

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ – ЕРМИШИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕРМИШИНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «РАЗВИТИЕ»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности**

«Уроки общения для младших подростков»

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
социальный педагог Назаркова М.И.
Исполнитель программы:
социальный педагог Назаркова М.И.

**р.п. Ермишь
2020 г.**

ЗАНЯТИЕ 1.

ОБЩЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Цели

Познакомить детей с целями занятий.

Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

Принять правила проведения занятий.

Материалы

Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Знакомство с целями занятий

Психолог. *На занятиях мы будем учиться общению, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.*

Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»?

(Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе — свое Я, а ты мне — свое Я.)

Психолог. *Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?*

(Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

2. Принятие правил

Психолог. *Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Посмотрите на правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть, что-то нужно добавить?*

Примерные правила

- *Активная работа на занятии каждого участника.*
- *Внимательность к говорящему.*
- *Доверие друг к другу.*
- *Недопустимость насмешек.*
- *Не выносить обсуждение за пределы занятия.*
- *Право каждого на свое мнение.*

3. Работа по теме

Психолог. *Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение довольно часто доставляет нам неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит?*

Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других. Давайте попытаемся проверить при помощи теста, какие мы в общении. Отвечайте по возможности откровенно и сразу.

Тест «Коэффициент моей общительности»

Учащиеся отвечают на 16 вопросов теста В.Ф. Ряховского (см. *Кан-Калик В.А. Грамматика общения. М., 1995*)

Психолог зачитывает варианты интерпретации и предлагает каждому оценить свои ответы. В группе нельзя обсуждать личностные особенности отдельных учащихся. Каждому предлагается сохранить результаты тестирования для проверки в конце года (после работы на занятиях).

Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Психолог. *Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.*

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи (количество этих листочков равно количеству человек в группе), на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске.

- + 2 — с тобой очень приятно общаться;
- + 1 — ты не самый общительный человек;
- 0 — не знаю, я мало с тобой общаюсь;
- 1 — с тобой иногда неприятно общаться;
- 2 — с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листочек складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает их «адресатам», предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома

Психолог. *Если результаты вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что все зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.*

А сейчас выполните такое задание. Напишите на одном листочке: «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково и нежно», на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

4. Анализ занятия

Психолог. *Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.*

В заключение ведущий сообщает, какое общение выбрали большинство участников (см. предыдущее задание).

5. Домашнее задание

Психолог. *Подсчитайте дома баллы, полученные вами по тесту «С тобой приятно общаться» и запишите результат в тетрадь. С обсуждения этого мы и начнем наше следующее занятие.*

ЗАНЯТИЕ 2. ЗАЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ СЕБЯ?

Цели

Создать у учеников мотивацию на самопознание.
Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

Материалы

Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Настрой на занятие

Упражнение «Цвет настроения»

Каждый участник выбирает цвет своего настроения в данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету.

Психолог открывает коробку и сообщает (не называя детям обозначения цветов и не подсчитывая их точное количество), с каким настроением пришли сегодня на занятие большинство ребят. Затем выясняет у участников, соответствует ли этот результат их настроению

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Психолог. *Сейчас выполните такое задание: протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами.*

Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

2. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Хотите узнать, сколько баллов вы получили по тесту «С тобой приятно общаться»?*

Психолог называет максимальный балл.

Психолог. *Как вы считаете, можно ли изменить мнение одноклассников?*

Как это сделать?

Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?

А кто знает себя очень хорошо?

Все ли в себе вам нравится?

Чем мы отличаемся от других?

Нужно ли знать себя?

3. Работа по теме

Самоанализ «Кто я? Какой я?»

Психолог. *Продолжите письменно предложения:*

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.

Список слов

Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Упражнение «Горячий стул»

Психолог. *Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем одноклассников с его собственным представлением о себе.*

Каждый (по очереди) будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?» Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на плакате (см. выше). Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...).

Количество совпадений подсчитывается.

4. Анализ занятия

Психолог. *Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.*

Что понравилось?

Какие испытывали трудности?

Кого трудней оценивать — себя или других?

5. Домашнее задание

Психолог. *Выполните дома следующее задание. Сделайте рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных — синим.*

ЗАНЯТИЕ 3. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

Цели

Формировать способность к самоанализу.
Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться.
Развивать способность принимать друг друга.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Давайте рассмотрим все рисунки «Я в лучах солнца». Вспомните, что обозначают лучи (количество определений, которые дали вам одноклассники и которые совпали с вашим мнением о себе)*

Количество лучей показывает, насколько хорошо вы знаете себя (много совпадений — хорошо знаете).

Красными лучами отмечались положительные совпадения: ваши положительные качества словно «согревают» окружающих. Отрицательные же (синие) действуют как «холод» и мешают общению.

Как выдумаете, почему у некоторых ребят мало лучей? (Или они себя плохо знают, или их плохо знают одноклассники.)

В итоге обсуждения желательно подвести ребят к пониманию того, что в общении нужно проявлять свои положительные качества, тогда и конфликтов будет меньше.

2. Работа по теме

Методика «Твое имя»

Психолог. *Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других — назвать, передавая мячик по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка, Екатерина).*

Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.

Психолог. *Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.*

Игра «Ассоциации»

Психолог. *Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встает перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени.*

(Участники играют.)

Психолог. *Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?*

3. Анализ занятия

Психолог. *Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет три нужное количество пальцев одной руки.*

Что оказалось неожиданным?

Что было самым интересным?

4. Домашнее задание

Психолог. *Запишите в тетрадях начало нескольких предложений, а дома закончите их:*

Я словно птица, когда...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я словно муравей, когда...

Я словно рыба, когда...

Я — прекрасный цветок, если...

ЗАНЯТИЕ 4. САМООЦЕНКА

Цели

Дать понятие о самооценности человеческого «Я».
Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.
Закрепить навыки групповой работы.

Материалы

Тетради, альбомные листы бумаги, карандаши, планшеты, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Ученики читают свои варианты предложений.
Затем идет обсуждение.
Ведущий задает вопросы:
Много ли похожих ответов?
Какие ответы характеризуют чувства, а какие поведение?
Чего больше — одинаковых чувств или одинаковых вариантов поведения?
Учащиеся приходят к выводу, что в общении нужно уметь управлять своим поведением.
Чувства не оправдывают плохое поведение человека.

2. Работа по теме

Методика «Самооценка»

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

Дискуссия «Самое-самое»

Психолог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни.
Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске.
Обсуждается каждый пункт.
Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя — это значит признавать право на любовь других людей к себе.
Обычно ученики перечисляют такие ценности, как **здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги** и др.
Психолог, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы:
Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго.)
Чем тебе дороги родители? (Они мне дали жизнь и любят меня.)
Затем каждый учащийся приходит к таким выводам.
Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.
Любить себя — значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

*Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.
Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.*

Методика «Моя вселенная»

Ученикам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Мое любимое животное...

Мое любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

3. Анализ занятия

Учащиеся дают оценку занятию. Психолог задает следующие вопросы для обсуждения:

Что нового вы узнали о себе?

Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

4. Домашнее задание

Психолог. *Проследите в течение некоторого времени (например, до нашего следующего занятия) за своим настроением. После этого постарайтесь ответить на вопросы:*

Всегда ли вы были спокойны и веселы?

Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?

Были ли вспышки гнева?

Было ли вам неудобно за какой-то свой поступок?

От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?

ЗАНЯТИЕ 5.

МОИ ВНУТРЕННИЕ ДРУЗЬЯ И МОИ ВНУТРЕННИЕ ВРАГИ

Цели

Познакомить учащихся с эмоциями.
Научить определять эмоциональное состояние других людей.
Тренировать умение владеть своими эмоциями.

Материалы

Плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог проводит опрос учащихся по кругу.

Психолог. *Вспомните, какое настроение чаще всего у вас было за неделю, и ответьте на вопросы домашнего задания (см. занятие 4).*

При обсуждении эмоционального опыта учащихся желательно добиться информации от каждого участника. Чем больше будет проанализировано чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

После обсуждения ребята приходят к выводу: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции.

2. Работа по теме

Обсуждение понятия «эмоции»

Учащиеся рассматривают плакат со схематичным изображением эмоций.

Психолог. *Попробуйте дать определение понятия «эмоции».*

Обобщая ответы детей, психолог дает следующее определение: эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

Психолог. *Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т.д.). На плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.*

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями.

Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.).

Как еще можно побороть своих внутренних врагов (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).

Игра «Угадай эмоцию»

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Всем участникам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.). Водящий пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить водящий.

Упражнение «Поставь балл эмоции»

Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение по вопросам:

*Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?
Как этому научиться?*

После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадях.

Владеть своими эмоциями это значит:

- уважать права других;
- проявлять терпимость к чужому мнению;
- не причинять вреда и не совершать насилия;
- мириться с чужим мнением;
- не возвышать самого себя над другими;
- уметь слушать.

3. Анализ занятия

Психолог. *Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно? Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.*

4. Домашнее задание

Психолог. *Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоциями.*

ЗАНЯТИЕ 6. ЯРМАРКА ДОСТОИНСТВ

Цели

Закрепить у учащихся навыки самоанализа.
Научить преодолевать барьеры на пути самокритики.
Развить уверенность в себе.

Материалы

Листы с надписями ПРОДАЮ, ПОКУПАЮ (для каждого участника).

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Всем участникам предлагается прочитать вслух записи в тетрадях о том, как они умеют владеть своими эмоциями. Поощряются самостоятельные выводы.

Затем идет обсуждение.

Психолог. *Можете ли вы с уверенностью сказать, что всегда владеете своими эмоциями?*

Это непросто, но чтобы у вас было меньше проблем в общении, нужно учиться владеть своими эмоциями.

2. Работа по теме

Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями ПРОДАЮ и ПОКУПАЮ.

Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью ПРОДАЮ, написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью ПОКУПАЮ, написать достоинства, которые хотелось бы приобрести.

Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение:

Что удалось купить?

Что удалось продать?

Что было легче купить или продать? Почему?

Какие качества продавались?

Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие учащиеся, которые продавали свои достоинства. После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, — это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод:

Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства (В.О. Ключевский).

Упражнение «Вверх по радуге»

Сидя на стульях, все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе — съезжают с нее, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3—4 раза. Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

3. Анализ занятия

Психолог. *Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств? Оцените свою откровенность в баллах (выкидываем пальцы).*

4. Домашнее задание

Психолог. *Подумайте дома и напишите, какие люди вам нравятся? С каким человеком вы хотели бы дружить? Должны ли друзья быть во всем похожи друг на друга?*

ЗАНЯТИЕ 7. ИЩУ ДРУГА

Цели

Помочь учащимся в самораскрытии.
Способствовать преодолению барьеров в общении.
Совершенствовать навыки общения.

Материалы

Листы бумаги для написания объявлений.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Участникам предлагается ответить на вопросы домашнего задания (см. занятие 6).

Психолог. *Друзья — это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом? Кто может объяснить, что такое откровенность?*

2. Работа по теме занятия

Психолог предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое главное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. *Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг — такой, которому можно доверять? Может ли взрослый (родитель, воспитатель или учитель) быть вашим другом?*

Объявление «Ищу друга»

Психолог. *Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто желает найти друзей или единомышленников. Мы попытаемся с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга».*

Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия.

Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

Желающие могут поместить свои объявления на стенде в кабинете психолога.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы:

Трудно ли быть откровенным?

Просто ли было писать о себе?

4. Домашнее задание

Всем участникам предлагается нарисовать три своих портрета:

«Я такой, какой я есть»;

«Я — глазами одноклассников»;

«Таким я хочу быть».

ЗАНЯТИЕ 8. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ССОРИТСЯ?

Цели

Познакомить учащихся с понятием «конфликт».
Выявить особенности поведения в конфликтной ситуации.
Обучить способам выхода из конфликтной ситуации.

Материалы

Мяч, плакат с правилами.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает учащимся вопросы:

Как провели каникулы?

Что было интересного на каникулах?

Были ли негативные моменты во время каникул?

С чем они были связаны?

Предлагается сдать рисунки ведущему (см. занятие 7). Комментарии по рисункам для каждого участника психолог записывает в тетрадях.

2. Работа по теме

Психолог. *Подумайте над вопросом: «Почему люди ссорятся?» Запишите свои ответы в тетрадь. А теперь давайте их обсудим.*

Все варианты ответов психолог записывает на доске:

Люди не понимают друг друга.

Не владеют своими эмоциями.

Не принимают чужого мнения.

Не считаются с правами других.

Пытаются во всем доминировать.

Не умеют слушать других.

Хотят умышленно обидеть друг друга.

Психолог. *Мы уже обсуждали на занятиях, как важно уметь владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние.*

Игра «Разожми кулак»

Психолог. *Разбейтесь на пары. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.*

Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

Игра «Толкалки без слов»

Психолог. Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает. Затем дети делятся своими впечатлениями от игры.

Игра «Да и нет»

Психолог. Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносить можно только это слово. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.

После всех игр проводится обмен мнениями:

Какие вы испытывали эмоции?

Было ли ощущение напряжения и раздражения?

Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?

Что помогло избежать конфликта?

Обучение выходу из конфликта

Прежде чем обучать участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов.

Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются в тетрадь.

Выслушать спокойно все претензии партнера.

На агрессивность партнера не реагировать: сдерживать свои эмоции и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.

Попытаться заставить партнера говорить конкретно (называть только факты) и без отрицательных эмоций.

Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.

Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

3. Анализ занятия

Психолог задает следующие вопросы для обсуждения:

Можно ли постоянно контролировать свое состояние?

Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?

Что для вас было самым трудным на занятии?

4. Домашнее задание

Психолог. Подумайте дома над таким высказыванием «Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены». Постарайтесь его объяснить.

ЗАНЯТИЕ 9. БАРЬЕРЫ ОБЩЕНИЯ

Цели

Дать учащимся представление о вербальных барьерах общения.
Обучить альтернативным вариантам поведения.
Обучить анализу различных состояний.

Материалы

Тетради для записи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Вспомните, какое высказывание вам предлагалось на дом для объяснения («Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены»).*
Обсуждая ответы участников, психолог подводит их к пониманию барьеров («стен») в общении.

2. Работа по теме

Психолог напоминает участникам значение контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми.

Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения.

Психолог. *Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает общение со слов (вербальных барьеров), препятствующих позитивному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе».*

Выбираются два участника.

Психолог. *Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»*

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров:

Можно ли было не доводить дело до конфликта?

Какие правила из предыдущего занятия могли быть использованы?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах.

Нужно начинать выяснение отношений:

— с угрозы;

— с указаний и поучений (*надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать*);

— с критики (*если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту*);

— с обобщения (*ты такой же бестолковый, как все новенькие*);

— не обращать внимания (*он не достоин моего внимания*).

Обсуждаются все варианты и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Психолог. *Какова цель решения любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих.) Если такое решение не найдено, то начинается ПРОТИВОСТОЯНИЕ. Кому-то необходимо идти на УСТУПКИ. Если оба идут на уступки, то это КОМПРОМИСС. Самый лучший выход — СОТРУДНИЧЕСТВО.*

Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.

3. Анализ занятия

Психолог. Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание

Психолог. Попробуйте до следующего занятия зафиксировать хотя бы одну ситуацию, когда вам удалось предотвратить конфликт. Старайтесь в таких ситуациях использовать известные вам приемы.

ЗАНЯТИЕ 10. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Цели

Выработать у детей умение предотвращать конфликты.
Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации.

Материалы

Тетради, бланки теста «Конфликтный ли ты человек?»

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает учащимся вопросы:

Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

Вспомните, какие барьеры мешают позитивному общению людей? Пусть поднимут руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций.

2. Работа по теме

Игра «Перетягивание каната»

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

Отработка навыков предотвращения конфликтов

Психолог предлагает каждому самостоятельно подобрать свои варианты выхода из проблемных ситуаций и написать их в тетрадях. Предлагаются следующие ситуации:
Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

Мама, придя с работы, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.

Учитель поставил тебе несправедливо заниженную оценку.

Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.

На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

Тетради с ответами сдаются психологу.

Игра «Петухи»

Игра проходит в парах. Игрок, прыгая на одной ноге, пытается толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

Тест «Конфликтный ли ты человек?»

Участникам раздаются бланки тестов, объясняется цель теста и порядок работы.

Тетради после проверки с комментариями для каждого будут раздаваться на следующем занятии.

3. Анализ занятия

Психолог задает следующие вопросы:

Считаете ли вы себя конфликтным человеком?

Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят?

Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

4. Домашнее задание

Психолог. *Постарайтесь сравнить понятия «слышать» и «слушать». Запишите, чем они отличаются.*

ЗАНЯТИЕ 11. УЧИМСЯ СЛУШАТЬ ДРУГ ДРУГА

Цели

Показать значимость собственного «Я».
Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

Материалы

Тетради, бланки теста «Умеешь ли ты слушать?»

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Кто может ответить на вопрос домашнего задания и сравнить понятия «слушать» и «слышать»?*

*Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?
Важно ли, чтобы тебя слышали?*

2. Работа по теме

Психолог. *Подумайте, что для вас является самым ценным и самым главным в жизни?
Ответы учащихся записываются на доске.*

Далее психолог задает учащимся вопросы для обсуждения:

Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)

Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

Умеете ли вы слушать?

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами:

Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?

Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?

Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?

Ты часто перебиваешь собеседника?

Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?

Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?

Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Психолог. *Теперь подсчитайте результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает нам слушать других?»*

Психолог обобщает ответы учащихся.

Игра «Испорченный телефон»

Участники по цепочке передают друг другу пословицы, которые ведущий назвал на ухо сидящему с краю учащемуся. Затем каждый из них говорит пословицу, которая передана ему с другого конца.

Игра «Пойми меня»

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было оценивать себя?

Что нового вы узнали о себе?

Психолог. *Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.*

4. Домашнее задание

Психолог. *Подумайте, с какими людьми вам нравится общаться, что в них вам нравится.*

ЗАНЯТИЕ 12. УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Цели

Дать учащимся понятие о сильной личности.
Выработать навыки уверенного поведения.
Формировать негативное отношение к агрессии.

Материалы

Мяч, три листка бумаги (для каждого участника), тетради, бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Вам предлагалось дома подумать о том, с какими людьми вам нравится общаться. Сейчас мы запишем их характеристики на доске. Каких определений больше всего?*

2. Работа по теме

Игра «Зубы и мясо»

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый.

Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу — в столбик «СЕБЕ». В другой столбик — «ДРУГИМ» — записать те качества, которых не хватает, по их мнению, окружающим людям.

После того как участники выполнят задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «нежный», «добрый» характеризуют мягкость человека («мясо»).

При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества — «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

Психолог. *Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим — доброты?*

*Какого человека мы называем **сильной личностью**? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого.)*

*Что значит быть **уверенным** человеком? (Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнениями других.)*

*Какое поведение мы называем **неуверенным**? (Беспокойное, нерешительное.)*

*Какое поведение можно назвать **агрессивным**? (Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других.)*

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счет унижения других.)

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»

Психолог. Ответьте «да» (+) или «нет» (–) на следующие вопросы:

Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?

Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто спокойно подумать, где они могут быть?

Вы хорошо ориентируетесь в темноте?

Вы любите исследовать незнакомые места?

Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

Вы легко решаете задачи на сообразительность?

В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

Психолог. За каждый положительный ответ вы получаете 1 очко. Суммируйте очки.

Полученный результат означает следующее:

1–3 очка — вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.

4–7 очков — вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8–9 очков — вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

Игра «Вопрос—ответ»

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ партнера уверенным или нет.

Игра «Поводырь»

Участники разбиваются на пары (один — поводырь, другой — ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями.

После игр проводится обсуждение:

Что чувствовали?

Была ли неуверенность и почему?

3. Анализ занятия

Психолог. Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе? Что нового вы узнали о себе?

Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев (используя одну руку).

4. Домашнее задание

Психолог. Проследите за тем, как слушают вас окружающие, и проверьте, как слушаете их вы.

ЗАНЯТИЕ 13. НУЖНА ЛИ АГРЕССИЯ?

Цели

Дать учащимся представление об агрессивном поведении.
Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.

Материалы

Текст «Притчи о змее», релаксационная музыка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог опрашивает участников, удалось ли им проверить свое умение слушать других и понаблюдать, как окружающие их слушают.

Затем предлагается вспомнить, что такое агрессия и когда она проявляется.

2. Работа по теме занятия

Психолог. *Подумайте, нужна ли человеку в жизни агрессия?*

В процессе обсуждения желательно вспомнить о значении эмоций в жизни человека.

Психолог. *А теперь давайте послушаем «Притчу о змее».*

ПРИТЧА О ЗМЕЕ

Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.

Психолог. *Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?*

В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

Учащиеся делают запись в тетрадях:

КОНСТРУКТИВНАЯ агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.

ДЕСТРУКТИВНАЯ агрессия — это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Психолог. *Подумайте, в какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь?*

Упражнение «Выставка»

Психолог. *Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3—4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо.*

Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас

обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать.

После упражнения происходит обмен мнениями:

Какая была ситуация?

Трудно ли было представить свои ощущения?

Менялись ли ваши ощущения?

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Какие способы снятия гнева для вас наиболее приемлемы?

Нужно ли учиться снимать агрессию?

Можете ли вы оценить свои возможности в овладении способами снятия агрессивного состояния?

4. Домашнее задание

Психолог. *Попробуйте в моменты нахлынувшего гнева и возмущения поругаться смешными словами, например: «Тих-тиби-дух», и отмечайте, как раздражение и злоба уходят.*

ЗАНЯТИЕ 14. ПОЙМИ МЕНЯ

Цель

Формировать у учащихся умение понимать друг друга.

Материалы

Бланки с пословицами для каждого учащегося.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. *Кто тренировался снимать вспышки гнева при помощи слов: «Тих-тиби-дух»? Кто использовал какие-либо другие методы, с которыми мы познакомились на прошлом занятии? Поделитесь своим опытом.*

2. Работа по теме занятия

Психолог. *Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Сейчас мы проверим, достаточно ли хорошо мы знаем друг друга. Я сейчас вам раздам бланки с пословицами. Каждый выберет ту, которая ему ближе других по смыслу.*

Нет такого человека, чтобы век без греха

Всякая неправда — грех

От судьбы не уйдешь

Риск — благородное дело

Денег наживешь — без нужды проживешь

Когда деньги говорят — правда молчит

И с умом воровать — беды не избежать

Раз украл — навек вором стал

Кто сильнее — тот и прав

С кем поведешься — от того и наберешься

Умная ложь лучше глупой правды

Убежал — прав, а попался — виноват

Ведущий просит участников объяснить свой выбор и смысл пословицы. Всем предлагается догадаться, кто какую выбрал пословицу.

Игра-шутка «Пойми меня»

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Хорошо ли мы знаем друг друга?

Важно ли учиться понимать друг друга?

Кто лучше всех сегодня понимал других?

4. Домашнее задание

Психолог. *В повседневном общении старайтесь использовать те знания, которые вы получили на занятиях. К следующему занятию проанализируйте, какие у вас существуют проблемы (трудности) в жизни и зависит ли их решение от вас.*

ЗАНЯТИЕ 15. МОИ ПРОБЛЕМЫ

Цели

Познакомить учащихся с термином «проблема».
Научить осознавать проблемы и их обсуждать.
Отработать навыки решения проблем.

Материалы

Тетради, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает учащимся вопросы:

Кто подумал дома над своими трудностями и может сейчас их назвать?

Что же такое «проблема»?

Много ли схожих проблем у разных людей?

2. Работа по теме

Психолог. *Послушайте пример проблемной ситуации.*

Двое братьев попали в скверную историю — одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги.

Каждый из братьев решил проблему по-своему.

Один — одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова).

Другой — влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его.

Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги.

Психолог. *Согласны ли вы, что они решили свою проблему? Почему? Какие вы можете предложить варианты решения подобной проблемы?*

Все предложения учащихся записываются на доске.

Психолог. *Подумайте, что лучше: ВОРОВСТВО или ОБМАН?*

Психолог подводит итог обсуждения — решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем.

Игра «Диалог со своим мозгом»

Учащиеся записывают в тетрадях высказывание Э. Фромма: «Человек — это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

В игре участвуют 5 человек (все вместе они составляют «мозг»):

— тот, кто называет **проблему**;

— тот, кто предупреждает, что будет **сейчас**;

— тот, кто предупреждает, что будет **через неделю**;

— тот, кто предупреждает, что будет **через месяц**;

— тот, кто предупреждает, что будет **в конце жизни**.

Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы».

Мозг отвечает:

«Если ты подаришь цветы, то сейчас...»

«Если ты подаришь цветы, то через неделю...»

«Если ты подаришь цветы, то через месяц...»

«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами (я хочу начать курить, я нашел кошелек, я им отомщу и т.д.).

После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

Схема решения проблемы

Психолог. После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

— постановка проблемы;

— обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни);

— выбор приемлемого варианта;

— применение выбранного варианта.

Упражнение с шарами

Каждый участник берет по воздушному шару и надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он пишет то, что его волнует на своем шарике фломастером и протыкает шарик — проблема лопнула.

Это упражнение можно проделывать и мысленно.

3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Почему у нас появляются проблемы?

Принимаем ли мы участие в их появлении?

Любую ли проблему можно решить?

Важно ли обдумывать решение, прежде чем его принять?

Психолог. *Оцените свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале выкидыванием пальцев.*

4. Домашнее задание

Психолог говорит, что большинство проблем, которые сегодня назывались, были связаны с тем, что мы предъявляем претензии к другим — обижаемся на них. Предлагается дома закончить предложение: «Я обижаюсь, когда...» и нарисовать лицо обиженного человека.

ЗАНЯТИЕ 16. Итоговое занятие.