Департамент социальной защиты населения Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Принято
на заседании методического объединения
педагогических работников
ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального
обслуживания населения»
протокол от 28.12.2020 № 3

Утверждено
приказом директора
ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального
обслуживания населения»
от 30.12.2020 № 644

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

социально-педагогической направленности

«Азбука общения»

(для детей 13-18 лет)

Срок реализации: 3 месяца

Составитель программы:

воспитатель: Сёмина Е.В.

пгт. Красная Горбатка
2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка…….....3
2. Учебно - тематический план……...…….....6
3. Содержание программы…….....8
4. Организационно - педагогические условия реализации программы….. …9
5. Список литературы……..……..…..……11
7. Приложения……...12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука общения» (далее Программа) имеет социально - педагогическую направленность.

НОВИЗНА

Заключается в том, что Программа осуществляется на основе современных педагогических технологий. Любой материал преподносится доступно: дети с удовольствием, а значит успешно, усваивают базовые понятия о культуре человеческого общения.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Заключается в решении проблемы несформированности социально-коммуникативной культуры детей. Программа создает условия для самовыражения, объединяет в совместную деятельность, способствует повышению уверенности в себе, своих силах. В процессе развития коммуникативных навыков большое внимание уделяется формированию личностных качеств детей, их чувствам, эмоциям. Важную роль при этом играет умение внешне выражать свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника, поэтому, развитие коммуникативных умений является приоритетным в работе с детьми.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Состоит в том, что в процессе реализации Программы, подросток овладевает знаниями, умениями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему легче адаптироваться к коллективу, а также создать пространство для общения. Программа ориентирована на гуманистические ценности, партнерское взаимодействие с детьми 13-18 лет, на создание условий для развития свободного творческого самовыражения, на развитие навыков межличностного взаимодействия детей-подростков со сверстниками и взрослыми. Излагается материал детям одинаково, а для практической деятельности предлагается работа разного уровня сложности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание условий для формирования у подростков социальных и коммуникативных навыков и культуры общения, способствующих успешной

адаптации к образовательной деятельности; преодоление неуверенности и страха.

Задачи:

- формирование представлений об искусстве общения в различных формах и ситуациях;
- развитие уверенности в себе и самостоятельности;
- развитие эмоционально - нравственной сферы;
- воспитание доброжелательного отношения к окружающим людям и способности сопереживать;
- воспитание стремления к взаимодействию и сотрудничеству.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программу отличает то, что она строится с учётом возрастных особенностей детей на основе дифференцированного и личностно-ориентированного подхода. Данная Программа призвана дать представления об искусстве человеческих взаимоотношений, сформировать эмоционально-мотивационные установки по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым.

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программа составлена для воспитанников 13-18 лет, которые попали в трудную жизненную ситуацию.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 3 месяца обучения, на 12 часов с теоретической и практической частью. Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений.

ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Форма обучения - групповая, количество обучающихся в группе не более 14 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляет 1 академический час (45 минут).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

По окончанию обучения обучающиеся

будут **знать:**

- общие принципы построения процесса общения;
- иметь представление о вербальных и невербальных составляющих процесса общения;
- правила предупреждения и разрешения конфликтов;
- правила эффективного общения в семье, коллективе.

будут уметь

- использовать средства коммуникации и знания правил эффективного общения в деятельности и в построении отношений;
- устанавливать контакты на вербальном и невербальном уровне;
- конструктивно вести себя в конфликтной ситуации.

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, включающих в себя опыт освоения теории, опыт освоения практической деятельности, опыт эмоционально-ценностных отношений. Данные показатели фиксируются в информационной карте.

Информационная карта освоения обучающими Программы

Название Программы, ее длительность_____

Фамилия, имя, отчество педагога_____

Фамилия, имя обучающегося_____

Период обучения по Программе_____

№	**Параметры результативности освоения Программы**	**Оценка педагогом результативности освоения Программы**		
		1 балл (низкий уровень)	**2 балла (средний уровень)**	**3 балла (высокий уровень)**
1.	Опыт освоения теории			
2.	Опыт освоения практической деятельности			
3.	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
Общая сумма баллов:				

Обработка анкет и интерпретация результатов.

Оценка педагогом результативности освоения Программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

3-4 балла – Программа в целом освоена на низком уровне;

5-7 баллов – Программа в целом освоена на среднем уровне;

8-9 баллов – Программа в целом освоена на высоком уровне.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Отслеживание результатов Программы осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего используются задания по взаимной и самодиагностике, а также наблюдение, обсуждение, беседа, игра.

Формами промежуточного и итогового контроля являются тренинги (с заполнением анкет обратной связи) и тестирование.

Одна из форм подведения итогов реализации Программы - разработка обучающимися творческих проектов.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

Программа разработана с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав ГБУСО ВО Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование	Количество часов	Формы

п/п	раздела, темы				аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
	Вводное занятие	**1**	**1**		Наблюдение/ беседа/ «Устав группы»
Раздел I	**Искусство общения**	**3**	**1,5**	**1,5**	
I.1.	«Общаться - это так легко…»	1	0,5	0,5	Обсуждение/ тестирование/ наблюдение
I.2.	«В дружбе сила»	1	0,5	0,5	Обсуждение/ наблюдение/ практическая работа
I.3.	«Вежливость»	1	0,5	0,5	Обсуждение/ наблюдение/ практическая работа
Раздел II	**Познай себя**	**4**	**2**	**2**	
II.1.	«Мысли, чувства и поведение людей»	1	0,5	0,5	Обсуждение/ наблюдение/ практические ситуации
II.2.	«Мои внутренние друзья и враги»	1	0,5	0,5	Обсуждение/ наблюдение/ творческая работа
II.3.	«Уверенность в себе - залог успеха в жизни»	1	0,5	0,5	Обсуждение/ наблюдение/ практические упражнения

II.4.	«Посеешь характер – пожнешь судьбу»	1	0,5	0,5	Обсуждение/ наблюдение/ практическая работа/ тестирование
Раздел III	**Тайна моего «Я».**	**3**	**1,5**	**1,5**	
III.1.	«Моё имя»	1	0,5	0,5	Беседа/ наблюдение/ практическая работа
III.2.	«Мои достоинства и недостатки»	1	0,5	0,5	Обсуждение/ наблюдение/ разбор ситуаций/ творческие задания
III.3.	«Мир моих фантазий»	1	0,5	0,5	Беседа/ наблюдение/ решение проблемных ситуаций
	Заключительное занятие	**1**		1	Беседа/ наблюдение тестирование/ анализ
	ИТОГО	**12**	**6**	**6**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

Теория. Презентация программы, план работы. Основные направления работы на занятиях. Инструктаж по правилам техники безопасности. Беседа «Обсуждение и принятие групповых правил».

Раздел I. Искусство общения

Тема I.1. «Общаться – это так легко…»

Теория. Представление о процессе общения, общительности, индивидуальном стиле общения. Правила доброжелательного и эффективного общения

Практика. Тест «Какой я в общении».

Тема I.2. «В дружбе сила»

Теория. Обсуждение понятия « дружба», что значит дружить. Дорожить дружбой, аргументировать свою точку зрения.

Практика. Работа с незаконченными предложениями «Ищу друга».

Тема I.3. «Вежливость»

Теория. Что такое «вежливость», показать необходимость употребления вежливых слов в речи.

Практика. Кодекс вежливости, упражнение «Добрые слова для каждого».

Раздел II. Познай себя

Тема II.1. «Мысли. Чувства и поведение людей»

Теория. Формирование представлений о внутреннем мире человека, его индивидуальных особенностях. Культура эмоций и чувств.

Практика. Практические ситуации «Знатоки чувств».

Тема II.2. «Мои внутренние друзья и враги»

Теория. Польза и вред эмоций. Стресс в жизни. Умение выражать свои эмоции.

Практика. Творческая работа «Сотвори в себе солнце».

Тема II.3. «Уверенность в себе – залог успеха»

Теория. Понятие « уверенность», разобрать причины неуверенности в себе. Типы поведения человека (пассивный, агрессивный, эффективный).

Практика. Чтение притчи «Две лягушки», упражнение «Круг силы».

Тема II.4. **«Посеешь характер – пожнешь судьбу»**

Теория. Что такое « характер человека, черты характера, какие бывают типы характера.

Практика. Работа по карточкам; тест «Каков ваш характер».

Раздел III. Тайна моего «Я»

Тема III.1. «Моё имя»

Теория. Значение имени, интересные факты, талисманы и покровители имен.

Практика. Творческая работа «Букет имен».

Тема III.2. «Мои достоинства и недостатки»

Теория. Введение понятий « достоинства, « недостатки».

Практика. Разбор жизненных ситуаций; творческие задания «Цветок моей души», упражнения.

Тема III.3 «Мир моих фантазий»

Теория. Введение понятия «фантазия».

Практика. Решение проблемных ситуаций; упражнение «Волшебные круги».

Заключительное занятие

Практика. Итоговое тестирование. Подведение итогов по программе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение Программы

Занятия проводятся в группе и делятся на теоретические и практические. Теоретическая часть занятия проводится в форме беседы. Во время практического занятия обучающимся дается творческое задание. Совместная деятельность обучающихся в процессе освоения Программы предполагает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности.

Материально-технические условия реализации Программы

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих условий:

- помещение для занятий, обеспечивающее комфорт и безопасность обучения и соответствующее санитарным нормам;
- комплект практического оборудования, наглядных пособий;
- библиотека с набором методической литературы, печатных и электронных учебных пособий, популярной литературы;
- наличие оргтехники (компьютер, мультимедийная аппаратура, электронные образовательные ресурсы, цифровой фотоаппарат).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраменкова В.В. Совместная деятельность дошкольников как условие гуманного отношения к сверстникам. Вопросы психологии -1980-№5.

2. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. Вопросы психологи -1966.-№6.

3. Глозман Ж. М. Личность и нарушения общения. - М.: Изд-во МГУ, 1987

4. Кравцова Е. Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. - М.: Педагогика, 1991.

5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политическая лит-ра,1979

6. Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения. - М.: Педагогика,1986.

7. Мухина В. С. Детская психология. -М.: Просвещение, 1985..

8. Паренс Г. Агрессия наших детей. - М.: Форум, 1997

9.Родари Дж. Грамматика фантазии (Введение в искусство придумывания историй).-М.:Прогресс,1990.

10. Чистякова М. И. Психогимнастика. - М.: Просвещение, 1990.

11. Клюева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. -

Ярославль,1996.
12.Микляева А. В. Я- подросток. Программа уроков психологии. СПБ.: Речь, 2003г.
13.Авдеева Н. Н. Общение со взрослыми и истоки самосознания ребенка. «Детство и творчество». – М., 1988г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Ф.и._____
Дата _____

Анкета «Общение»

1. Есть ли у тебя трудности в общении?
а) со сверстниками,
б) с учителями,
в) с родителями,
г) с другими членами семьи,
д) с друзьями во дворе,
е) свой ответ_____

2. Если есть, то в чем они заключаются?
а) мало или нет друзей,
б) обижают, дразнят,
в) воруют вещи,
с) бьют,
д) не понимают моего внутреннего мира,
е) нет общих интересов.
ж) заставляют что-либо делать,

з) держат в страхе,
и) мне неинтересно с ними,
к) требуют только хороших оценок,
л) не видят моих хороших качеств.
м) свой ответ_____

3. К кому обращаешься за помощью в трудную минуту?
а) к товарищу по классу,
б) к товарищу вне класса,
в) к маме,
г) к отцу,
д) к другому родственнику,
е) к учителю.
ж) свой ответ
_____

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Тест «Какой я в общении?»

Отвечая на вопросы,
ставьте в случае согласия знак «+», в случае несогласия — «—».

1.Мне кажется трудным искусство подражать другим людям.
2.Я бы, пожалуй, мог свалять дурака, чтобы привлечь внимание окружающих.
3.Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4.Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5.В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6.В разных ситуациях и в общении с разными людьми я веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я глубоко убежден. В.Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых внутренне не вы ношу.

0. Я не всегда такой, каким кажусь.

Суммируйте баллы, пользуясь таблицей:

Номер вопроса	Вариант ответов	
	• +	-
1	0	1
2	1	0
3	1	0
4	1	0
5	0	1
6	1	0
7	0	1
8	1	0
9	1	0
10	1	0

Ключ:

0 – 3 балла. У вас низкий уровень общения. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным изменять его в зависимости от ситуации.

4 – 6 баллов. У вас средний уровень общения. Вы сдержанны, считаетесь с окружающими.

7 – 10 баллов. У вас высокий уровень общения. Вы легко входите в любую роль и в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

«Кодекс вежливости»

1. Говорить “спасибо” и “пожалуйста”.
2. Здороваться и прощаться (со сверстниками и со взрослыми).
3. Не перебивать того, кто говорит (особенно старших). А если все же надо что-то важное и срочное сказать, то начать следует с извинений: “Простите, что перебиваю, но…”.
4. Спрашивать разрешения у взрослых в определенных ситуациях.
5. Не брать без спросу чужие вещи.
6. Не оценивать вслух человека относительно его внешних данных (исключения составляют положительные оценки, но и с ними нужно проявлять такт и деликатность).
7. Поддерживать разговор, когда собеседник спрашивает: “Как дела?”. Ребенка нужно научить тому, что этот вопрос уместно задавать друзьям и близким, и что он не требует слишком подробного ответа. Затем, из вежливости, нужно поинтересоваться, как дела у приятеля.
8. Стучаться в закрытые двери и входить только после ответа.

9. Показать азы телефонного этикета: здороваться и прощаться, а когда сам ребенок звонит кому-либо, нужно представляться и уточнять, удобно ли собеседнику разговаривать.
10. Открывать двери перед пожилыми людьми и пропускать их вперед. Мальчикам объяснить, что им следует пропускать вперед девочек и женщин.
11. Не расталкивать людей локтями при входе, например, в общественный транспорт.
12. Предлагать свою помощь, когда это требуется.
13. Культурно вести себя за столом, научиться правильно пользоваться столовыми приборами.
14. Не говорить с полным ртом, пользоваться салфеткой во время еды.
15. Не тянуться через весь стол за едой, а попросить тех, кто сидит рядом, передать блюдо.
16. С благодарностью принимать любые подарки.
17. Не говорить грубых, бранных слов.
18. Никого не дразнить и не обзывать.
19. Просить прощения, когда ситуация того требует.
20. Прикрывать рот ладошкой при чихании и кашле, не высмаркиваться публично и не залезать пальчиками в нос.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Тест «Каков Ваш характер»

Чтобы пройти тест Вам понадобятся лист бумаги и ручка.

Описание:
С помощью данного теста Вы сможете узнать об особенностях Вашего характера.

Инструкция:
Возьмите лист бумаги, затем, отвечая на поставленные вопросы, сверяйтесь по шкале оценки ответов о числе очков и записывайте их. После ответов на все вопросы по сумме набранных баллов вы узнаете, к какой из четырех групп, перечисленных в конце теста, вы можете себя отнести.

Вопросы теста:

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние оказывают ваши поступки на окружающих:
а) очень редко;
б) редко;

в) достаточно часто;
г) очень часто.

2. Случается ли вам говорить что-либо такое, во что вы сами не верите, - из-за упрямства, наперекор другим либо из «престижных» соображений?
(Да, нет).

3. Какие из нижеперечисленных качеств вы более всего цените в людях:
а) настойчивость;
б) широту мышления;
в) эффектность, умение «показать себя».

4. Имеете ли вы склонность к педантизму?
(Да, нет).

5. Быстро ли забываете о неприятностях, которые случаются с вами?
(Да, нет).

6. Любите ли анализировать свои поступки?
(Да, нет).

7. Находясь в кругу лиц, хорошо вам известных:
а) стараетесь сохранить тон, принятый в этом кругу;
б) остаетесь самим собой.

8. Приступая к трудному заданию, стараетесь ли не думать об ожидающих вас трудностях?
(Да, нет).

9. Какое из перечисленных ниже определений, по вашему мнению, более всего подходит вам:
а) мечтатель;
б) «рубаха-парень»;
в) усерден в труде;
г) пунктуален, аккуратен;
д) «философ» в широком смысле этого слова;
е) суетный человек.

10. При обсуждении того или иного вопроса:
а) высказываете свою точку зрения, хотя, быть может, она отличается от мнения большинства;
б) считаете, что в данной ситуации лучше промолчать, хотя и имеете иную точку зрения;
в) поддерживаете большинство, оставаясь при своем мнении;

г) не утруждаете себя раздумьями и принимаете точку зрения, которая преобладает.

11. Какое чувство вызывает у вас неожиданный вызов к руководителю:
а) раздражение;
б) тревогу;
в) озабоченность;
г) равнодушие.

12. Если в пылу полемики ваш оппонент «сорвется» и допустит личный выпад против вас, как вы поступите:
а) ответите ему в том же тоне;
б) проигнорируете этот факт;
в) демонстративно оскорбитесь;
г) предложите сделать перерыв.

13. Если ваша работа забракована, это вызовет у вас:
а) досаду;
б) стыд;
в) гнев.

14. Если вы попадаете впросак, кого вините в первую очередь:
а) себя самого;
б) «фатальное невезение»;
в) прочие «объективные обстоятельства».

15. Не кажется ли вам, что окружающие - будь то руководители, коллеги или подчиненные - недооценивают ваши способности и знания?
(Да, нет).

16. Если ваши друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:
а) злитесь на них;
б) стараетесь ретироваться;
в) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им;
г) отвечаете смехом и, как говорится, «ноль внимания»;
д) делаете безразличный вид и даже улыбаетесь, но в душе негодуете.

17. Если вы спешите и вдруг на обычном месте не находите свой портфель (зонтик, перчатки и т.п.), то вы:
а) будете продолжать поиск молча;
б) будете искать, обвиняя своих домашних в беспорядке;
в) уйдете без нужной вам вещи.

18. Что скорее всего выведет вас из равновесия:

а) длинная очередь в приемной;
б) толчея в общественном транспорте;
в) необходимость приходить в определенное место несколько раз по одному и тому же вопросу.

19. Закончив спор, продолжаете ли вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения?
(Да, нет).

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, кого из возможных кандидатов вы выберете:
а) человека исполнительного, но безынициативного;
б) человека знающего, но упрямца и спорщика;
в) человека одаренного, но с ленцой.

Обработка и интерпретация теста:
Ключ к тесту:
1. а-0, б-1, в-2, г-3.
2. Да-0, нет-0.
3. а-1, б-1, в-0.
4. Да-2, нет-0.
5. Да-0, нет-2.
6. Да-2, нет-0.
7. а-2, 6-0.
8. Да-0, нет-2.
9. а-0, б-1, в-3, г-2, д-2, е-0.
10. а-2, б-0, в-0, г-0.
11. а-0, б-1, в-2, г-0.
12. а-0, 6-2, в-1, г-3
13. а-2, б-1, в-0.
14. а-2, б-0, в-0.
15. Да-0, нет-2.
16. а-0, б-1, в-2, г-0, д-0.
17. а-2, б-0, в-1.
18. а-1, б-0, в- 2.
19. Да-0, нет-2.
20. а-0, 6-1, в-2.
Интерпретация теста:

Если вы набрали меньше 15 баллов - увы, человек вы слабохарактерный, не уравновешенный и, пожалуй, беззаботный. В случающихся с вами неприятностях готовы винить кого угодно, кроме себя. И в дружбе, и в работе на вас трудно положиться (задумайтесь над этим!).

От 15 до 25 баллов. У вас достаточно твердый характер. Вы обладаете реалистическими взглядами на жизнь, но не все ваши поступки равноценны. Бывают у вас и срывы, и заблуждения. Вы добросовестны и вполне терпимы в коллективе. И все же вам есть еще над чем подумать, чтобы избавиться от некоторых недостатков.

От 26 до 38 баллов. Вы принадлежите к числу людей настойчивых и обладающих достаточным чувством ответственности. Цените свои суждения, но и считаетесь с мнением других. Правильно ориентируетесь в возникающих ситуациях и в большинстве случаев умеете выбрать правильное решение. Это говорит о наличии у вас черт сильного характера. Избегайте только самолюбования и всегда помните: сильный - это не значит жестокий.

Свыше 38 баллов. Простите, но мы ничего вам не можем сказать. Почему? Потому что просто не верится, что есть люди с таким идеальным характером. А может быть, это результат не совсем объективной оценки своих поступков и поведения?