личности партнера по общению.

Конкуренция – форма межличностного взаимодействия, характеризующаяся достижением целей в условиях противоборства с добивающимися этих же целей другими индивидами или группами.

Конструктивный конфликт – полезный конфликт, выражает борьбу противоречий, посредством которой, как известно, осуществляется развитие. К.К. открывает для всех важную проблему, приводит к столкновению с реальной проблемой, расширяет вовлечение личности в решение проблем, вызывает реальное общение, дает выход скопившимся эмоциям, тревогам, стрессу, помогает самоутверждению, признанию, взаимозависимости и укреплению единства, помогает личности совершенствоваться и использовать полученные знания и опыт.

Контроль – это оценка, сопоставление результата деятельности с целью. результаты контроля являются основанием дальнейшего развития. Это наблюдение, проверка и оценка результатов деятельности.

Конфликт – это столкновение, борьба противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов двух или нескольких людей или групп. Часто конфликт выступает как форма самоутверждения.

Конфликтогены – слова, действия, которые могут унизить достоинство человека, обидеть, оскорбить его.

Лень – отсутствие желания действовать, трудиться; склонность к безделью.

Лесть – незаслуженные комплименты, цель которых – получить расположение партнера.

Лидер – человек, за которым обществом, группой признается право на особую роль в событиях, авторитет в суждениях, которому подчиняются, на которого ориентируется группа и т.д. Различают официальных (по должности) и неофициальных (по личностным качествам) лидеров, лидеров – созидателей (самоутверждение в положительной деятельности), лидеров – разрушителей, лидеры – организаторы (деловые лидеры), лидеры – генераторы эмоционального настроения (эмоциональные лидеры), лидеры – инициаторы, эрудиты, умельцы.

Лидерство – черта характера, заключающаяся в умении занять роль руководителя, организатора, авторитета.

Мотив – внутренние осознаваемые и неосознаваемые причины, лежащие в основе выбора действий и поступков.

Мышление – процесс деятельности мозга, главным образом сознания. Оно характеризуется способностью человека рассуждать, сравнивать явления действительности, обобщать, получать выводы.

Навыки – автоматизированные умения.

Обобщение – объединение, группирование объектов на основе какого-либо общего признака.

Ответственность – это обязательность выполнения своего долга, обязательства.

Патриотизм – преданность и любовь к своему Отечеству, к своему народу, к своей национальности.

Поведение – это деятельность, взаимодействие живого существа с окружающей средой, проявляющееся в его внешней двигательной и внутренней психической активности.

Поведение представляет непрерывную цепь элементарных актов – действий и поступков. Под поведением в узком смысле понимается деятельность и взаимодействие человека с окружающей средой, оцениваемые с точки зрения соответствия норма нравственности и правовым законам.

Понятие – общее обозначение нескольких объектов, имеющих общее качество

Поступком является не всякое действие человека, а только такое, которое имеет социальное, общественное значение, которое прямо или косвенно затрагивает интересы других людей.

Потребности – фундаментальные качества человека, означающие его нужду в чем-либо и являющиеся основой его жизненной активности.

Релаксация– это расслабление, снятие нервного напряжения, освобождение себя от назойливых мыслей, вызов положительных эмоций.

Ресурсное состояние – состояние психологического и физического комфорта, сохраняемое в эмоциональной памяти, которое можно вызвать.

Рефлексия– (от лат. Reflexio – обращение назад) – анализ, осмысление личностью причин своих действий и состояний.

Рефлексия – выяснение причин, приведших к данной ситуации.

Самовоспитание – сложное слово: само и воспитание. Само означает, что вы воспитываете, делаете, формируете сами себя. Воспитание – это сознательное воздействие на кого-либо с целью привить ему определенные качества. Таким образом, самовоспитание – это работа над собой, сознательное воздействие на самого себя, чтобы сформировать в себе определенные качества.

Самодисциплина – требовательность к себе, умение подчиняться сознательным решениям, обязательствам перед обществом и самим собой.

Самоконтроль – рациональный анализ и оценка собственных действий на основе сличения целей и результатов.

Самообладание – умение действовать в эмоционально сложных ситуациях, сохраняя спокойствие и уверенность .

Самооценка – оценка самого себя , своих качеств, основывающаяся на сравнении с внутренними и внешними эталонами, критериями.

Самореализация (самоосуществление) – процесс и результат использования человеком своих способностей, выполнения своего жизненного предназначения.

Самоактуализация – стремление, готовность к самореализации, ее первая ступень.

Самостоятельность – способность решать проблемы без посторонней помощи, находить выход из любой ситуации.

Самоутверждение – процессы управляемого самой личностью осознания и завоевания места в обществе, соответствующего представлениям личности о себе.

Сила воли – уровень способности человека действовать в соответствии с целью, подавляя непосредственные желания и стремления, , преодолевать трудности при достижении цели.

Синтез – объединение нескольких элементов, частей в одно целое.

Склонности – расположенность к той или иной деятельности, предпочтение этой деятельности.

Сознание – отражение окружающего мира в знаковой, языковой форме.

Способности – психические особенности индивида, которые являются условием успешного выполнения определенных видов деятельности (приобретения знаний, умений и навыков; применение их в работе). Это качества, обеспечивающие успешность овладения и продуктивность той ли иной деятельности.

Сравнение – сопоставление объектов между собой, выяснение сходства и различия между ними.

Страх – эмоциональное состояние , ответ на предстоящую или воображаемую опасность.

Стресс – нервно-эмоциональное напряжение, превышающее способность организма

ответить на экстремальные воздействия.

Дистресс – сильный стресс, связанный с неприятными переживаниями.

Суждение – это простейшая форма логического мышления, которая формулирует связи предметов и явлений или тех или иных их признаков.

Такт – умение вести себя пристойно, уважая других, чувство меры в поведении, общении.

Уверенность – осознание и переживание своих возможностей как адекватных тем задачам, которые стоят перед человеком.

Умения – это способность применять свои знания на практике.

Умозаключение – более сложным мыслительный процесс, в котором из нескольких суждений на основе правил логики выводится новое, называемое заключением или следствием.

Уровень притязаний – установка личности на определённый статус, успех, результат, формирующаяся в зависимости от успеха или неуспеха прошлых действий.

Характер – это индивидуальный склад человека, сочетание качеств, которые выражают, как он относится к окружающим людям и как реагирует на различные жизненные ситуации.

Цель – воображаемый образ желаемого результата.

Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий высшим потребностям и отношениям людей (чувства патриотизма, гуманности, стыда, вины, любви, эстетические чувства)

Эмоции – это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, успокоенности, напряжения или расслабления

Я-концепция – система осознаваемых и неосознаваемых представлений человека о себе, на основе которой он строит свое поведение.

ЛИДЕР

Одним из важных навыков лидера является умение общаться. Гениями общения являются люди, обладающие душевным спокойствием, чувством юмора, неподдельным интересом к людям, артистизмом, положительной энергетикой и умением при этом провести агрессивную атаку, сказать «нет», никого при этом не обидев.

Эмоциональный лидер — умеет выстраивать доброжелательные отношения с разными людьми в коллективе.

Лидер-критик — умеет критически проанализировать проект или ситуацию, выделив их слабые и сильные стороны.

Лидер-интеллектуал — умеет продуцировать разные позитивные идеи.

Лидер-организатор — умеет планировать выполнение работы и распределять обязанности между участниками.

Лидер-исполнитель — умеет четко и в положенный срок выполнить возложенные на него обязанности.

Качества личности лидера?

- способность управлять собой («если хочу, то смогу»), то есть способность в полной мере использовать свое время, энергию, умение преодолевать трудности, выходить из стрессовых ситуаций, заботиться о накоплении сил (в том числе и физических);
- наличие четких личных целей («знаю, что хочу»), то есть ясность в вопросах о целях своих поступков, наличие целей, совместимых с условиями общения и деятельности, понимание реальности поставленных целей и умение оценивать степень продвижения к ним;
- умение решать проблемы (найти выход в лабиринте мнений) — умение вычлнить в проблеме главное и второстепенное, оценивать варианты решения проблемы, прогнозировать последствия после принятия решения, а также определять необходимые ресурсы для решения проблемы;

- творческий подход к организации людей (не так, как все), что предполагает поиск нестандартных подходов к решению управленческих проблем, умение генерировать идеи и стремление к нововведениям;
- умение влиять на окружающих (вести за собой): уверенность в себе, умение устанавливать хорошие личностные отношения, способность убеждать и внушать, умение слушать других;
- знание особенностей организаторской деятельности, а именно: умение подобрать и расставить людей, составить план и включить людей в его выполнение, стимулировать работу товарищей, тактично осуществлять контроль за их работой;
- наличие организаторских способностей (в их единстве), то есть организаторское чутье (психологическая избирательность, практически-психологический ум, психологический такт), эмоционально-волевая ответственность (общественная энергичность, требовательность, критичность), склонность к организаторской работе;
- умение работать с группой, предполагающее понимание важности сплоченности коллектива, способность преодолевать ограничения, препятствующие эффективной работе коллектива, умение добиваться согласия в коллективе, стремление к анализу и поиску путей развития группы.

Общие и специфические качества лидера

Общие качества (ими обладают не только лидеры, но и те, кто может стать лидером):

- компетентность — знание того дела, в котором человек проявляет себя как лидер;
- активность — умение действовать энергично, напористо;
- инициативность — творческое проявление активности, готовность к выдвижению идей, предложений;
- общительность — открытость для других, потребность иметь контакты с людьми;
- сообразительность — способность быстро доходить до сущности явлений, видеть их причины и следствия, определять главное;
- настойчивость — проявление силы воли, упорства, умение доводить дело до конца;
- самообладание — способность контролировать свои чувства и поведение в сложных ситуациях;
- работоспособность — выносливость, способность вести напряженную работу;
- наблюдательность — умение видеть, мимоходом отметить важное, замечать детали;
- самостоятельность — независимость в суждениях, умение брать ответственность на себя;
- организованность — способность планировать свою деятельность, проявлять последовательность, собранность.
- *Специфические качества лидера (своеобразные индикаторы лидерского таланта):*
 - организаторская проницательность — тонкая психологическая избирательность, способность понять другого человека, проникнуть в его внутренний мир, найти для каждого его место в зависимости от индивидуальных особенностей, настроения;
 - способность к активному психологическому воздействию — владение разнообразием средств воздействия на людей в зависимости от их индивидуальных качеств, от сложившейся ситуации;
 - склонность к организаторской работе, лидерской позиции, потребность брать ответственность на себя.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ СИШОРА

Групповую сплоченность – важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, – можно определить с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма: +19 баллов, минимальная: -5).

ТЕСТ

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?
 1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
 2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
 3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
 4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
 5. Живу и существую отдельно от нее (1).
 6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).
2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?
 1. Да, очень хотел бы перейти (1).
 2. Скорее перешел бы, чем остался (2).
 3. Не вижу никакой разницы (3).
 4. Скорее всего остался бы в своей группе (4).
 5. Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
 6. Не знаю, трудно сказать (1).
3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?
 1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
 2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
 3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
 4. Не знаю, трудно сказать (1).
4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?
 1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
 2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
 3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
 4. Не знаю. (1)
5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?
 1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
 2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
 3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
 4. Не знаю (1).

УРОВНИ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ

- 15,1 баллов и выше – высокая; • 11,6 – 15 балла – выше средней;
- 7- 11,5 – средняя; • 4 – 6,9 – ниже средней; • 4 и ниже – низкая.

Методика «Я – лидер» (Е.С.Фёдоров; О.В.Ерёмин, Т.А.Миронова.)

Цель проведения: изучение коммуникативных умений учащихся.

Методика направлена на определение лидерских качеств и включает оценку таких коммуникативных и организационных умений, как умение повести за собой, стать организатором и вдохновением жизни в коллективе, управлять за собой, решать проблемы, влиять на окружающих, работать с группой и др

Инструкция по проведению опроса

«Ребята, вам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашего умения организовать различные дела и особенностях вашей личности.

Я буду читать номер утверждения и самоутверждения, а вы должны записать в бланке ответов балл по шкале возможных ответов:

4б. – полностью согласен

3б. – скорее согласен, чем не согласен

2б. – трудно сказать

1б. – скорее не согласен, чем согласен

0б. – полностью не согласен».

Текст методики «Я – лидер»

1. Не теряюсь и не сдаюсь в трудных ситуациях.
2. Мои действия направлены на достижение понятной мне цели.
3. Я знаю, как преодолевать трудности.
4. Люблю искать и пробовать новое.
5. Я легко могу убедить в чём-то моих товарищей.
6. Я знаю, как вовлечь моих товарищей в общее дело.
7. Мне трудно добиться того, чтобы все хорошо работали.
8. Все знакомые относятся ко мне хорошо.
9. Я не умею распределять свои силы в учёбе и труде.
10. Я могу легко ответить на вопрос, чего хочу от жизни.
11. Я хорошо планирую своё время и работу.
12. Я легко увлекаюсь новым делом.
13. Мне легко установить нормальные отношения с товарищами.
14. Организуя товарищей, стараюсь заинтересовать их.
15. Ни один человек не является для меня загадкой.
16. Считаю важным, чтобы те, кого организую, были дружными.
17. Если у меня плохое настроение, я могу не показать это окружающим.
18. Для меня важно достижение цели.
19. Я регулярно оцениваю свою работу и свои успехи.
20. Я готов рисковать, чтобы испытать новое.
21. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее.
22. У меня всегда всё получается.
23. Хорошо чувствую настроение своих товарищей.
24. Я умею поднимать настроение в группе моих товарищей.
25. Я могу заставить себя утром делать зарядку, даже если мне этого не хочется.
26. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
27. Не существует проблемы, которую я не могу решить.
28. Принимая решения, перебирая различные варианты.
29. Я умею заставить любого человека делать то, что считаю нужным.
30. Я умею правильно подобрать людей.
31. В отношениях с людьми я достигаю взаимопонимания.
32. Стремлюсь к тому, чтобы меня понимали.
33. Если в работе у меня встречаются трудности, то я не опускаю руки.
34. Я никогда не поступлю так, как другие.
35. Я стремлюсь решить все проблемы поэтапно, не сразу.
36. Я никогда не поступал так, как другие.
37. Нет человека, который бы устоял перед моим обаянием.
38. При организации дел я учитываю мнение товарищей.
39. Я нахожу выход в сложных ситуациях.
40. Считаю, что мои товарищи, делая общее дело, должны доверять друг другу.
41. Никто и никогда не испортит мне настроение.
42. Я представляю, как завоевать авторитет среди людей.
43. Решая проблемы, использую опыт других.
44. Мне не интересно заниматься однообразным, рутинным делом.

45. Мои идеи охотно воспринимаются моими товарищами.
 46. Я умею контролировать работу моих товарищей.
 47. Умею находить общий язык с людьми.
 48. Мне легко удаётся сплотить моих товарищей вокруг какого-либо дела.

Бланк ответов

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48

А – умение управлять собой- №1,9,16,,25,33,41

Б – осознание цели (знаю, чего хочу) – № 2,10,18,26,34,42

В – умение решать проблемы - № 3,11,19,27,35,43

Г – наличие творческого подхода - № 4,12,20,29,36,44

Д – влияние на окружающих - № 5,13,21,29,37,45

Е – знание правил организаторской работы - № 6,14,22,30,38,46

Ж – организаторские способности - № 7,15,23,31,39,47.

З- Искренность №8,16,24,32,40,48

Сводная таблица результатов «Я – лидер».

№ п / п	Ф.И. учен ика	Умен ие управ лять собой	Осозн ание цели	Умен ие реша ть проб лемы	Налич ие творче ского подхо да	Влияни е на окружа ющих	Знание правил органи зации работы	Организа торские способно сти	Искрен ность	Об щий балл , уров ень
1										

Если сумма по качеству меньше 10, то качество развито слабо, и надо работать над его совершенствованием, если меньше 10, то это качество развито средне или сильно. Если на каждый из вопросов «искренности» поставлено больше одного балла, то ответы подвергаются сомнению и требуют дополнительной работы с учащимся.

Определение уровня развития лидерских качеств производится в соответствии со следующей таблицей.

Уровень	Количество баллов
Достаточный	16-20
Средний	11-15
Низкий	менее 10

Данные по классу представляются в виде таблицы. Итоговый уровень по каждому

учащемуся определяется как среднее арифметическое уровней операциональных умений; итоговые уровни по классу в целом выражаются в процентах от количества учащихся в классном коллективе.

**Методика определения уровня развития
самоуправления в ученическом коллективе
(М.И. Рожков)**

Цель: определить уровень развития ученического самоуправления.

Ход проведения: каждый учащийся заполняет бланк со следующими цифровыми кодами и предложениями:

43210 1. Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего класса работал лучше.

43210 2. Вношу предложения по совершенствованию работы класса.

3210 3. Самостоятельно организую отдельные мероприятия в классе.

43210 4. Участвую в подведении итогов работы класса, в определении ближайших задач.

43210 5. Считаю, что класс способен к дружным самостоятельным действиям.

43210 6. У нас в классе обязанности четко и равномерно распределяются между учащимися.

43210 7. Выборный актив в нашем классе пользуется авторитетом среди всех членов коллектива.

43210 8. Считаю, что актив в нашем классе хорошо и самостоятельно справляется со своими обязанностями.

43210 9. Считаю, что учащиеся нашего класса добросовестно относятся к выполнению своих общественных обязанностей.

43210 10. Своевременно и точно выполняю решения, принятые собранием или активом класса.

43210 11. Стремлюсь приложить все усилия, чтобы задачи, поставленные перед коллективом, были выполнены.43210 12.

Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.

43210 13. Мы хорошо представляем себе задачи, которые стоят перед коллективом школы.

43210 14. Участвую в организации разнообразных мероприятий всего коллектива школы.

43210 15. Мы стремимся помочь представителям коллектива класса в органах самоуправления всего коллектива школы в решении задач, стоящих перед ними.

43210 16. Мои товарищи и я регулярно участвуем в обсуждении проблем, стоящих перед коллективом школы.

43210 17. Мы стремимся к тому, чтобы сотрудничать в решении задач, стоящих перед всем коллективом, с другими классами и объединениями.

43210 18. Удовлетворен отношением моих товарищей к другим классам.

43210 19. Мы стремимся помочь другим (младшим) коллективам в разрешении трудностей, возникающих перед ними.

43210 20. Считаю, что учащиеся, избранные в органы самоуправления школы, пользуются заслуженным авторитетом.

43210 21. Учащиеся моего класса добросовестно относятся к выполнению поручений органов ученического самоуправления всего коллектива.

43210 22. Мы стремимся к тому, чтобы коллектив школы достиг более высоких результатов.

43210 23. Готов отстаивать интересы всего коллектива школы в других коллективах и общественных организациях.

43210 24. Осознаю свою ответственность за результаты работы всего школьного коллектива.

На доске дано смысловое значение цифровых кодов:4 – «Да»,3– «Скорее да, чем нет»,2 –

«Трудно сказать», 1 – «Скорее нет, чем да», 0 – «Нет».

Обработка результатов: При обработке результатов 24 предложения разбиваются на 6 групп (блоков). Данная систематизация обусловлена выявлением различных аспектов самоуправления:

- 1) включенность учащихся в самоуправленческую деятельность (предложения 1, 2, 3, 4);
- 2) организованность классного коллектива (предложения 5, 6, 7, 8,);
- 3) ответственность членов первичного коллектива за его дела (предложения 9, 10, 11, 12);
- 4) включенность класса в дела общешкольного коллектива (предложения 13, 14, 15, 16);
- 5) отношения класса с другими ученическими общностями (предложения 17, 18, 19, 20);
- 6) ответственность учащихся класса за дела общешкольного коллектива (предложения 21, 22, 23, 24).

По каждому блоку подсчитывается сумма баллов, выставленных всеми участниками опроса. Затем она делится на общее число участников опроса и на 16 (16 – максимальное количество баллов, которое может указать опрашиваемый в каждом блоке). Уровень самоуправления коллектива класса, объединения определяется по результатам выведения коэффициентов первых трех блоков. Если хотя бы один из коэффициентов меньше 0,5, то уровень самоуправления в классе низкий, если больше 0,5 и меньше 0,8 – средний, если больше 0,8 – высокий.

Уровень развития самоуправления всего учебного заведения определяется коэффициентом последних трех блоков. Если каждый из них не превышает 0,55, то уровень самоуправления в коллективе низкий, если выше этого уровня, но ниже 0,85 – уровень развития самоуправления средний, если больше 0,85 – высокий.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Тренировка внимания. Минск, 1997г.
2. Гликман И.З. Беседы с начинающими лекторами, М., 1985г.
3. Дип С., Сесмен Л. Верный путь к успеху: 1600 советов менеджерам, М., 2003г.
4. Дэвис Ф. Полная уверенность в себе: исчерпывающее руководство на пути достижения личного успеха и уверенности в себе, М., 2004г.
5. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог, Питер, 1996г.
6. Козловский О.В. Каждый охотник желает знать (учебно-методическое пособие), Донецк, 2000г.
7. Энциклопедия тестов. Тайны вашего характера. (состав. Касьянов С.А.), М., 1997г.