Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кирюшкинская средняя общеобразовательная школа»
461612, с. Кирюшкино, ул. Школьная, 1, телефон: 8 (35352) 55-6-27
E-mail: margarita-galkina@yandex.ru

РАССМОТРЕНО:
На заседании педагогического совета
«____»_____2017 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
_____Т.Н.Иванова
«____»_____2017 г
Приказ _____от_____2017 г

Программа коммуникативного направления «Мир общения»

Составители:
Заместитель директора по ВР: Корженкова Е.Н.
Педагог-психолог: Фахртдинова Л.Т.

2017-2021 г.г.

Пояснительная записка

Школьный ученический коллектив состоит из: классов, секций, кружков, клубных объединений. Но основным первичным коллективом школы является класс. Он – существенный фактор воспитывающего влияния школы на ребенка. Он - первое место для многих ребят, где они могут быть членами относительного стабильного коллектива.

В процессе развития класса должно стать возникновение у его членов чувства общности, чувства «мы – коллектив».

Каждый класс – потенциальный коллектив, но отнюдь не каждый класс – реально существующий коллектив и действующий как коллектив. Чтобы стать коллективом, класс должен превратиться в органическое единство организации и психологической общности, а не быть просто структурной единицей. Проявляя заинтересованность в развитии класса как коллектива, воспитательная система создает дополнительные условия для своего влияния, а также для собственного развития через совершенствование структурных компонентов, каковым является и класс.

Однако отсутствие у детей необходимых навыков взаимодействия ведёт к тому, что их общение в классе становится конфликтным, причём разрешить эти конфликты они не способны. Это создаёт много проблем, как для самих ребят, так и для педагогов, поэтому в рамках реализации концепции воспитательной системы школы, была создана программа коммуникативного направления – «Мир общения».

Созданная программа поможет целенаправленно строить воспитательную работу, сосредотачивать усилия на решении наиболее важных воспитательных проблем коммуникативного направления.

Система, предложенная в программе, призвана помочь развить у учащихся навыки общения, взаимодействия и сотрудничества с ровесниками, со взрослыми. В центре внимания стоит воспитание у детей доброжелательного отношения к людям, готовности к обсуждению проблемных ситуаций и умения находить конструктивные решения.

Цель программы:

- передача учащимся коммуникативных умений, навыков общения в коллективе, а так же знания социального общения людей и опыта поколений;

Задачи:

- изучение учащихся, их взаимоотношений в классе, семье, индивидуальных особенностей и проблем в общении, ведение работы в совместной деятельности: «учитель – ученик», «ученик – ученик», «учитель – ученик – родитель»;
- передача опыта социального общения людей, поколений;
- осуществление развития коммуникативных навыков в досуговой и самоуправленческой деятельности;
- обучение учащихся конструированию и моделированию в сфере взаимоотношений в активных формах деятельности;
- обучение умению проявления симпатии и антипатии;

Принципы, положенные в основу программы:

принцип природосообразности – принимать ребенка таким, каков он есть

принцип целостности - охватывать образ окружающего мира, образ себя, урочную и внеурочную деятельность

принцип сотрудничества – строить работу на отношениях партнерства, уважения, доверия

принцип успешности – оптимистический настрой жизни ребенка должен опираться не только на коллективные успехи класса, но и на собственные достижения.

личностно ориентированный принцип – уважать личность ребенка, его индивидуальность, бережное относиться к его мыслям, чувствам, ожиданиям.

Функции классного руководителя:

- диагностика взаимоотношений ребенка в семье, выявление проблем взаимоотношений и их коррекции;
- изучение адаптации учащихся к школе, коррекция их проблем;
- проведение диагностики положения учащегося в коллективе и его взаимоотношения со сверстниками с последующей коррекцией (уровень социальных контактов, уровень изоляции, уровень тревожности);
- проведение практикумов по этикету; организация классных часов по развитию у детей рефлексивных умений для будущего самоопределения и взаимодействия с другими в социуме развитие общественной деятельности учащихся, развитие инициативы и активной гражданской позиции;
- привлечение к участию во всех делах учащихся всего коллектива и их родителей.

Формы работы:

- тематические классные часы;
- тренинги общения;
- проектная деятельность;
- конкурсы;
- экскурсии, походы;
- родительские собрания;
- игры;
- КТД;

Предполагаемые результаты реализации программы:

1.Создать коллектив, сформировать чувства общности, чувства «мы – коллектив» научить взаимодействовать с партнёром общения, понимать его мысли, чувства, анализировать своё поступки.

2. Иметь представления о нормах и правилах поведения, в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями социальных групп

3. Научить быть неравнодушным к жизненным проблемам других людей, уметь сочувствовать человеку, находящемуся в трудной ситуации.

Условия реализации программы:

Программа «Мир общения » делится на 2 блока:

«Я, ты, он, она – вместе дружная семья»

«Я в мире».

Срок реализации программы : 3 года

1 этап – диагностический - изучение классного коллектива – 2017 – 2021 г.г.

Диагностика

Знание особенностей ребенка, понимание мотивов его поведения дают возможность предвидеть его реакции в различных ситуациях, что в свою очередь делает воспитательную работу более рациональной.

Направления диагностики:

Изучение индивидуальных особенностей личности ученика:

общие сведения;

способности;

темперамент;

тип личности в общении;

самооценка;

успешность в деятельности;

уровень воспитанности.

Изучение межличностных отношений:

социометрия;

социально-психологический климат в классе.

Формы диагностики:

анкетирование;

тестирование;
наблюдения;
беседы.
Методики диагностических исследований представлены в ***Приложении 1*.**
2 этап - практический - переход программы в режим функционирования – 2018 – 2021 г.г.
1 блок «Я, ты, он, она – вместе дружная семья».
Тематически подобранные классные часы, беседы, родительские собрания вместе с учащимися, различные игры, внеклассные мероприятия, КТД способствуют развитию коммуникативных навыков, как в коллективе, так и личностном развитии учащихся, нацелены на сплочение коллектива.
Примерная тематика мероприятий

7 класс
Круглый стол «Анализируем, оцениваем, планируем»
Классный час-тренинг «Взаимоуважение - основа сплоченности школьного коллектива»
Родительское собрание «Возрастные особенности»
Родительское собрание « Как хорошо, что есть семья, которая от бед любых хранит меня…»
8 класс
Час творчества «Мы составляем наш автопортрет»
Классный час «Будьте добрыми и человечными»
классный час «Победи неуверенность в себе»
Родительское собрание «Возрастные особенности»
9 класс
Диспут «Мы счастливы, потому что мы вместе»
Дискуссия «Прощение или месть»
Родительское собрание «Возрастные особенности»

Данный блок программы позволяет решать множество педагогических задач, происходит развитие демократических основ жизни, самостоятельности, инициативы ребят, самоуправления, активного гражданского отношения к людям и окружающему миру.
Методический материал по данному блоку представлен в ***Приложении 2***
2 блок – «Я в мире»
Изучение индивидуальных особенностей детей, выявление групп по интересам. Диагностика личностных качеств через организацию игровых ситуаций. Усвоение понятий «эстетичность», «сдержанность», «управление собой», «настойчивость», «долг», «порядочность». Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми через беседы, игры-упражнения, наблюдения, занятия-практикумы, тренинги.
Методический материал по данному блоку представлен в ***Приложении 3.***
3 этап – аналитический – обобщение опыта, мониторинг 2 полугодие 2021 г.
На этом этапе проводится анализ деятельности классного коллектива по реализации программы посредством сравнения результатов входящей и итоговой диагностики.
Методики диагностических исследований представлены в ***Приложении 1.***

<u>Приложение 1</u>

Рекомендуемые диагностические методики для изучения коллектива

7-8 КЛАСС

<u>Диагностика уровня развития классного коллектива – оцени высказывания от 1 до 5 баллов</u>

1.Уровень развития ученического самоуправления

1.1 Мы являемся организаторами своей жизни в классе

1.2 В классе есть органы самоуправления

1.3 Я знаю, как выполнить своё поручение

1.4 Мы сами планируем свои дела

1.5 Мы отвечаем за состояние своего класса (чистота, уют, порядок)

1.6 Дисциплину и порядок на уроках и на переменах обеспечиваем сами

2.Взаимоотношения в классном коллективе

2.1 Мы доброжелательны друг к другу

2.2 Мы помогаем друг другу в сложных ситуациях

2.3 У нас доброжелательные отношения с учителем

2.4 Классный руководитель участник всех наших дел, но не диктатор

2.5 Мы стараемся защитить своих ребят, когда они в этом нуждаются

2.6 Мы не боимся высказать своё мнение учителю

3.Мотивированность классного коллектива

3.1 Мы стремимся получить хорошие знания

3.2 Мы настроены на активную трудовую деятельность

3.3 Мы стремимся улучшить окружающую жизнь

3.4 ы настроены на положительное поведение в школе и обществе

3.5 Мы заботимся о сохранении собственного здоровья

4.Степень удовлетворённости деятельностью классного коллектива

4.1 Наш класс живёт интересной насыщенной жизнью

4.2 Мы совместно отмечаем праздники и дни рождения

4.3 В наших совместных праздниках и делах принимают участие родители

4.4 Проводимые дела носят творческий характер

4.5 Деятельность класса готовит меня к будущей взрослой жизни

Уровень развития коллектива определяется суммой баллов

Суммарное число баллов

Уровень развития коллектива

24-48 очень низкий

49-72 низкий

73-96 средний

97-120 высокий

8 КЛАСС

<u>Опросник «Мой класс»</u>

Методика состоит из 15 вопросов, разделенных на пять блоков. В каждом отдельном блоке из трех вопросов: 1-й вопрос измеряет степень удовлетворенности школьной жизнью, 2-й - степень конфликтности в классе (как она осознается отдельными учениками и классом в целом) и 3-й - степень сплоченности класса (опять-таки - по тому, как это качество отражается в сознании учащихся).

Указанные вопросы предъявляются на бланке, имеющем следующую форму:

Суммы баллов:

степень удовлетворенности (У) — 10;

степень конфликтности (К) — 9;

степень сплоченности (С) — 12.
Заполнение анкеты учащимися в среднем занимает 5—10 минут.
При ее предъявлении классу дается следующая инструкция (устная):
«Вопросы этой анкеты направлены на то, чтобы установить, каким является ваш класс. Обведите кружком слово «Да», если вы согласны с этим утверждением, и слово «Нет», если не согласны с этим утверждением.
Не забудьте подписать свое имя и фамилию вверху на обратной стороне анкеты»
Правила проставления баллов (в колонке «Для учителя»):
Вопросы, рядом с которыми в колонке «Для учителя» отсутствует символ «о» (обратный), оцениваются баллом «3» при ответе «Да» и баллом «1» при ответе «Нет». Вопросы с символом «о» оцениваются в обратном соотношении (т.е. при ответе «Да» — балл 1, а при ответе «Нет» — балл 3.
По вопросам, оставшимся без ответа, или с ответами, которые даны с нарушением правил, выставляется балл 2.
Для получения оценки по данному параметру оценки по пяти относящимся к нему вопросам суммируются. Например, общая оценка по удовлетворенности получается путем суммирования оценок по вопросам 1, 4, 7, 10, 13.
В приведенном выше примере показано, каким образом получены общие оценки: 10 — для удовлетворенности, 9 — для конфликтности, 12 — для сплоченности.
Данная методика позволяет диагностировать, прежде всего, отношение отдельных учеников к своему классу. Вместе с тем она дает возможность получить и обобщенную его характеристику. Для этого по каждому из трех параметров выводится средний балл (по формуле вычисления среднего арифметического).
Бланк опросника «Мой класс»
Помни, что ты характеризуешь свой нынешний класс, каким он есть сегодня
Обведи кружочком свой ответ
Для учителя

1. Ребятам нравится учиться в нашем классе
Да
Нет
3
2. Дети в классе всегда дерутся друг с другом
Да
Нет
1
3. В нашем классе каждый ученик — мой друг
Да
Нет
1
4. Некоторые ученики в нашем классе несчастливы
Да
Нет
0 1
5. Некоторые дети о нашем классе являются середнячками
Да
Нет
3
6. С некоторыми детьми в нашем классе я не дружу
Да
Нет
0 3

7. Ребята нашего класса с удовольствием ходят в школу
Да
Нет
1
8. Многие дети в нашем классе любят драться
Да
Нет
3
9. Все ученики в нашем классе — друзья
Да
Нет
0 3
10. Некоторые ученики не любят свой класс
Да
Нет
11. Отдельные ученики всегда стремятся настоять на своем
Да
Нет
1
12. Все ученики в нашем классе хорошо относятся друг к другу
Да
Нет
3
13. Наш класс веселый
Да
Нет

14. Дети в нашем классе много ссорятся
Да
Нет

15. Дети в нашем классе любят друг друга как друзья
Да
Нет

9 КЛАСС
Изучение степени удовлетворённости учащихся взаимоотношениями в классе.
Изучение сплочённости и дружбы в коллективе.
вопрос
выбор
Кол-во уч-ся
В процентах %
Наш класс очень дружный и сплочённый

Наш класс дружный

В классе нет ссор, но каждый существует сам по себе

В классе бывают ссоры, но конфликтным его не назовёшь

Наш класс недружный, мы часто ссоримся

Наш класс недружный, в нём трудно учиться

Изучение взаимоответственности.
вопрос
выбор
Кол-во уч-ся
В процентах %
В классе принято нести
ответственность друг за друга
1.

2. В классе плохие поступки волнуют всех
2.

3. В классе нарушения дисциплины осуждаются только активными учащимися.

3.

4. В классе за нарушения дисциплины отвечают только перед учителем
4.

5. Мы стараемся, чтобы о наших поступках учитель узнал как можно меньше.

5.

6. Мы не обращаем внимания друг на друга и учителей.
6.

3. Изучение взаимопомощи.
вопрос
выбор
Кол-во уч-ся

В процентах %
1.В нашем классе принято помогать друг другу.

2. В нашем классе помощь оказывается только своим друзьям.

3. В нашем классе помогают только тогда, когда просит сам ученик.

4. В нашем классе помощь оказывается только по просьбе учителя.

5. В нашем классе не принято помогать друг другу.

6. В нашем классе отказываются помогать друг другу.

Приложение 2

Анкета (для школьников)
Цель: Выяснить характер отношений между учениками
1.Удовлетворён ли ты своими отношениями с одноклассниками?
-да - скорее да, чем нет -скорее нет ,чем да -нет
2.Твои отношения с одноклассниками:
-дружеские
-приятельские
-нормальные
-равнодушно-прохладные
-враждебные, конфликтные
3.Что тебе нравится в отношениях с одноклассниками?
4.Что не нравится?
5.Охотно ли ты ходишь в школу?
-всегда –не всегда -редко -никогда
6.Рассказываешь ли ты о своих проблемах кому-либо из одноклассников?
-всегда –не всегда -редко -никогда
7.Есть ли в классе человек, которого ты считаешь другом? (да, нет)
8.Есть ли в классе человек ,которого ты хотел бы иметь в друзьях?
9.Есть ли в классе люди, которых ты не любишь?
10.Что тебе в них не нравится?
11.Каким ты считаешь свой класс?
-дружным -не очень дружным -совсем не дружным
12.Что ты предлагаешь для того, чтобы класс стал дружнее?

Классный час
«Взаимоуважение - основа сплоченности школьного коллектива»

«Обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу,
чем изменить каждого из них в отдельности»
Курт Левин

Цель:
повышение сплоченности учебного класса, развитие взаимоуважения.
Задачи:
1) Повышать доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом; эмоционально сопереживать однокласснику;
2) Развивать умение сотрудничать и действовать сообща;
3) Уметь согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
4) Разрешать конфликтные ситуации;
5) Формировать позитивное отношение к каждому человеку.
Класс для школьника - это не только место, где есть возможность общаться, но и модель поведения, авторитет. Группа задает нормы для своих членов - от стиля в одежде до поведения и личностных ценностей. Поэтому важно, чтобы референтной группой для подростка был класс, а нормы в этой группе не имели асоциальной направленности. Отношения в группе влияют на все стороны жизни, включая учебную деятельность. Так, групповой нормой может стать низкая успеваемость, отсутствие инициативы на уроке, невыполнение домашних заданий. Конфликтные отношения между одноклассниками часто ведут к страху ответов у доски, мешают усвоению материала. Таким образом, развитие сплоченности, улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм важны не только для развития группы, но и для успешной учебной деятельности.
Правила работы в группе.
Ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте.
Список правил:
1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я - высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Правило «стоп».
8. Конфиденциальность.
Разминка.
«Поменяйтесь местами»
Описание упражнения
Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (знает больше пяти вежливых слов)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.
Психологический смысл упражнения
Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.
Диалог и Мини- лекция.
Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос «Что такое самоуважение?» Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение для психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самоценность, о желании быть идеальным человеком, и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.
«Хорошие и плохие поступки»

Описание упражнения
Участников случайным образом делят на две команды. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать другого человека. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение к человеку к себе. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.
Обсуждение
Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.
Психологический смысл упражнения
Осознание детьми связи между поступками и взаимоуважением. Выделение понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.
Упражнение «Поздороваемся»
Описание упражнения
Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.
Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.
Психологический смысл упражнения
Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.
Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение
Упражнение «Построимся»
Описание упражнения
Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения
Психологический смысл упражнения
Разминка. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения. Необычные условия, в которые попадают участники включает заинтересованность, заставляет находить способы донести точнее свою мысль до другого человека, контактировать друг с другом ради достижения общей цели.
Мини-лекция
Осознание невербального языка тела.
Детям объясняют, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

«Рисунок на спине»
Описание упражнения
Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.
Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.
Обсуждение
Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?
Психологический смысл упражнения
Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения
«Пазлы»
Описание упражнения
Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получаются пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.
Обсуждение Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.
Психологический смысл упражнения
Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи
Упражнение «Друг к дружке»
Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.
Время: 10 минут.
Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания.
Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.
Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.
Анализ:
Поделитесь своим настроением. На что направлена данная игра? С кем и когда можно ее применять?
Самой же главной оценкой классного часа станет оценка детей, когда они будут делиться впечатлениями и произошедшими положительными изменениями в отношениях с одноклассниками.

Классный час «Прощение или месть»
Возраст: 16-18 лет
Цели
1. Объяснить влияние обиды на отношения.
2. Выявить причины непрощения.
3. Побудить учеников прощать обиды и налаживать отношения друг с другом.
Предварительная подготовка
Листы ватмана.
Введение
Игра «Ванька-встанька»
Учитель задает вопросы, а ученики встают, если отвечают положительно, и садятся, если отвечают отрицательно.
Кто любит шутки?
Кто когда-нибудь подшучивал над своим другом?
Кто не любит, когда над ним подшучивают?
Кто получал прозвища?
Кто знает продолжение фразы: «Мирись, мирись и больше...»?
Кто хоть раз просил прощения, когда кого-то обидел?
Кто хотя бы раз оказался не прав в споре?
Кто согласен, что «на обиженном воду возят»?
Кто на злобные слова отвечает шуткой?
Кто прощал, когда его обижали?
Отношения между людьми редко бывают все время гладкими. То и дело возникают обиды. В некоторых случаях это происходит случайно, в других — люди обижают друг друга намеренно. Обида причиняет боль. Как с этим справиться? Как я должен относиться к людям, которые меня обидели, особенно если это произошло умышленно? Обо всем этом мы и будем говорить сегодня на классном часе.
Основная часть
Первый вопрос для дискуссии. Каковы причины непрощения?
Из ответов учеников нужно вывести и записать на ватмане основные причины:
1) эгоизм (человек воспринимает обиду как оскорбление своей личности, это его возмущает, задевает, ущемляет чувство собственного достоинства, все мысли направлены на свою персону, занят своими чувствами, переживаниями, считает, что обидчик должен первым подойти и попросить прощения);
2) гордость (это чувство требует возмездия, расплаты, мести);
3) жажда справедливости (пока обидчик не понес наказания, человек считает себя вправе обижаться на него);
4) самолюбие (прежде чем простить, человек хочет, чтобы обидчик побегал за ним, вымаливая прощение, страдал, как пострадал он, испытал ту же боль и т. п.);
5) низкая самооценка (для таких людей простить означало бы понизить планку самооценки еще ниже, а также лишиться сочувствия со стороны других);
6) болезненность нанесенной обиды (сама мысль об обиде причиняет боль, человек не желает вспоминать об этой боли, особенно если рана слишком глубока и о ней хочется забыть, запрятав боль далеко внутрь себя);
7) мнение окружающих (в мире бытует неправильное представление о прощении, в окружающей жизни полно негативных примеров воздаяния, что еще больше культивируется в кинофильмах, друзья в качестве поддержки оправдывают непрощение, считают такое отношение справедливым);
8) отношение друзей (человек боится, что, если он простит, друзья или окружающие люди его не поймут и отвергнут);
9) неспособность простить самого себя (человек склонен переносить критику с себя на других людей — то, что не нравится в себе, трудно воспринимается и в других);

10) неумение прощать (человек не знает, что такое прощение, он может заблуждаться, считая, что уже простил, но на самом деле все еще таить в глубине души обиду).
Что же такое прощение? Для объяснения можно пойти от противного: выяснить, чем прощение не является:
1) понимание мотивов, объяснение и оправдание действий обидчика (этого недостаточно для прощения, необходимо принять решение, отпустить боль из сердца);
2) все забыть (некоторые думают, что со временем обида сама стирается с души, забывается, особенно если о ней не думать; но закапывание в себе боли не приносит душевного исцеления; время не может простить вместо человека, оно только помогает справиться с обидой, но само по себе ничего не дает);
3) непонимание того, что на кого-то обижен (возможно, обида уже давно забылась, но все еще сказывается на психическом состоянии, мешает в отношениях с людьми, создает внутренние комплексы, зажатость, беспокойство и т. п.; такими, например, бывают обиды, причиненные в детстве плохим отношением родителей и др.);
4) отрицание факта обиды (когда человек не признается даже сам себе, что обиделся на кого-то, как будто ничего не произошло, но на подсознательном уровне страдает из-за живущего в душе непрощения);
5) слова «Я простил тебя» (человек может сказать это, но продолжать обижаться; некоторые думают, что благодаря своему признанию обида и боль автоматически уйдут, но этого чаще всего не происходит). Основные пункты записываются на листе ватмана. Непрощение относится к внутреннему состоянию человека. Оно ранит самого обиженного, причиняя ему боль, даже если порой он этого не осознает. Непрощение приносит беспокойство и злобу, которые отравляют душу. Непрощение разрушает общение с людьми и мешает их наладить.
Второй вопрос для дискуссии. Как узнать, простил я обидчика или нет?
Вместе с классом вывести признаки непрощения:
1) огорчение (если это чувство возникает всякий раз, когда вспоминается случай нанесения обиды);
2) жалобы (человек часто вспоминает случай нанесения обиды с целью пожаловаться на обидчика);
3) уныние (недовольство жизненными обстоятельствами приводит к этому чувству, а причина может скрываться в непрощенной обиде);
4) отчуждение (отсутствие желания общаться с обидчиком — человек начинает избегать встреч с ним; присутствие того, кто причинил когда-то боль, просто невыносимо; человек говорит: «Я тебе все простил, но больше ко мне не подходи», это свидетельствует о непрощении);
5) требование возмещения ущерба (когда человек готов простить только при условии возмещения причиненного ему ущерба, например, обидчик должен заплатить деньги или приобрести какую-нибудь вещь, сделать подарок, публично признать свою вину, встать на колени и т. д.; если этого не происходит, обида так и продолжает сидеть в сердце). Ответы записать на ватмане.
Третий вопрос для дискуссии. Все ли обиды я должен прощать? Или есть проступки, которые должны быть наказаны мной?
Дискуссию можно сделать более острой, если задать дополнительные вопросы, например такие:
Как относиться к террористам или насильникам? Что, если в результате их действий пострадали мои близкие родственники, друзья?
Можно ли простить, если нанесен тяжелый физический или моральный ущерб?
Такие вопросы следует задавать осторожно, потому что они могут нечаянно ранить кого-нибудь и даже навредить.
Как нравственный абсолют, прощение действует на любой поступок без исключений. Поскольку оно касается осуждения и наказания, то ни у кого нет морального права самому вершить возмездие. С этой точки зрения, нужно уметь прощать любую обиду, любой

проступок, даже если он нанес непоправимый ущерб (например, инвалидность, смерть близкого человека и т. п.). Прощение необходимо в первую очередь нам, для нашего душевного спокойствия. Иначе душевная рана никогда не перестанет болеть.
Четвертый вопрос для дискуссии. Как научиться прощать обиды?
1. Надо постараться за своей неудовлетворенностью и душевным дискомфортом увидеть в себе непрощение и искренне желать освободиться от него. Прощение — это добровольное решение человека.
2. Подумать и вспомнить случаи, когда я сам причинял боль другим людям таким же образом, как сейчас обижают меня.
3. Если я в ответ причиняю человеку такую же боль, какую он причинил мне, то я ничем его не лучше и достоин не меньшего презрения, чем он.
4. Поговорить с другом, кем-нибудь из взрослых или психологом о существующей проблеме и душевном конфликте. В этом разговоре очень важны искренность и честность.
5. Постараться примириться с человеком, причинившим боль, наладить с ним отношения, сказав, что простил его. Сделать первый шаг.
Заключение
Непрощение вредно, прежде всего, для самого человека, который обижен. В его душе возникает много неприятных чувств, которые отравляют жизнь. Поэтому, заметив за собой обиду, надо постараться как можно быстрее простить своего обидчика и примириться с ним. Решение, простить или нет, зависит только от меня, никто другой этого не сделает вместо меня.

Классный час «Отцы и дети»
Возраст: 13-15 лет
Цели
1. Выявить причины конфликта между старшим и молодым поколениями.
2. Рассмотреть основную причину конфликта — отсутствие взаимопонимания.
3. Побудить учеников иметь более теплые взаимоотношения со старшими.
Предварительная подготовка
1. Для игры «Взаимодействие»:
1) банка джема;
2) ложка;
3) шкатулка;
4) ключ от шкатулки;
5) лента;
6) инструкции для участников игры.
2. Ватман.
Введение
Учитель предлагает ученикам сыграть в игру.
Игра «Взаимодействие»
Цель игры — научить школьников взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели.
Ход игры: ведущий прячет в разных местах класса ложку, шкатулку с закрытой в ней банкой джема и ключ от шкатулки. Все ученики разбиваются на 8 групп (не обязательно с равным количеством человек в каждой). После этого каждая группа получает свою инструкцию, в которой обозначены их полномочия. Участники игры не должны показывать свои инструкции другим группам.
Выбирается также один из учеников, который будет играть «жертву». Он заводит руки за спину, и ему связывают их. Все остальные школьники должны найти спрятанные предметы, не нарушая указаний своих инструкций, и накормить выбранного ученика джемом.
Каждая группа может делать только определенные действия, оговоренные инструкцией,

например:
Группа 1: вам нельзя двигаться, но можно говорить.
Группа 2: вам известно, где спрятана шкатулка (например, под учительским столом), но нельзя двигаться и разговаривать, разрешается только отвечать на вопросы словами: «да», «нет», «знаю», «не знаю».
Группа 3: вам известно, где спрятан ключ от шкатулки, но нельзя двигаться и разговаривать, разрешается только отвечать на вопросы словами: «да», «нет», «знаю», «не знаю».
Группа 4: вам известно, где спрятана ложка, но нельзя двигаться и разговаривать, разрешается только отвечать на вопросы словами: «да», «нет», «знаю», «не знаю».
Группа 5: вам можно говорить только «да», «нет», «знаю», «не знаю». Разрешается двигаться только в том случае, если вы точно знаете, где спрятаны шкатулка, ложка или ключ. Вы можете переносить эти предметы, но нельзя подносить их к «жертве».
Группа 6: вам можно говорить только «да», «нет», «знаю», «не знаю». Вы можете перемещаться по классу только в том случае, если в руках имеется ложка. При этом нельзя прикасаться ни к каким другим металлическим предметам.
Группа 7: вам можно говорить только «да», «нет», «знаю», «не знаю». Вы можете перемещаться по классу только в том случае, если в руках имеется ключ. При этом нельзя прикасаться ни к каким другим металлическим предметам.
Группа 8: вам можно говорить только «да», «нет», «знаю», «не знаю», двигаться разрешается, только если в руках находится шкатулка. При этом нельзя прикасаться и переносить металлические предметы.
Игра заканчивается только тогда, когда «жертва» будет накормлена джемом из ложки. После этого участники получают право снова нормально разговаривать друг с другом. Можно обсудить с учениками впечатления от игры, разобрать понравившиеся или неудачные моменты.
Сделать вывод: мы все живем в обществе и не можем избежать взаимодействия. Чтобы наша жизнь была более успешной, необходимо уметь сотрудничать и понимать друг друга.
Первый вопрос для дискуссии. Есть ли в вашем окружении (в школе или дома, может быть, среди друзей) человек, с которым вам труднее всего общаться?
Среди ответов, возможно, будут родители, учителя, в общем — старшее поколение. Тогда учитель объявляет, что сегодня на классном часе они будут обсуждать причины несовместимости «отцов и детей».
Основная часть
Второй вопрос для дискуссии. Чем чаще всего бывают недовольны представители старшего поколения в отношении молодежи?
Пусть школьники выскажутся. Возможно, этот вопрос является наболевшим в отношениях с родителями и учителями и является частой причиной возникновения конфликтов.
Преподаватель записывает ответы учеников в столбик на ватмане, а после рядом будет приписывать причины возникновения тех или иных претензий.
Все реплики можно разделить на 4 группы.
1. Поведение. Громкое, непристойное поведение на улице. В общественных местах молодые люди шумят, толкаются, громко смеются и т. п.
Причины: молодые люди импульсивны, им надо выплескивать молодую энергию, все это выливается в шумное веселье, безудержное буйство. Бунтарский дух переходного возраста также приводит их к вольностям и хулиганству.
2. Речь. Молодежь не следит за своими словами, позволяет себе пошлости, неприличные выражения, непочтительное обращение к старшим.
Основной причиной является пример окружающих взрослых, речь которых тоже далека от чистоты в выражениях. Кроме того, своим нахальством старшеклассники пытаются быстро решить возникшие трудности.
3. Одежда. Молодые люди одеваются крикливо, вызывающе, непристойно, слишком яркая косметика, много бижутерии и т. д.

Причина: молодежь стремится своим внешним видом обратить на себя внимание, чтобы их заметили. Кроме того, молодые люди таким способом показывают свою «продвинутость», желание следить за модой. Иногда на стиле одежде сказывается пропаганда средствами массовой информации, особенно рекламой, распущенности как образа жизни.
4. Музыка. Непонятное громыхание, не похожее на музыку, слов не слышно, песни без смысла.
5. Отношение к старшим. Молодежь часто проявляет неуважение к старшим, непочтение к их возрасту, отпускает насмешки, допускает обзывания, резкие реплики в ответ на замечание и т. д.
Причина — в отношении к ним старшего поколения, которое не доверяет молодежи, считает, что у них не должно быть собственного мнения. В ответ молодежь стремится делать все наперекор, лишь бы не так, как у взрослых.
Третий вопрос для дискуссии. Почему у старшего поколения возникает недовольство молодежью?
Причины могут быть различны. Они указаны в таблице.
Вывод: старшее поколение имеет причины быть недовольным молодежью. Но и молодежь, в свою очередь, имеет много претензий к старшему поколению. Они по-разному воспринимают окружающий мир. Не всегда обе стороны правы. Но и те и другие делают очень мало, чтобы наладить взаимоотношения друг с другом. Отсутствие коммуникации между поколениями является основой существующего непонимания и неправильного отношения друг к другу.
Обсуждение в группах. Нужно разделить класс на две группы и дать им вопросы для обсуждения внутри своей группы.
Вопросы для первой группы:
1. Каковы сильные стороны старшего поколения?
2. Каковы слабые стороны молодого поколения?
Вопросы для второй группы:
1. Каковы сильные стороны молодого поколения?
2. Каковы слабые стороны старшего поколения?
Обсуждение должно длиться не больше 5-7 мин.
Результаты дискуссии следует записать на листе бумаги и затем обсудить всем классом, как сильные стороны старшего поколения могут дополнять слабости молодого, и наоборот.
Таблица. Различия между старшим и молодым поколениями
старшее поколение
молодое поколение

Склонны к поддержанию традиций и с трудом принимают все новое

Обычно выступают против отживших свой век традиций, стремятся к новизне
Считают молодежь некомпетентной в решении жизненных вопросов, поскольку та не имеет житейского опыта

Не принимают утверждение о собственной неопытности, считают, что они имеют право выносить свое суждение по любым вопросам, и стараются во всем его выказывать
Имеют потребность в спокойной, мирной жизни, комфорте, стабильности, уважении, внимании

Имеют потребность в признании, возможности проявить себя, свободе действий, приобретении нового опыта, отсутствии ограничений
Склонны идеализировать прошлое, постоянно сравнивают его с настоящим, очень осторожны в принятии решений
Хорошо себя чувствуют в настоящем, легко обучаются, быстро ориентируются в

современных ситуациях
Не доверяют молодежи, считают ее ни на что не способной, не готовой к самостоятельным действиям

Воспринимают недоверие со стороны старшего поколения как враждебность, вредительство, встают в позицию противления и начинают вести себя соответственно
Не понимают потребностей молодежи, тенденций современной жизни, мотивов поведения и т. д.
Не желают замечать потребностей старшего поколения, не принимают во внимание их чувства, не понимают причин их недовольства
Озлоблены из-за одиночества, обижены из-за отсутствия внимания и заботы со стороны молодежи

Сухо относятся к старшему поколению, не проявляют интереса ни к ним, ни к их жизни, не принимают их ценностей, равнодушны к тому, что им дорого
Не идут на сотрудничество с молодежью, не считают важными их дела
Неохотно общаются со старшим поколением, не интересуются их делами

Вопросы для размышления и обсуждения: Может ли опыт старшего поколения пригодиться в современной жизни? Всегда ли «старое» является непригодным к применению в настоящем? Достаточно ли для принятия важных решений в жизни одного энтузиазма и напористости? Всегда ли следует отвергать мудрые советы старших?
Вывод: основная причина существования конфликта «отцов и детей» не в том, что «они» всегда не правы, а «мы» правы. Причина заключается в отсутствии понимания противоположной стороны. Молодежь должна общаться со старшим поколением на более понятном для них языке, чтобы те правильно их понимали и шли на сотрудничество.
Четвертый вопрос для дискуссии. Как можно расположить к себе старшее поколение? Предлагается рассмотреть несколько конкретных областей применения.
1. Проявлять уважение. Это значит относиться к ним с почтением, которого они заслуживают по возрасту и положению, прислушиваться к их мнению, не грубить, говорить вежливо, внимательно выслушивать все, что они говорят, уступать место.
2. Проявлять внимание. Означает искренне интересоваться их делами, быть внимательными к их чувствам, справляться о самочувствии, возможно, им нужны помощь и участие.
3. Не отказывать в общении. Постараться найти время для простого разговора, посетить больного, просто прийти попить чаю.
4. Помогать. Можно предложить свою помощь в бытовых делах.
5. Спрашивать помощи. Советоваться по различным вопросам, предложить сделать что-нибудь совместно.
Вывод по всей теме. Если школьники изменят свое отношение к старшему поколению, это принесет душевное спокойствие, мир в семью. Надо постараться понять старшее поколение и принять его таким, какое оно есть, со всеми достоинствами и недостатками, не забывая, что и у молодых есть свои как сильные, так и слабые стороны.
Заключение
Молодежь и старшее поколение очень отличаются друг от друга по своему мировоззрению и отношению к жизни. Но это не повод начинать конфликтовать. Обладая различиями, можно отлично дополнять друг друга, если обе стороны настроены на сотрудничество. Для этого надо уметь понимать потребности других и стараться восполнять их, используя свои возможности и сильные стороны.
Чтобы разные поколения лучше понимали друг друга, им необходимо взаимодействовать в повседневной жизни. Молодежь, в частности, должна быть более внимательной к старшему поколению и вести себя по отношению к ним более уважительно.

Классный час "Вирус сквернословия"

Возраст: 13-15 лет
Речь - это показатель ума.
Сенека
Нет музыки слаще, чем ангельские голоса ребятишек, если не особенно вслушиваться в произносимые ими слова.
Логан Пирсолл Смит
Перед проведением классного часа по теме "Вирус сквернословия" раздайте учащимся анкеты "Сквернословие в моей жизни" (см. приложение). Анкетирование должно проводиться анонимно. Анкета поможет узнать, насколько эффективно прошло мероприятие, сколько детей действительно задумались над данной проблемой.
Что такое сквернословие?
Сквернословие — это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. У этого явления много определений: нецензурная брань, непечатные выражения, матерщина, нецензурная лексика, лексика "телесного низа" и др. Но издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова "скверна".
В подростковом возрасте проблема нецензурной лексики становится особенно острой, ведь в глазах подростка сквернословие — это проявление независимости, способности не подчиниться запретам, то есть символ взрослости. Кроме того, она является знаком языковой принадлежности к группе сверстников, речевой моды. Иногда это подражание молодежным кумирам, например популярным телеведущим, актерам, певцам.
Но мало кто из ребят догадывается, что сквернословие, как и хамство, — оружие неуверенных в себе людей. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их, ведь обнаружить слабость и неуверенность в этом возрасте равносильно полному поражению. Кроме того, старшеклассники стараются бранными словами задеть родителей, шокировать, вывести их из себя, чтобы измерить свою власть над ними и подтвердить собственную эмоциональную независимость от них.
Матерная брань — это не только набор непристойностей. Подобная лексика свидетельствует о духовной болезни человека. Ведь слово — не просто набор звуков, выражающих мысль. Оно способно очень многое рассказать о нашем душевном состоянии. Сократ говорил: "Каков человек, такова его и речь".
История возникновения сквернословия
Корни этого явления уходят в далекую языческую древность. Скверные слова были включены в заклинания, обращенные к языческим божествам, а в языческое время был распространен культ плодородия, поэтому все скверные слова связаны с половой сферой. Таким образом, так называемый мат является языком общения с демонами. Наши предки произносили эти слова, призывая себе на помощь демонов зла. Ведьмы и колдуньи использовали сквернословие в своих наговорах, насылая проклятие.
Именно с этим связан механизм влияния сквернословия на человека. Мат пробуждает в его подсознании доставшиеся ему вместе с генной памятью «психовирусы». Употребляя мат в разговоре с друзьями, родными, современные люди, сами того не подозревая, совершают сокровенный ритуал, призывая зло изо дня в день, из года в год на свою голову и на голову своих близких. Количество бранных слов переходит в качество. Вначале у людей появляются мелкие неприятности, затем крупные, потом возникают проблемы со здоровьем и, наконец, ломается сама жизнь.
Заблуждением является общепринятое мнение насчет того, что мат — это славянская традиция. Сквернословие на Руси примерно до середины XIX века не только не было распространено даже в деревне, но и являлось уголовно наказуемым.
Во времена царя Алексея Михайловича Романова услышать на улице мат было просто невозможно. И это объясняется не только скромностью и деликатностью наших предков, но и политикой, проводимой государством. По Соборному уложению за использование

непотребных слов налагалось жестокое наказание — вплоть до смертной казни.
Потом пришли иные времена. Грубая брань зазвучала сначала в кабаках, а потом выплеснулась на улицы городов. В XIX веке сквернословие постепенно из ругани превратилось в основу языка фабричных рабочих и мастеровых.
В наше время мат используется:
1) для повышения эмоциональности речи,
2) эмоциональной разрядки,
3) оскорбления, унижения адресата речи,
4) демонстрации агрессии,
5) демонстрации отсутствия страха,
6) демонстрации раскованности, пренебрежительного отношения к системе запретов,
7) демонстрации принадлежности к "своим".
Но на самом деле сквернословие отражает скудость лексического запаса говорящего, неумение ориентироваться в ситуации наивысшего эмоционального подъема (радости или гнева).
Сквернословие и здоровье
Под действием звуков, в том числе и человеческой речи, молекулы воды (а наше тело примерно на 80 процентов состоит из нее) начинают выстраиваться в сложные структуры. И в зависимости от ритма и смысловой нагрузки эти структуры могут лечить или, наоборот, отравлять организм.
В XX веке японский ученый Масару Эмото научно доказал, что вода не только воспринимает информацию, но может меняться под воздействием слова и даже мысли. С помощью новейшего оборудования он смог заморозить и сфотографировать воду под микроскопом. То, что он разглядел на молекулярном уровне, его поразило. На фото предстали в основном кристаллы разной формы и четкости — с виду очень похожие на снежинки.
Воде перед заморозкой говорили разные слова на многих языках или воздействовали на нее музыкой. Выяснилось, что форма кристаллов отражает удивительные свойства воды. Ученый сделал вывод, что похвала влияет на воду лучше, чем просьба или требование, а сквернословие не способно породить гармоничную красоту. (Продемонстрировать детям фотографии кристаллов воды.)
Как видите, слова с негативным смыслом даже не образуют форму, а положительно заряженная вода имеет красивые, четкие кристаллы. Вы только вообразите, если мысли и слова могут делать такое с водой, что же они способны сотворить с человеком!
Сквернословие наносит вред не только духовному, но и физическому здоровью человека. Ученые Российской академии наук пришли к ошеломляющему выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, добрые слова молитвы пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, матерщина вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков.
Другая группа ученых под руководством доктора биологических наук И.Б. Белявского семнадцать лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые матерщинники живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит, потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни.
О том, что сквернословие — далеко не безобидная привычка, говорят нам и другие научные исследования. Группа российских физиков сконструировала специальный аппарат, позволяющий трансформировать звуковые колебания в электромагнитные. В ходе изучения влияния на растения энергетического потенциала слов, в том числе и бранных, ученые установили, что почти все «обруганные» матом семена арабидопсиса погибли, а выжившие стали генетическими уродами, не способными программировать развитие здоровой жизни.

Во второй части эксперимента исследователи «обласкали» самыми нежными словами убитые радиоактивным облучением семена пшеницы. Результат превзошел все ожидания: в «благословленных» семенах процесс мутации был остановлен, перепутавшиеся гены, разорванные хромосомы и спирали ДНК стали на свои места и восстановились!
К сожалению, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и тех, кто вынужден слушать ругательства. А ведь наши предки давно знали, что злые слова убивают. Не случайно проклятие поражало насмерть. И словом же воскрешали мертвых, исцеляли больных.
Не только религия, эзотерика, но и научные исследования доказали вредоносное воздействие сквернословия на самого говорящего и окружающих. Как вид информации, бранные слова негативно отражаются на здоровье человека, изменяя его сознание и даже генетику, наследственность, укорачивая жизнь и притягивая болезни.
Сегодня мы с вами узнали, что в скверном слове таится огромная разрушительная сила. Вероятно, если бы человек мог видеть, какой мощный отрицательный заряд, словно ударная волна взорвавшейся бомбы, распространяется во все стороны от скверного слова, он никогда не произнес бы его. Давайте задумаемся о словах, которые мы произносим!
А сейчас ответьте на вопрос (можно в письменном виде), готовы ли вы излечиться от вируса сквернословия?

Анкета "Сквернословие в моей жизни"
Класс_____ «___»
Пол м / ж
1. Как ты думаешь, почему люди в своей речи употребляют бранные слова, ругательства?
_____
2. Если ты используешь в своей речи бранные слова (мат, ругательства), то объясни почему?
_____
3. Как часто ты произносишь эти слова? _____
4. В каких ситуациях это происходит?_____
5. Как ты думаешь, плохо это или нет? _____
6. Что ты чувствуешь, когда произносишь такие слова? _____
7. Как ты думаешь, что чувствуют или думают другие люди, когда слышат, как ты произносишь бранные слова? _____
8. Что ты чувствуешь, когда при тебе кто-то ругается матом? _____
9. От кого ты чаще всего слышишь подобные слова? _____
10. Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы люди (дети) не употребляли бранных слов?
_____
11. Что нужно сделать, чтобы ты не употреблял эти слова? _____
12. Хочешь ли ты, чтобы твои будущие дети в своей речи использовали бранные слова? Почему? _____
Спасибо за откровенность!

Методика и организация проведения коллективного творческого дела (КТД)

В сфере воспитания коллективная деятельность и коллективные творческие дела (КТД) уже на протяжении десятилетий занимают свое особое место. Эта замечательная методика, технология, прекрасно учитывающая и психологию младшего и старшего подросткового и юношеского возраста, действительно способна творить чудеса. У каждого, кто погружался в чарующую атмосферу коммунарского сбора, участвовал в КТД, магическим образом пробуждался творческий потенциал, возникали самые добрые чувства к своим товарищам. Как известно, готовых рецептов воспитания не бывает. Один к одному повторить чью – то авторскую идею КТД невозможно, но "схватить" эту идею, почувствовать её и разработать с детьми в обновленном варианте – уже творчество. Существуют сотни и тысячи моделей работы с детьми. У каждой свой сценарий, своя композиция, свой монтаж, своё содержание, свой набор творческих ролей. Здесь важен замысел коллективно творческого дела. Сам потенциал коллективного дела (в котором куча индивидуальных ролей, положений, заданий, ситуаций, находок) богат коллективными мыслями ребят.
Детская импровизация – высшее достижение КТД. И у каждого из нас всё получается по-разному. Любую модель можно насытить содержанием разных направлений воспитательной деятельности. Главное, чтобы дети нашли себя, реализовались в деле, насытились роскошью общения, содружеством и сотворчеством.
В работе с КТД педагог постоянно опирается на микроколлективы: отряды, звенья, команды, советы дела, творческие объединения, приятельские группы, чтобы дойти до каждого в том или ином КТД. Дети могут на разных этапах подготовки, проведения и анализа быть в разных микрогруппах. И это очень важно. В разных группах ребенок вступает в новые отношения, занимает новые положения. Разбить ребят на "группы действия" помогут такие приемы, как жеребьевка, считалка, добровольное желание, заявка на участие. Ребят можно "развести" по группам, по игровым и даже шуточным приметам: по цвету волос, глаз, росту, именам, по дню рождения, месту жительства и т.д. Можно назвать трех – четырёх первых членов группы, те выберут по одному партнёру, выбранные назовут следующих, так быстро скомплектуется команда. Можно разложить цветные кружочки, эмблемы и другие "амулеты", дети выберут их произвольно, создав группу. Группа – главный "инструмент" КТД.
Ребят надо учить работать вместе, уважая мнение каждого своего товарища, считаясь с его интересами и желаниями. Если все хотят делать что-то, используйте конкурс, если никто не хочет жеребьевку. Каждому предоставляется возможность определить для себя долю, характер своего участия и ответственности. КТД позволяет создать широкое игровое творческое поле, которая заключается в том что каждый ученик находится в ситуации придумывания, сочинительства, фантазии, т.е. создания чего-то нового. Результатом такого творчества становятся написанные детьми или взрослыми по отдельности или совместно сценарии, сочинения, стихи, песни, на сцене демонстрируются спектакли, миниатюры и т.д. Выставки организуемые почти всегда во время поведения КТД, демонстрируют широкий спектр творческих работ прикладного характера.
КТД – это верный путь соединения и создания школьной общности на длительное время, создание и расширение пространства, способствующего развитию личности.
КТД дают возможность
ученику
реализовать и развивать свои способности
расширить знания об окружающем мире;
приобрести навыки проектирования;
проявить организаторские умения;
закрепить коммуникативные навыки
формировать способности к рефлексии (анализу)
педагогу

развивать творческий потенциал;
совершенствовать организаторские возможности;
изучить классный коллектив;
объединить учащихся, педагогов, родителей;
управлять процессом развития личности школьника;
развивать рефлексивные возможности

Этапы КТД

Старт КТД.

Проводится во всех параллелях в форме игр, линеек, рекламы… На нем сообщается тема, цель, задачи, этапы, задания по этапам.

Промежуточный этап.

После старта проводятся промежуточные этапы КТД в классах. Они показывают, как ребята готовятся к итоговому КТД, находят новую информацию, приобретают новые умения, знания, навыки. Промежуточный этап проходит в разных формах: в форме устных журналов, конференций, посиделок, ярмарок. Их главная цель- накопление знаний, умений. В промежуточном этапе каждый может найти дело по душе. Изготовить поделку, принять участие в составлении проекта заключительной игры, сшить костюмы, декорации. Попробовать себя в качестве поэта, музыканта, оформителя…

Результатом промежуточных этапов является: выпуск газет, плакатов, кроссвордов, ребусов, карт, макетов, литературных произведений, сочинений, поделок и много другого.

Заканчивается этап выставкой творческих работ, в которой может принять участие каждый. Работы могут быть коллективные, индивидуальные, семейные, единственное условие, чтобы они соответствовали теме КТД каждый самостоятельно выбирает форму и вид творчества, может продемонстрировать свои способности в любой сфере деятельности. Это могут быть стихи, буклеты, картины, рефераты, рекламные статьи, костюмы изучаемой эпохи и т.д. Каждый может предложить и защитить свой проект.

Итоговое КТД.

Итогом любого КТД становятся театрализованные представления, интеллектуальные, развлекательные, спортивные игры, литературные гостиные, телепередачи на сцене, КВН, конкурсы и т.д.

Здесь же подводятся итоги КТД. Лучшие участники получают дипломы, благодарственные письма за лучший сценарий, лучшую творческую работу, самое яркое выступление, лучший реферат. Вручаются медали выдающимся знатокам, эрудитам, организаторам КТД и т.д.

Анализ КТД.

После итогового КТД в каждом классе проводится анализ. Это один из важнейших этапов работы: оценка результата, соотнесение полученного с запланированным. Для педагога это педагогическая диагностика. Основные вопросы, которые должны быть обсуждены, на первый взгляд, просты: Как было организованно дело? Что мы узнали друг о друге? Что делал лично я, чему научился, что узнал? Какие мысли и чувства вызвало у тебя КТД? и т.д. Отмечаются успехи класса и личный вклад каждого.

Задача педагога – фиксировать и отслеживать роли и позиции, которые занимают дети в различных КТД. Стремиться к тому, чтобы не “эксплуатировались” явные способности (например, умение рисовать – позиция оформителя); при его умелом руководстве ребёнок меняет роли, приобретая тем самым новые способности и умения.

Таким образом, КТД становятся личностно ориентированным. А их периодичность и повторяемость способствует приобретению положительных привычек, формированию характера, приобретению и развитию способностей.

Структура каждого коллективного творческого дела определяется шестью стадиями коллективного творчества.

Первая стадия – предварительная работа коллектива. На этой стадии руководитель и члены коллектива определяют конкретные воспитательные задачи данного КТД, намечают свои исходные направляющие действия, необходимые для выполнения этих задач, и приступают к

таким действиям, проводя “нацеливающие” воспитательные занятия с воспитанниками (беседы, экскурсии и т.д.), готовят их к коллективному планированию.
Вторая стадия – коллективное планирование. Коллективное планирование начинается в микроколлективах, постоянных или временных объединениях. Здесь каждый высказывает свое мнение, оно обсуждается, в результате вырабатывается мнение микроколлектива.
Третья стадия – коллективная подготовка КТД. Для подготовки и проведения выбранного КТД создается специальный орган – Совет дела, в который входят представители каждого микроколлектива. Это объединение действует только во время подготовки и проведения данного КТД. Для следующего дела подобный орган создается уже в новом составе. Проект КТД уточняется и конкретизируется сначала Советом дела, с участие руководителя коллектива, затем в микроколлективах, которые планируют и начинают работу по воплощению общего замысла.
Четвертая стадия – проведение КТД. Руководитель коллектива и другие педагоги, опираясь на коллективный опыт подготовки КТД, говорят о самом главном, нужном. Действия воспитанников являются исходным, в них проявляется опыт, примерный и накопленный в процессе планирования и подготовки данного дела. Однако и в этой ситуации возникает необходимость “взывать к жизни” те действия воспитанников, которые по каким-либо причинам не осуществляются, хотя назрели, нужны для развития положительных и преодоления отрицательных личностных качеств.
Пятая стадия – коллективное подведение итогов КТД. Подведение итогов происходит на общем сборе, которому может предшествовать письменный опрос – анкета, содержащая первичные вопросы – задачи на размышление: Что у нас было хорошо и почему? Что не удалось осуществить и почему? Что предлагаем на будущее?
Шестая стадия – стадия ближайшего последствия КТД. На этой стадии в исходных направляющих действиях педагогов непосредственно реализуются выводы и предложения, выдвинутые при подведении итогов проделанной работы.
Таковы внутренние связи каждого КТД, которые можно назвать связями развертывания КТД – развертывания нужных развивающих действий.
Итак, дело ценно тогда, когда всему коллективу находятся творческие роли, поручения и задания. Когда именно это дело по душе, когда оно творческое по сути, т.е. имеет сюжет, вариативность, сюрпризы, новинки и придумки, интересно всем и каждому.
Педагогу необходимо найти и свое место в КТД. Это совсем необязательно должна быть командная роль. В творческом деле он может быть лидером, может быть членом совета дела, отвечать за какую-то часть КТД; может быть лишь оценщиком дела (член жюри, конкурсной комиссии); может руководить КТД через актив ребят; может быть рядовым членом дела или гостем, а может и вовсе не принимать в нем участия. Но контроль не исключать. Какую выбрать себе роль в деле, подскажут обстоятельства, уровень отношений с ребятами, личное амплуа, умения, интересы.
Каждая модель КТД вариативна и несёт своё воспитывающее и развивающее назначение. Следует помнить, что форма – уже содержание, что практически любое КТД можно использовать в работе с малышами, младшими и старшими подростками “облегчая” или усложняя её композицию, программу и содержание. КТД – сфера педагогического изобретательства, в котором участвуют и дети. Часто в одной модели встречаются элементы других КТД, которые её только обогащают. Есть несколько условий успешного использования КТД
Творческое дело должно опираться на предшествующий личный опыт ребят, знания, умения и навыки.
Любая модель КТД не самоцель. Не форма ради формы. Главное в ней – участие или соучастие ребёнка, его личное самовыражение и самоутверждение. Необходимо, чтобы любой ребёнок был нужен, нашёл себя в деле. Вот почему мы называем его коллективным и творческим. КТД – поле импровизации, вольного проявления, а не исполнения роли “по бумажке”.

Необходимо соблюдать последовательность действий по отбору, подготовке, планированию, проведению и оценке совместного дела.
Любой “этап” КТД есть творчество ребёнка, который необходимо заметить. Если один сшил костюм, другой сделал своими руками атрибутику, а третий использовал и костюм и атрибутику в своей роли, то успех следует поделить на всех. Это их коллективный успех.
Воспитательная работа с детьми – счастливый процесс, если рождает богатство человеческих отношений, если дети и взрослые действуют сообща, если они партнёры и друзья.

Родительское собрание
по сплочению классного коллектива.

Именно семья обеспечивает ребенку определенный уровень интеллектуального развития и прививает навыки общения. Конечно, родители не могут прямо воздействовать на ситуацию, сложившуюся в коллективе. Но часто они раньше учителей замечают, что их ребенку некомфортно в классе, что у него плохие отношения с одноклассниками. В таком случае необходимо немедленно принимать меры – лучше пойти и поговорить о тревожащих симптомах с классным руководителем, чтобы рассеять сомнения, чем позволить ситуации выйти из под контроля. В подобной ситуации родители обращаются за помощью и к школьному психологу. Общаясь с родителями непопулярных школьников, я условно выделила несколько типов их реакций на сложившуюся ситуацию в классе.
Родители понимают, что ребенок есть проблемы в общении, но не знают, как ему помочь (иногда убеждены, что сделать это невозможно). Признаются, что в детстве также испытывали трудности в общении со сверстниками.
Пример:
Мама второклассника Феди сама замкнута, в школе почти ни с кем не общается, ожидая сына после уроков, на родительских собраниях и праздниках обычно сторонится других родителей. Всегда вижу ее с тревожным выражением на лице, во время беседы со мной или классным руководителем она держится напряженно. Однажды мы с ней стали свидетелями ссоры Феди с одноклассниками. Мама была растеряна и испугана.
Необщительные, замкнутые родители не могут научить ребенка эффективному взаимодействию с окружающими. Ведь наиболее важным является тот пример, который, общаясь с другими людьми, подают детям родители.

Родители считают, что у ребенка все в порядке, а если и есть какие-то проблемы, то в них виноваты окружающие: учителя, которые неправильно организуют общение в классе; дети, агрессивные и не умеющие нормально общаться; их родители, неправильно воспитывающие своих детей.
Пример:
Мама весьма агрессивно мальчика Андрея не желала признавать, что проблема заключается не в одноклассниках ее сына, а в его неумении общаться с ними. Андрей любил посмеяться над неудачами товарищей, обзывал их, в играх стремился руководить. По результатам социометрии выяснилось, что Андрея никто из одноклассников не хочет брать в свою команду и никто не доверил бы ему свой секрет.
Кстати, иногда именно позиция родителей и становится причиной неприятия их ребенка окружающими. Ребенок привыкает считать виноватыми в своих проблемах окружающих, не умеет признавать свои ошибки, относится к сверстникам с чувством превосходства, не желает считаться с их интересами и мнением. В исследованиях В.М. Галузинского подчеркивается, что причины отторжения некоторых десятиклассников заключаются в индивидуализме, подогреваемом родителями (например, подчеркивание особой одаренности их ребенка по сравнению с окружающими).
Иногда родители бывают, правы – в плохом отношении к их ребенку действительно в первую

очередь виноваты окружающие.
Негативное отношение к Сене с первого класса было спровоцировано классным руководителем, которому неприятен был сам Сеня, и его родители. Учительница называла мальчика только по фамилии, никогда не хвалила его, чаще, чем остальных, делала замечания. Ее неприязненное к нему отношение постепенно передалось и остальным учащимся.
В ситуации когда есть конкретный обидчик (учитель или одноклассник), родители часто стремятся «разобраться» с ним. Они идет жаловаться администрации на несправедливое отношение к их ребенку со стороны учителя. Если же ребенка травят одноклассники, то родители, придя в школу, отчитывают обидчика, угрожают ему или делают выговор его родителям. К сожалению, такие поступки не помогают, а вредят ребенку. В результате учитель, узнав о жалобе, проникается еще большей неприязнью к ученику. Преследователи становятся осторожнее и изощеренее в своих издевательствах, угрожая расправой, если жертва кому-нибудь еще раз пожалуется. А родители обидчика тоже не остаются в долгу. Иногда приходится наблюдать очень некрасивые сцены, когда родители обидчика и жертвы кричат, оскорбляя друг друга на глазах ребят. Естественно, такой пример «разрешения» конфликтов не является полезным для детей. Кроме того, подобным заступничеством родители оказывают своему ребенку медвежью услугу
Мама Сони, начиная с первого класса, приходила «разбираться» с одноклассницами дочери, которые ее дразнили. Девочка привыкла чуть что жаловаться маме, а среди одноклассников прослыла ябедой, с ней никто не хотел дружить.
Родители, обратившиеся за помощью, осознают, что ребенку плохо в классе в силу особенностей его личности. Они готовы сотрудничать с психологом и классным руководителем и помогать ребенку. Такой тип реакции встречается чаще всего.
Проблема отвергаемых детей – это палка о двух концах. Никому из родителей не хочется, чтобы ребенок стал жертвой, подвергался нападкам и травле со стороны окружающих. И в то же время вряд ли кто-нибудь захочет, чтобы его ребенок был инициатором травли другого. Работать с родителями детей-зачинщиков или детей-преследователей непросто. Не каждый родитель может признать, что его ласковый, добрый ребенок может получать удовольствие унижая сверстника.
Вот что сказала мама одного ребенка: «Пяти-шестилетние дети на площадке все время объединяются и нападают на кого то одного. Я говорила с сыном, что это делать нельзя. Однажды объектом нападок стал он сам. Но это ничего не изменило. На следующий день он с таким же восторгом нападал на товарища вместе со всеми».Дети склонны объединяться против чем-то не угодившего им сверстника. Это называется «дружить против кого-то». Родителей расстраивает, что их ребенок поддается всеобщему настроению и совершает неблаговидные поступки. В таком случае им следует постараться объяснить ребенку, как его поведение выглядит со стороны, заставить его задуматься о чувствах жертвы. Стремящемуся к самостоятельности ребенку можно сказать, что в данной ситуации он вдет себя как мячик – куда пнули, туда и покатился. Никакого проявления собственной воли. А вообще умение противостоять коллективу приходит не сразу. Но именно давая возможности проанализировать собственное поведение, можно приблизить момент, когда ребенок перестанет поддаваться влиянию окружающих.
Надо объяснять ребенку, что недопустимо обзывать других, смеяться над ними – пусть поставит себя на их место. Надо учить ребенка считаться с мнением окружающих, находить компромиссы.
Если пострадавший родителям несимпатичен, не стоит «подливать масла в огонь», обсуждая это с ребенком. В конце концов, ребенок должен учится толерантности.
В разговорах с ребенком или в его присутствии не следует давать оценки другим родителям, детям, учителям.
Что делать, если ребенка отвергают.
Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок,

тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.
В первую очередь надо сходить в школу, поговорить с учителями об отношениях своего ребенка с одноклассниками, посмотреть, как себя ведет ребенок в классе после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет л инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и так далее. Можно обратиться за помощью к школьному психологу, ему легче осуществлять наблюдение за детьми.
Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают.
Ребенок:
неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
возвращается из школы подавленным;
часто плачет без очевидной причины;
никогда не упоминает никого из одноклассников;
очень мало говорит о своей школьной жизни;
не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе
(*обращение психолога к родителям)*
Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам так далее). Заикания, тики, энурез, энкопорез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Все это может стать причиной насмешек со стороны сверстников.
Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, т не следует предлагать ребенку розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка. Это не значит, что надо идти у ребенка на поводу и покупать ему шапку «как у Ленки из 5 «Б».
Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или лупит всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» – или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.
Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте общение с ними.
Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках. Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе все ребята сдружаться между собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе.
Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиком своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога. Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта – это поможет ему 6научиться самостоятельно решать многие проблемы. Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не

переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников.
Внимание! Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или обзывают – немедленно реагируйте. В первую очередь оградите ребенка от общения с обидчиками - не отправляйте его в школу. Разбираться с обидчиками – не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит – они изберут себе новую жертву). Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, по тому скорее всего его придется перевести в другой класс. Ребенку нужно, научиться не бояться сверстников и доверять им.
Как помочь своему ребенку стать увереннее
(обращение психолога к родителям)
В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это – шнурки на ботинках или первая ссора с приятелем. Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается сделать что-то.
Родительская любовь для ребенка вещь не очевидная; если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят. Это сформирует у него чувство беспомощности и незащищенности в себе. Преодолеть это чувство помогает телесный контакт. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни для малышей, ни для дошкольников, ни для младших школьников.
Вы сказанное отнюдь не означает, что ребенка не следует дать понять, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется. Можно сказать ребенку: «Мы любим тебя всегда, что бы ты ни сделал, но иногда нам бывает трудно не сердиться (обижаться0 на тебя!»
Как помочь ребенку в выборе друзей
(обращение психолога к родителям)
Необходимо знать всех друзей своего ребенка, особенно если вы опасаетесь негативного влияния с их стороны. Надо помочь организовать общение ребенку, создать соответствующее окружение. Мало просто отдать его в подходящий коллектив, приглашайте детей домой, по возможности познакомьтесь с их родителями. Самое главное, ненавязчиво создайте ребенку приемлемый круг общения (позаботится об этом следует, пока ребенок еще маленький). Это могут быть дети ваших друзей, одноклассники, какой-нибудь клуб, кружок, секция, словом, любое общество, объединяющее людей со схожими интересами и доброжелательно относящихся друг к другу.
Задача родителей – не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и научить его взаимодействовать с окружающими. Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться не провокации товарищей, с юмором относится к неудачам, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнуться от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

Родительское собрание « Мудрость ангелов»

Ход собрания.
- Добрый вечер. Я предлагаю Вам сейчас обратиться к вашему опыту с целью осознать качества характера своего ребёнка.
Задание 1
- Подумайте, пожалуйста, в течение 1 минуты, как можно продолжить фразу «Мой ребёнок…»
- А теперь свяжите эту фразу с чертами характера своего ребёнка и в течение 5 минут письменно 10 раз продолжите её в разных вариантах, указывая черты характера вашего ребёнка. Например: «Мой ребёнок аккуратен», «Мой ребёнок невнимателен».
(Родители выполняют задание)
- Посмотрите на качества, которые вы написали. Разделите на две группы:
1-я – те, которые вас устраивают в вашем ребёнке.
2-я - те, которые вы бы хотели изменить в нём.
- Посмотрите, каких качеств больше – положительных или отрицательных? Выберите, с какими из отрицательных качеств вы хотели бы сейчас поработать, отметьте их для себя. Отложите на время свои листочки.
Задание 2
-Теперь я предлагаю Вам обратиться к своему житейскому опыту. Представьте, что Вы сейчас находитесь перед большим современным супермаркетом. В нём три этажа:
-на 1-м этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества;
-на 2-м этаже – обычные товары средней цены и качества;
- на 3-м этаже продаются самые лучшие, качественные, добротные, шикарные вещи.
На каком этаже вы бы хотели приобретать товар?
(Родители отвечают по очереди)
- Когда у нас появляется ребёнок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу»- был умный, добрый, посещал музыкальную школу. Может быть, воплотил наши несбывшиеся мечты…
Но к сожалению, в жизни так не бывает. Каждый ребёнок уникален. В нём есть что-то от 1-го, 2-го, 3-го этажа.
И ваш ребёнок не исключение, вы убедились в этом. В нём есть то, что вам нравится, и то, что бы вы хотели изменить.
Задание 3
(работа проходит в группах по 5-6 человек. Группы делятся по любому признаку- на усмотрение классного руководителя)
- Посмотрите на качества, которые Вы выделили в своём ребёнке, требующие по Вашему мнению, изменения. Выберите два из них, которые являются для группы более или менее общими.
Я предлагаю Вам сейчас прорекламировать эти качества с целью продажи – то есть в этих качествах, чертах характера надо найти положительные моменты и рассказать об этом так, чтобы другие группы захотели их купить. Время для работы -10 минут.
(Группы начинают работу. Предупредить группу, когда пройдёт половина времени и за минуту до окончания работы)
- Сейчас я предлагаю Вам выбрать выступающего и прорекламировать качества характера, с которыми Вы работали в группах.
(Один человек от группы представляет рекламу, участники других групп помечают у себя те качества, которые они захотели приобрести)
- Сейчас я предлагаю желающим по кругу назвать качества, которые они решили приобрести, по возможности прокомментировав причину своего выбора(например: упрямство, так как это близко к настойчивости…)
Задание 4

- Легко ли Вам было выполнять эту работу?
- В чём сложность?
- Увидели ли Вы что-то новое в этом качестве, черте характера?
- Согласны ли Вы с тем, что эти черты характера нужны в жизни человека?
- Насколько после проделанной работы Вы их принимаете?
(в процессе обсуждения необходимо подвести участников группы к пониманию того, что все эти качества необходимы в жизни каждого человека: происходит смена иррациональных родительских установок)
-В заключение я хочу рассказать Вам притчу, которая, возможно, поможет взглянуть на старые проблемы по-новому.
Притча о двух ангелах.
Однажды по земле путешествовали два ангела: старый и молодой. В один из вечеров, уставшие и обессиленные, они попросились на ночлег в дом к богатому человеку. Он пустил странников, но, будучи скупым и негостеприимным человеком, предоставил им ночлег в сарае.
Там было темно, холодно, сыро. Несмотря на усталость, молодой ангел долго не мог уснуть. А когда ему всё-таки удалось погрузиться в сон, его вдруг разбудил какой-то шум. Проснувшись. Он увидел, что старый ангел старательно заделывает дыру в стене. Молодой ангел был удивлён, он несколько раз предлагал старому бросить это дело и постараться отдохнуть перед предстоящей дорогой, но получал упорный отказ.
Утром молодой ангел, не скрывая любопытства спросил у старого:
- Зачем ты помог этому человеку, ведь он так плохо обошёлся с нами?
- Не всё является тем, чем кажется. – ответил его спутник.
На следующий вечер, подыскивая ночлег, путешественники остановились у дома бедного человека. Хозяин радушно встретил их, поделился своим ужином и даже предоставил единственную кровать в доме, а сам с женой ушёл в сарай.
Утром ангелов разбудил крик хозяина и плач его жены. Оказалось, что в эту ночь умерла их корова- единственная кормилица и надежда семьи.
Молодой ангел, испытывая крайнее удивление, обратился к старому:
- Почему ты не поможешь бедному человеку? – сказал он. – В прошлый раз ты помог тому, кто так плохо обошёлся с нами, а в этот раз ты бездействуешь, когда в твоих силах спасти эту семью?
На что старый ангел ответил:
- Не всё является тем, чем кажется!
Продолжая путешествие, молодой ангел никак не унимался, он упрекал старого ангела, обвинял его и не мог смириться с происшедшим.
- Не всё является тем, чем кажется, - ответил в третий раз старый ангел. – В прошлую ночь, когда мы были в доме у богатого человека, я увидел в стене сарая клад – и замуровал его, чтобы тот не достался хозяину дома. А в эту ночь приходила смерть за женой бедняка, и я откупил её, отдав корову.

Надеюсь, что эта притча поможет Вам переосмыслить то, что происходит между Вами и Вашими детьми. Нужно помнить, что нет в мире плохого и хорошего. Всё зависит от того, как ты на это смотришь.

<u>Родительское собрание</u>
<u>« Как хорошо, что есть семья, которая от бед любых хранит меня…»</u>

Цель: Дать родителям возможность поделиться своим опытом воспитания детей подростков.
Задачи:
Расширить психологические знания родителей.
Помочь наладить более комфортные для детей и родителей отношения в семье.
Родители: 6 класса
Материалы и оборудование:
Компьютер -1
Презентация «Как хорошо, что есть семья, которая от бед любых хранит меня…»
Трафареты осенних листьев- 10 штук.
Иголки с ушком -10 штук.
Инструктивные карточки .
Буклеты «Принципы отношения родителей с детьми».

Подготовительный этап:
1. Приглашение родителей.
2. Подготовка презентации « Как хорошо, что есть семья, которая от бед любых хранит меня…»
3. Изготовление буклетов «Принципы отношения родителей с детьми».
4.Изготовление инструктивных карточек.

Ход собрания:
Вступительное слово учителя.
Добрый день уважаемые родители! Спасибо, что нашли время и пришли на родительское собрание. За окном зима: холодно, ветер, а здесь хотелось бы создать теплую доброжелательную атмосферу, как в семье. Перед вами лежат осенние листочки, напишите на них ваши имена и прикрепите, пожалуйста. Я вас приветствую (перечисляю их имена).
Мы – люди, у которых разные имена, разное образование, разные характеры, взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что нас объединяет мы все матери и отцы своих детей. Кому, как ни нам знать, что для ребенка весь мир – это его семья.
^ В семейном кругу мы с вами растём,
Основа основ – родительский дом.
В семейном кругу все корни твои,
И в жизнь ты выходишь из семьи.
Тема нашего родительского собрания: ^ Как хорошо, что есть семья, которая от бед любых хранит меня… (слайд №1)
Что такое семья? (Ответы).
Это слово, которое понятно всем. Оно с первых мгновений жизни рядом с каждым из нас. ^ Семья – это дом, родители, близкие родственники. (слайд №2)
Постановка целей
Цель: Дать родителям возможность поделиться своим опытом воспитания детей подростков.
Задачи:
1. Расширить психологические знания родителей.
2. Помочь наладить более комфортные для детей и родителей отношения в семье.
Когда рождается ребенок, мы говорим: родился человек. На самом деле появился на свет пока индивид, представитель рода человеческого, которому еще предстоит стать личностью, стать человеком. Процесс становления человеческой личности длится всю жизнь. И человек становится человеком только в обществе себе подобных. Как труден и тернист бывает этот процесс….

Рассказ-сказка «Птенец»
Большое белое яйцо лежало на траве, а внутри у него билось маленькое сердце. Птенец, который должен был вот-вот появиться на свет, находился еще там, но уже испытывал непонятное беспокойство. Скорлупа, просторная прежде, вдруг стала тесной. Теплый дом, который защищал от холода, ветра и дождя, охранял от косых взглядов и острых когтей, начал мешать. Птенец вдруг почувствовал, что не может расправить крылья и взлететь, не знает, что находится за тонкой и прочной стенкой, хотя звуки и голоса, доносившиеся оттуда, он слышал постоянно.
- Я хочу увидеть, что там, - подумал птенец и тронул крылом скорлупу.
Она осталась невредимой, но недовольно сказала:
- Что ты делаешь, глупый птенчик? Зачем покидать родной дом, который вырастил и воспитал тебя? Окружающий мир суров, он не будет заботиться о тебе так, как забочусь я. Тебе самому придется искать себе пищу и кров. Хотя, если хочешь, можешь сломать меня. Не тебе ведь будет больно.
Птенец растерялся: как же он раньше не подумал о скорлупе? Там, за стенкой, был неизвестный мир, который звал и манил. Неведомая сила влекла его туда, влекла так, что сидеть взаперти было уже невозможно. Но скорлупа… Она всегда охраняла его от опасностей и согревала.
- Какой я неблагодарный, - подумал птенец, - как я мог решиться на такое?
И он притих, а затем сказал:
- Попробую жить, как прежде. Ведь было же мне раньше хорошо, тепло и уютно. А неизвестный мир? Может быть, он действительно холодный и колючий?
И птенчик остался в скорлупе.
Но беспокойство почему-то не проходило, с каждым днем птенцу становилось все труднее дышать. – Если я останусь здесь, то никогда не научусь летать, - вдруг громко сказал птенец и почувствовал силу в крыльях.
Он посмотрел на скорлупу и добавил:
- Прости, но моя жизнь не должна пройти здесь. Ты помогла мне вырасти, но сейчас я хочу увидеть новый мир, жить в нем и, конечно, летать. А с трудностями, которые встретятся на моем пути, я справлюсь сам.
Скорлупа молчала. Наконец она сказала:
- Ты прав, мой птенец. Из-за большой любви к тебе я даже не заметила, как ты вырос и окреп. Лети же, и пусть удача будет с тобой!
Птенец расколол клювом скорлупу и вышел в незнакомый, удивительный и такой желанный мир.
Соприкосновение с жизнью каждый переживает по- своему. От этого не убережешь. И здесь могут быть обиды, неудачи, разочарования. Одних они выбивают из седла. Других неудачи бросают в бой, учат силе и мужеству, делают настоящими людьми. Люди эти умеют смотреть жизни в лицо. Они стойкие. Их этому научили в семье.(слайд №3)
1 - Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
3- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
4- Если ребенок живет в упреках, он учится жить с чувством вины.
5- Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.
6- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
7-Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
8- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
9- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
10-Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
11-Если ребенка понимают и дружелюбно к нему относятся, он учится находить любовь в этом мире.

Человек за свою жизнь проходит через большое количество коллективов. Каждый из них оставляет след в душе, оказывает большее или меньшее влияние на личность. В одних коллективах человек находится продолжительное время, а значит и влияние при этом испытывает сильное. Влияние других непродолжительно и незначительно. И лишь один коллектив – семья – влияет на нас всю жизнь. Мы проходим в нем школу разных социальных ролей: от сына или дочери вырастаем до дедушки или бабушки, из воспитанников превращаемся в воспитателей.
Уважение к личности подростка делает вас действительно нужным своему ребёнку. К сожалению, некоторые родители представляют это только так: обеспечить материально, дать образование, оградить от неприятностей.
Работа в группах
1 задание «Разбор различных житейских ситуаций».
СИТУАЦИЯ № 1: Мальчик поздно возвращается домой. Родители, заждавшись, налетают на него с упрёками и криками, не давая ему высказаться. Мальчик уходит спать, так и не объяснив ничего родителям.
Позже раздаётся телефонный звонок, и родители узнают, что их ребёнок задержался по очень уважительной причине.
Реальная ситуация?
В чём сложность данной ситуации?
В том, что мальчик опоздал, не позвонил, есть, конечно, его вина, но надо понять, что в этот момент было что-то важное для него.
Всё это вполне реально можно обсудить со своим ребёнком, но не в стиле указания, а в стиле совета, обсуждения, чтобы ребёнок сумел понять, почему вы волнуетесь в данной ситуации, к чему это может привести. И ещё: умейте прощать даже то, что прощать трудно. Любовь и справедливость – вот что надо нашим детям постоянно.
СИТУАЦИЯ № 2: Девочки идут из школы, обсуждают, что будут делать дома. Одна из них говорит, что мама только приехала, и сейчас девочка сообщит ей новости за три дня.
Но как только девочка входит домой, мама быстро спрашивает об оценках, ругает за неряшливый вид и отправляет делать уроки, ссылаясь на свою усталость.
Огорчённая девочка уходит в свою комнату.
Многим из нас хорошо знакомы чувства, которые мы с радостью несём домой в семью. Кого-то из нас повысили в должности, кого-то наградили или ещё что-то в этом роде. Как хочется в этот момент с кем-нибудь поделиться, быть выслушанным. Сама домашняя среда объективно способствует возникновению доверия и искренности. Но, разумеется, не во всех семьях складывается ситуация доверительного общения. Нам, взрослым, часто кажется, что только наши новости достойны того, чтобы о них узнали все члены семьи. А часто ли мы слушаем новости других?
Важно не упустить момент, когда мы нужны детям, когда они тянутся к нам, хотят обсудить с нами важные для них вопросы. И это не должно становиться причиной семейного раздора.
СИТУАЦИЯ № 3: Девочка обращается к матери с вопросами, которые её интересуют. Мать, хотя и не отказывается отвечать на них, но постоянно поглядывает в интересную книжку, которую читала до прихода дочери.
Не вникая в проблемы дочери, считая их надуманными, мама отправляет дочку играть с младшей сестрой, хотя у девочки проблемы со сверстниками.
Обсуждение ситуации.
Надо ли вникать в такие ситуации?
Всегда ли они кажутся нам важными?
Пытаемся ли мы перевести «детские проблемы» на свой взрослый уровень?
А ведь ещё одна задача родителей – создать вокруг ребёнка такую живительную среду, чтобы ребёнок мог развиваться сам, активно строя свою уникальную личность.
Сведение всех сформулированных правил в памятку. (слайд №4)
Принципы отношения родителей с детьми.

1. «Я хочу, чтобы меня всегда любили. Поэтому я буду открыт любящим детским сердцам».
2. « Я сам люблю, когда меня принимают таким, каков я на самом деле. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребёнку и ценить его».
3. « Я единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не должен стремиться к тому, чтобы полностью управлять жизнью ребёнка».
4. « Я забываю часто о сложных лабиринтах детства. Поэтому я позволю детям помочь мне найти выход из тупиковой ситуации ».
5. « Я знаю многое об окружающем нас мире. Поэтому я буду стараться, чтобы мой ребёнок тоже нашёл себя в этом мире».
6. « Я не могу сделать так, чтобы страх, боль и разочарования ребёнка исчезли. Поэтому я буду стараться смягчать удары судьбы».
7. « Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребёнка с добротой, лаской и нежностью».
(Листы с отпечатанными принципами можно раздать родителям)
2 задание «На какой основе строится отношение отца и матери к ребёнку?»
Тест для родителей
Если вы согласны с приведёнными ниже утверждениями, запишите себе – 1 балл, если нет – 0 баллов.
1.Иногда немного жаль, что ребёнок вырастет и станет взрослым.
2.Если ребёнок говорит неправду, то он, скорее всего, не лжёт, а фантазирует.
3.Современные школьные программы чересчур сложны.
4.Мать должна служить эмоциональным посредником между ребёнком и отцом, потому что отцам свойственна излишняя строгость.
5.Если ребёнок занят полезным делом, но у него ничего не получается, надо похвалить его за усилие.
6.Наивная непосредственность – это скорее достоинство детского возраста, а не недостаток.
7.Если ребёнок не засыпает в темноте, ему необходима лампа-ночник.
8.Многие детские шалости объясняются дурным влиянием сверстников.
9.У каждого ребёнка есть свои достоинства, которые намного важнее недостатков.
10.Ребёнок мог бы достичь больших успехов, если бы учителя относились к нему благожелательно.
11.Когда отец и мать расходятся в оценке поведения ребёнка, важнее должно быть мнение матери, поскольку женщины – прирождённые воспитатели.
12.В детстве всем необходимы занятия спортом.
13.За семейным столом лучшие кусочки должны оставаться детям.
14.Детское непослушание часто возникает оттого, что родители требуют от ребёнка слишком многого.
15.Повзрослев, ребёнок неизбежно столкнётся в жизни с трудностями, поэтому долг родителей – до поры его ограждать от них.
ИТОГИ:
15 – 20 баллов.
Отец: Вы недооцениваете роль мужчины в воспитании. Ваша требовательность к ребёнку бывает продиктована вашим настроением, а не поведением ребёнка.
Мать: Вы очень любите ребёнка, но забываете о том, что ребёнок вырастет, и должен будет решать свои проблемы самостоятельно.
8 – 11 баллов.
Отец: В воспитании ребёнка существует отстранённость.
Мать: Ребёнку необходимо больше вашего эмоционального участия в его жизни.
Менее 8 баллов.
Отец: Не судите слишком строго своего ребёнка.
Мать: Вашему ребёнку нужно больше мягкости и поощрения.
3 задание «Верно ли выбран принцип воспитания детей».

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Можете ли вы:

А)могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Посоветоваться с ребёнком, несмотря на его возраст ?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Признаться ребёнку в своей ошибке, совершённой по отношению к нему ?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Извиниться перед ребёнком в случае, если вы были не правы?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребёнка вывел вас из себя?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Поставить себя на место ребёнка?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Поверить хотя бы на минутку, что вы добрая фея или прекрасный принц ?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Рассказать ребёнку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Всегда воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребёнка?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Пообещать ребёнку исполнить его желание за хорошее поведение?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Выделить ребёнку один день, когда он может делать, что желает, и вести себя как хочет, а вы при этом ни во что не вмешиваетесь?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Не прореагировать, если ваш ребёнок ударил, толкнул, или незаслуженно обидел другого ребёнка?

А) могу и всегда так поступаю

Б) могу, но не всегда так поступаю

С) не могу

Устоять против слёз, капризов, просьб, если известно, что это прихоть?
А) могу и всегда так поступаю
Б) могу, но не всегда так поступаю
С) не могу
Обработка ответов :
А – 3 балла
Б – 2 балла
С – 1 балл
От 30 до 39 баллов – вы придерживаетесь правильных принципов воспитания.
От 16 до 30 баллов – ваш метод воспитания – кнут и пряник.
Менее 16 баллов – у вас нет педагогических навыков и желания воспитывать ребёнка.

4 задание «Совпадение»
Раздать буклеты и провести эту анкету дома. Сначала её заполняют родители, а потом ребёнок и сравниваются результаты ответов.
Как вы думаете, чего ждёт ваш ребёнок от семьи, в которой живёт?
А) Хорошей организации быта
Б) Радости общения
В) Покоя и защищённости
Что более всего заботит вас в семье?
А) Здоровье детей
Б) Хорошая учёба
В) Трудовое участие детей в жизни семьи
Г) Настроение детей и причины его изменений
Одинок ли ваш ребёнок в семье?
А) Да
Б) Нет
В) Не знаю
Как вы думаете, захочет ли ваш ребёнок, чтобы его будущая семья была похожа на родительскую ?
А) Да
Б) Нет
В) Не знаю
Какая из приведённых ниже жизненных установок является, по-вашему мнению, наиболее значимой для ребёнка?
А) Быть материально обеспеченным человеком
Б) Встретить любовь
В) Иметь много друзей
Г) Реализовать свои интеллектуальные возможности
Знаком ли ваш ребёнок с теми моральными и материальными проблемами, которые существуют в семье?
А) Да
Б) Нет
В) Не знаю
Есть ли у вашего ребёнка секреты от своей семьи?
А) Да
Б) Нет
В) Не знаю
Что для вашего ребёнка вечер дома?
А) Радость общения
Б) Возможность быть самим собой
В) Мучение и пытка

Я в своей родной квартире
Как на службе строевой.
Командир на командире...
Я один здесь рядовой!
Всем я должен подчиняться:
По приказу – одеваться,
По приказу – умываться,
Ровно заправлять кровать.
По команде – есть садиться,
По заданию – учиться,
По режиму – спать ложиться,
По будильнику – вставать!
Теперь вам ясно, почему
Начал огрызаться я?
Конец терпенью моему,
ДЕ-МО-БИ-ЛИ-ЗАЦИЯ!

5 задание «Свиток»

Продолжите «Дружная, счастливая семья это….» (я даю листок бумаги и начинаю писать первая, затем родитель …)

Давайте прочитаем наш свиток.

5.Заключительное слово.

Почаще смотрите на своих детей, когда они спят. Смотрите, отдыхайте душой, думайте… Чаще говорите ребёнку о вашей вере в него, вашей любви. Жизнь справедлива. Если не в своей семье, так в другой, не в этой школе, так в следующей, не от вас, так от других людей, рано или поздно ваш ребёнок всё равно узнает, что такое любовь, великодушие, понимание. Но мы-то с вами хотим, чтобы наши дети узнали это от нас, правда? Это значит сегодня, сейчас.

Огромное спасибо всем за участие! Я в знак благодарности за активную, совместную работу, хочу подарить вам буклеты «Принципы отношения родителей с детьми».

6. Решение собрания

1. Применять полученные психологические знания на практике.
2. Соблюдать принципы отношения родителей с детьми.
3. Изучать психолого-педагогическую литературу.
4. Принимать активное участие в воспитательных мероприятиях школы, особенно в семейных праздниках.

Родительское собрание "Все начинается с семьи"

Представленный сценарий родительского собрания можно назвать праздником общения детей и родителей. Это своеобразная презентация опыта семейного воспитания. Данное мероприятие помогает сплотить родителей и детей, по-иному оценить друг друга, открыть новые грани взаимоотношений в семье, способствует сотрудничеству семьи и школы
Классный руководитель: Что такое семья? Это слово, которое понятно всем. Оно с первых мгновений жизни рядом с каждым из нас. Семья – это дом, родители, близкие родственники. Это любовь и заботы, труды и радости, привычки и традиции.
В семейном кругу мы с вами растём,
Основа основ – родительский дом.
В семейном кругу все корни твои,
И в жизнь ты выходишь из семьи.
В семейном кругу мы жизнь создаём,
Основа основ – родительский дом.
Могущество народа – в семье. Силён тот народ, который имеет крепкие семьи, живущие в согласии, мирно и доброжелательно. Счастлив человек, который знает и ценит свои корни, а значит – гордится своей семьёй.
На нашем собрании мы послушаем родителей и детей, бабушек , которые расскажут о своих семейных традициях, о том, что, по их мнению, является главным в семье.
Слово предоставляется пятиклассникам.
исполняет песню «Взрослые и дети».
Ведущий: Да, семья- это взрослые и дети и взаимоотношения их между собой. Выдающийся педагог В.Сухомлинский говорил: «Там, где нет мудрости родительского воспитания, любовь матери и отца к детям уродует их».
Слово предоставляется Хорошиловой М,А. зам по ВР школы.
На свете много есть чудес,
И малых, и больших…
Но больше всех земных чудес-
Растить детей своих.
Семье родной дарить тепло
И сердца доброту,
В глазах детей читать восторг
И видеть их мечту.
Дети – это наша радость,
Наше будущее – в них,
Нашу силу, наше счастье
Всё черпаем в детях мы.
Да, конечно, с ними трудно:
Шаловливы иногда,
Но без них нам будет грустно,
Будет наша жизнь мрачна.
Так пускай под мирным небом
Наши дети вырастут,
Всё, что в детстве мы им дали,
В добрые дела возьмут.
Классный руководитель: Многовековой опыт семейного воспитания народ отразил в пословицах:
• Где в семье лад, не нужен и клад.
• Дети – зеркало семьи.
• Наши дети – наша старость.

• Семья без детей, что дерево без корней.
• В какой семье любовь да совет, в той и горя нет.
• Дружная семья гору сдвинет.
Этот ряд пословиц можно продолжать бесконечно. Но в нашем классе сегодня присутствуют родители, которые воспитывают более трёх детей – многодетные мамы . У каждого из них – свои секреты воспитания, каждый гордится своей семьёй и своими детьми.
Я приглашаю выйти многодетную маму Криворучко Татьяну Николаевну, Умарову Наталью Владимировну, Непочатых Александру Васильевну, Килимченко Елену Александровну и Константинову Екатерину Юрьевну.
В исполнении классного руководителя(Бабенко Юлии Николаевны и ученицы Бабенко Яны прозвучит песня «Мамин день» на мотив песни «Ветер с моря шел»
Классный руководитель: Семья - это маленькое государство, у руля которого может стоять отец, а может мать, а бывает, что они вдвоём берутся за управление семейным кораблём. Но совсем не главное, кто капитан этого корабля, главное, чтобы в доме не было сквозняков и ветров бездумья, отчуждения, чтобы жилось в нём уютно, комфортно и спокойно.
О своих семьях нам расскажут: Вятчинин Артем, Азаров Сережа и Прохода Люба
Всем родителям, присутствующим сегодня в на собрании, дарят песню учащиеся 5 класса(то есть их дети)
Ничего на свете лучше нету,
Чем очаг семьи, теплом согретый,
Взгляд детей улыбчиво счастливый,
Добротою мир семьи творимый.
Ваш причал – детей сердца родные,
Ваши стены – их глаза живые,
Ваша крыша – дом один большой.
Ваше счастье – жить одной судьбой.
Вы своё призванье не забудьте,
Детям вы всегда примером будьте.
Жизнь семьи – основа всем ученьям,
Нет превыше и важней значенья.
Классный руководитель: Мать и отец – первые и главные воспитатели. Они учат детей понимать людей и ценить жизнь. Они передают детям лучшее. Общество – это огромный дом, сооружённый из маленьких кирпичиков – семей. А крепкие кирпичики – это крепкий дом.
О традициях своих семей нам расскажут: Бабенко Яна и Умарова Диана.
Классный руководитель: Ю.Я. Яковлев сказал: «Любовь к Родине начинается с любви к матери. И всё лучшее, что в человеке, даётся ему от матери». Материнскую любовь трудно описать. Самозабвение, то есть способность забывать о себе ради своего ребёнка - это признак истинной любви. И сегодня наши дети адресуют слова любви и благодарности своим мамам.
Учащиеся читают стихи:
Мужаем мы. Всему приходит час.
Но с юных лет и до кончины самой
С биеньем сердца вечно бьётся в нас
Рождённое любовью слово «мама»!
Оно горит, как добрая звезда,
Из тысяч слов особенное слово:
Его не старят, не мельчат года.
Оно всегда и трепетно и ново.
(Дм. Дажин)
Первое слово мы произносим – мама!
Последнее слово из жизни уносим – мама!

На жизнь и на песню, на счастье дала ты мне право,
И я говорю тебе каждой строкою за это – слава!
Ничто не сотрёт это слово, ничто не остудит на свете.
Пусть тот, кто про мать позабыл,
Презренным пребудет навеки!..
(М. Джангазиев)
Классный руководитель: В «Песне о Гайавате» Г.Лонгфелло есть строки:
Муж с женой подобен луку,
Луку с крепкой тетивою;
Хоть она его сгибает,
Но ему сама послушна,
Хоть она его и тянет,
Но сама с ним неразлучна:
Порознь оба бесполезны!
Интересы отца и матери направлены на общую цель: вырастить детей физически и нравственно здоровыми. Отец выполняет роль связующего звена: в обществе он выступает как носитель семейного начала и интереса, а в доме – как носитель общественного. Как правило, отец прививает детям привычки, требующие напряжения волевых усилий, самоотверженности, воспитывает в них чувство долга и ответственности.
О своих папах нам расскажут: Андреенко Эдуард и Бессмертный Сергей
Классный руководитель: Английский поэт Вордсворт как – то сказал неожиданно: «Ребёнок – отец мужчины». Именно дети делают мужчину мужчиной – смысл этого блестящего парадокса. Став отцом, мужчина впервые во всю силу испытывает, каким должен быть высший идеал человека, идеал человеческого отношения к другому человеку.
Мы продолжаем слушать рассказы о папах. Выступает: Бабенко Яна и Килимченко Вика,.
Ведущий: В народе говорят: внуков любят больше, чем собственных детей. О дедушках и бабушках можно рассказывать очень долго. Они внимательные и заботливые, много времени уделяют внукам, радуются успехам в учёбе и даже готовят уроки вместе с внуками.
Ученики читают стихи.
1) Две бабушки на лавочке
Сидели на пригорочке.
Рассказывали бабушки:
У нас одни «пятёрочки»!
Друг друга поздравляли,
Друг другу жали руки!
Хотя диктант писали
Не бабушки, а внуки.
2) У мамы – работа.
У папы – работа.
У них для меня остаётся суббота.
А бабушка дома всегда,
Она не ругает меня никогда.
Усадит, накормит:
-Да ты не спеши.
Ну, что там стряслось у тебя, расскажи?-
И нам хорошо вот так быть вдвоём.
Без бабушки милой пустеет наш дом.
(З.Пилипенко)
О своих бабушка расскажет: Бабенко Яна, Прохода Вика и Вятчинин Артем.
В исполнении учащихся звучит песня «Золотая свадьба» (Муз. Р.Паулса)
Классный руководитель: Чем больше расстояние, отделяющее старшее поколение от младшего, тем слабее родственные связи. Эликсир жизни для любого нормального человека в

любом возрасте – сознание нужности близким людям, возможность любить и быть любимым. Если у пожилого человека есть такое сознание и чувство, можно считать, что судьба к нему добра.
Мы приглашаем бабушку Вятчинину Пелагею Григорьевну и просим её поделиться советами семейного воспитания своего внука.
Классный руководитель: Родственные чувства становятся для детей школой личных душевных свойств. На этих чувствах дети учатся любви, дружбе, подчинению и руководству, учатся быть мужчиной и женщиной.
Учить ребёнка видеть и понимать людей – это, пожалуй, самое сложное в трудном деле воспитания человека. Родительская любовь должна быть такой, чтобы у ребёнка пробуждалась чуткость сердца к окружающему миру, ко всему, что создаёт человек, что служит человеку, и, конечно, прежде всего, к самому человеку.
Мы просим поделиться советами о том, какой должна быть подлинная родительская любовь Криворучко Татьяну Николаевну и Непочатых Александру Васильевну
Классный руководитель: Всему начало – отчий дом. И тепло в этом доме создают все члены семьи.
А дом, заставленный добром,- ещё не дом.
И даже люстра над столом – ещё не дом.
И на окне с живым цветком – ещё не дом.
И даже с чайника баском – ещё не дом.
Когда вечерняя сгустится темнота,
Так эта истина понятна и проста –
Что от ладоней до окна наполнен дом
Твоим теплом.
(Л.Суслова)
Пусть ваши дома всегда будут наполнены теплом и звонким детским смехом!
Родители, классный руководитель и учащиеся 5 класса, исполняют песню: Где – то на белом свете
Наша семья живёт,
Горя и бед не знает,
Дружбою слывёт.
Вместе читаем книги,
Вместе в кино идём,
В праздник поём и пляшем,
В будни дела найдём
Ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла,
Дружная у нас семья.
Мама бельё стирает,
Дети моют пол,
Папа обед готовит,
Слушая футбол.
Спорится вмиг работа.
Каждый к труду привык.
И отдыхать умеем –
Жарим в лесу шашлык!
Ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла,
Дружная у нас семья.
Классный руководитель: Чувства, на которые опирается хорошая семья хороших людей, похожи на строительные кирпичики счастья, и из них можно создать островок «домашнего рая». Семья может быть главным месторождением счастья в нашей жизни, но при одном условии: относиться к другим как к себе, стараться давать другим и себе это счастье.
В завершение родительского собрания все родители получили памятки с «Заповедями для

родителей».
«ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»
Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
Не унижай!
Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.
Корчак Я.
Об этих правилах полезно помнить всем родителям.
Не унижай ребенка!
Мы иногда запросто можем сказать ребенку: "А лучше ты ничего не мог придумать? У тебя вообще голова на плечах есть?" и так далее. Всякий раз, когда мы произносим что-либо подобное, мы разрушаем положительный образ сына или дочери.
Не угрожай!
"Если ты еще раз сделаешь - ты у меня получишь!", "Если ты еще раз стукнешь братика, я тебя..." Каждый раз, когда мы так говорим, мы учим ребенка бояться и ненавидеть нас. Угрозы совершенно бесполезны - они не улучшают поведения.
Не вымогай обещаний!
Хорошо знакомо: ребенок провинился, а мама ему говорит: "Пообещай, что больше никогда-никогда так делать не будешь" - и получает, конечно, обещание. А через полчаса ребенок повторяет свою проделку. Мама обижена и расстроена: "Ты же обещал!"
Она просто не знает, что обещание ничего не значит для маленького ребенка. Обещание, как и его сестра, угроза, относятся к будущему. А ребенок живет только в настоящем. Если он чувствителен и совестлив, то вымогание обещаний будет развивать в нем чувство вины, если же он не чувствителен, это только научит его цинизму: слово - это одно, а дело - совсем другое.
Не опекай излишне!
Это умаляет ребенка в его собственных глазах. Излишняя опека приучает его к мысли, что сам он ничего делать не может. Многие родители недооценивают возможностей детей что-либо делать самостоятельно. Примите как девиз: "Никогда не делай за ребенка то, что он может сделать сам".
Не требуй немедленного повиновения!
Представьте, что муж говорит вам: "Дорогая, брось все и сию же минуту приготовь мне кофе". Как вам это понравится? Точно так же вашему ребенку не нравится, когда от него требуют, чтобы он немедленно оставил свое занятие, лучше предупредить его заранее:

"Минут через десять будем обедать", тогда мы вполне можем позволить ему поворчать немного: "Ой, мам! Я еще поиграю".
Слепое безоговорочное подчинение характерно для марионетки, но оно не способствует формированию независимого, самостоятельного человека.
Не потакай ребенку!
Речь о вседозволенности. Дети сразу почувствуют, что родители боятся быть твердыми, когда они переступают границы дозволенного, боятся сказать им "нет". Это вселяет в них уверенность, что все правила резиновые - стоит немножко поднажать, и они растянутся. Такое может срабатывать в рамках семьи, но за ее пределами ребенка ждут горькие разочарования. Потакать ребенку - значит, лишать его возможности вырасти приспособленным к жизни человеком.
Будь последователен!
В субботу у мамы хорошее настроение и она разрешает сыну нарушать все правила (или какие-то из них). В понедельник, когда он делает то же самое, она "наваливается на него, как тонна кирпичей". Представьте себя на месте своего чада. Как бы вы научились водить машину, если бы в понедельник вторник и четверг красный свет означал "стоп", а в среду и субботу - "можно продолжать движение"? Детям необходима последовательность в требованиях. Они должны знать, чего от них ждут. Беспорядочность в разрешениях и запретах этому не способствует.
Не требуй того, что не соответствует возрасту ребенка!
Если вы ждете от своего двухлетнего малыша, чтобы он слушался, как пятилетний, то этим вы провоцируете у него неприязнь к вам. Вы требуете от него зрелости поведения, на которую он еще не способен - это плохо сказывается на развитии его самосознания.
Не морализируй и не говори слишком много!
Каждый день тысячи слов порицания выплескиваются на наших детей. Если все их записать на магнитофон и прокрутить мамам, они будут поражены. Чего только они не говорят своим детям! Угрозы, насмешки, ворчание, целые лекции о морали...
Под влиянием словесного потока ребенок "отключается". Это для него единственный способ защиты и он быстро его осваивает. А поскольку отключиться полностью он не может, то испытывает чувство вины, а это развивает отрицательную самооценку.
Все "морали" в конечном итоге для ребенка сводятся к таким схемам: "То, что ты сделал, - это плохо. Ты плохой, потому что это сделал. Как ты мог так поступить после всего хорошего, что мама сделала для тебя?" Один малыш в детском саду так пугал своего сверстника: "Я тебя ударю, я тебя разрежу на мелкие кусочки, я... я тебе все объясню!".
Не лишай ребенка права оставаться ребенком!
Представьте себе, что вы - педагогический гений и воспитали образцового ребенка: тихого, всегда уважительного к взрослым, который никогда не бунтует и не выходит из-под контроля, делает все, что взрослые от него хотят. У него нет отрицательных чувств к чему-либо и к кому-либо, он высокоморален, совестлив и аккуратен, никогда никого не обманывает.
Но, может быть, тогда мы имеем дело с маленьким взрослым? Психологи считают, что "образцовый" ребенок - не счастливый ребенок. Это ребенок под маской. Он спрятал свое "я" под оболочку, а внутри у него очень серьезные эмоциональные проблемы.
Воспитывая детей, развивая их самодисциплину, давайте не забывать, что они все-таки дети. Давайте оставим за ними это право!
1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты. Или - как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не вымещай на ребенке свои обиды; что посеешь, то и взойдет.
3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь - как он может тебя отблагодарить? Он даст жизнь другому: это необратимый закон благодарности.
4. Не думай, что ребенок твоя собственность - он личность.
5. Не относись к его проблемам свысока.
6. Не унижай!

7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучь, если можешь и не делаешь.
8. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
9. Умей любить чужого ребенка. Не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.
10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым; общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

<u>Приложение 3</u>

Игровой тренинг по межличностному общению
Цель: развивать умение самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, с помощью активного игрового взаимодействия совершенствовать коммуникативные навыки.
<u>Задачи</u>:
— развитие интереса к себе, формирование первичных навыков самоанализа;
— развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
— формирование умения говорить и думать о себе.
Релаксация.
Сесть удобно, расслабиться.

Вдохнуть глубже, зафиксировать вдох и выдохнуть (3 раза).
Сжать руки в кулаки и расслабить (с каждым разом сильнее- 3 раза).
Разжать пальцы в напряжении опустить руки вниз, стряхнуть (не на соседа)
Поулыбаться как можно шире.
Воздушный поцелуй вправо, влево, двумя руками.
Знакомство.
Оборудование: карточки для оформления визиток, булавки, ручки, карандаши.
Оформление визитки с тренинговым именем. Дети вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя друга или знакомого, литературного героя.
Предоставляется полная свобода выбора. Тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочесть. В дальнейшем на всем протяжении занятий все будут обращаться друг к другу по этим именам.
За пять минут выбрать имя, оформить визитку и подготовиться к взаимному представлению. Основная задача – подчеркнуть свою индивидуальность. Следует сказать о себе так, чтобы все участники сразу запомнили. Для этого все садятся рядом, образуя большой круг. По очереди, называя себя, объяснить, почему взяли именно данное имя на время тренинга. При этом необходимо подчеркнуть свои особенности (привычки, качества, умения, привязанности, и т.п.), которые действительно отличают Вас от окружающих, являются стержнем вашей индивидуальности.
После окончания представлений вспомнить своеобразие друг друга.
Для этого каждый участник по очереди называет индивидуальность сидящего, например, слева от него и т.д., пока каждый не сделает попытку вспомнить то, о чем говорил при знакомстве сидящий слева. Если кто-то затрудняется сделать это, пусть ему поможет любой желающий.
Упражнение должно настроить участников на серьезное отношение к делу.
Даже простейшее приветствие и знакомство могут дать многое для понимания человека. Нужно учиться запоминать полученную информацию проявляя внимания не только к внешности индивида, но к смыслу его слов. Основной принцип помогающий понять себя и других – это внимание к человеку.
Нетрадиционное приветствие.
Человек живет в мире стереотипов. И это совсем неплохо! Они помогают ему экономить энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми. Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеру приветствия?
Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это дело привычное Вы всегда так здороваетесь. Теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а

заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Какие? Вы можете сами придумать их и показать всем. Кто хочет это сделать? Прошу. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия:

Ладонями, но только их тыльной стороной.
Стопами ног (внутренней частью, только очень легко, чтобы не было больно).
Коленями (внутренней стороной колена левой ноги, слегка коснуться внутренней стороны колена правой ноги партнера).
Плечами (правое плечо легонько прикасается к левому плечу партнера, а затем наоборот).
Лбами (но очень осторожно, чтобы не повредить ни собственной головы, ни тем более головы партнера).
Назовите ваши варианты. Мы готовы их попробовать. Следует установить контакты со всеми участниками тем или иным способом. Участники делятся друг с другом и со всей группой своими ощущениями.
Представление.
Участники разбиваются по парам и в течение одной минуты, один рассказывает о себе другому то, что желает. Через одну минуту дети меняются ролями.
Следующий период игры заранее не обговаривается. Он заключается в том, что один участник из пары встает за спиной своего нового друга, кладет ему руки на плечи и рассказывает о нем от имени этого ребенка все, что запомнил. Затем дети меняются ролями.
По окончании упражнения происходит обмен мнениями.
Найди пару.
Оборудование: шарф.
Выбирается водящий, которому завязывают глаза шарфом и предлагают изучить своими руками руку одного из участников игры. После этого с него снимают повязку, и водящий пытается найти “изученную” руку среди рук, протянутых всеми участниками.
Тень.
Оборудование: 2 шарфа.
Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его Тенью. Человек делает любые движения, Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек.
Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.
Стыковка.
Игра в четверках. Двое садятся напротив друг друга так, чтобы их колени соприкасались. Им завязывают глаза шарфами. Указательные пальцы правых рук – “Космические станции” - они вытягивают навстречу друг друга.
Двое других стоят позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих начинает с помощью словесных команд управлять движениями правой руки сидящего перед ним.
Цель – свести концы указательных пальцев своих партнеров.
Ранжирование по качествам.
а) Участники молча строятся в шеренгу по:
цвету глаз
цвету волос
росту (с закрытыми глазами)
теплоте рук и т.д.
Ведущему следует четко определять более яркие качества (слева, справа).
б) Участник загадывает качества, говорит об этом психологу на ухо, а остальных выстраивает в зависимости от того качества и сам находит в себе место в этой шеренге. Остальные отгадывают это качество.
Я - игрушка.
Оборудование: игрушки.

Участники выбирают понравившуюся игрушку, берут ее в руки, рассматривают и пытаются “перевоплотиться” в нее. Через одну минуту рассказывают об этой игрушки от первого лица, о ее чувствах, мыслях, радостях, огорчениях.
Ассоциация.
Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого водящий должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации:
— На какой цветок он похож?
— На какой вкус?
— На какую песню?
— На какую книгу? И т.д.
При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадает более двух раз – выбывает из игры.
Обсуждение:
Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого угадали, или кто-нибудь другой ? С чем это связано ?
Различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими – другим людям.
Листок за спиной.
Оборудование: альбомные листы, булавки, ручки, музыкальное сопровождение.
Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит в контакте “глаза в глаза”.
Возьмите большие листы. Эти листы вы прикрепите к себе на спину, и те, с кем вы здесь встретитесь, будут писать на них свои впечатления о вас: какой вы во взаимоотношениях с другими. Однако вы можете заранее выразить свои пожелания: если вы хотите, чтобы писали больше хорошего, в углах нарисуйте солнышко. Если для вас важно, чтобы писали о ваших недостатках, слабых сторонах, в углах нарисуйте кресты. А если вам интересно и то и другое, в углах нарисуйте вопросительные знаки.
Все встают в общий круг и под музыку, и голос водящего присматриваются друг к другу. Потом можно ходить и смотреть друг на друга, размышляя, к кому больше тянет. Кто здесь самый одинокий и почему ? С кем было бы трудно и почему ?
По окончании все снимают большие листы, читают, что им написали.
Потом делятся впечатлениями.
Мусорное ведро.
Оборудование: листы бумаги, ручки, корзина для мусора.
Зачем человеку мусорное ведро ? Зачем необходимо освобождаться от мусора ? Представьте жизнь без мусорного ведра. Так же с чувствами: накапливаются ненужные, бесполезные. Запишите на листочках чувства, от которых хотите избавиться. “Я обижаюсь на …”, “Я злюсь на …”, “Я боюсь …”.
Сверните листы в комочек, выбросите корзину.
Релаксация. (Под музыку).
“Представьте себя семенем дерева, которое созревает и в конце лета падает на землю. Оно постепенно уходит все дальше в почву и, наконец, находит свое место под этим необычным одеялом. Еще тепло, греет солнце. Но вот небо начинает хмуриться , все чаще идут дожди … наступает осень с дующими пронизывающими ветрами.
Опадают последние листья с деревьев … Без них деревья стоят серые, голые, они спят. Так же спокойно спят семена в почве. Землю сковывает мороз, падает снег, бушует вьюга, а семена продолжают спать, им тепло. Идет время… Приближается весна. Солнышко пригревает все сильнее и сильнее. Тает снег, журчат ручьи.

Вода пропитывает землю и будит семена от долгого сна. Сначала появляется корешок, затем росток, который медленно движется и тянется к поверхности земли.
Проходит время… и вот уже стоит деревце, которое растет, крепнет. Его ветви – руки тянутся к свету, солнцу. Деревце прочно держится корнями за землю.
Оно продолжает расти и теперь ему нестрашны ни дождь, ни ветер”.
Мой портрет в лучах солнца.
Оборудование: стенд для выставки, альбомные листы, цветные карандаши.
Обвести свою ладонь на бумаге карандашом. На каждом пальце написать свои достоинства, все хорошее, что ребенок знает о себе. Сделать импровизированную выставку, угадать: кому принадлежит рука.
Открытая свеча.
Оборудование: свеча.

Тренинг "Развитие навыков общения среди подростков"

Цель: Развитие коммуникативных способностей: учиться проявлять и выражать свои мысли и чувства в коллективе, учиться умению договариваться, обсуждать замысел работы.
Продолжительность 1 час 40 минут.
«Презентация» (10 мин.)
«Да-Нет» (5-7 мин.)
«Очередь» (15-20 мин.)
«Коллаж» (15-20 мин.)
«Чувства» (15-20 мин.)
«Скажи приятное» (10-15 мин.)
«Обсуждение тренинга» обратная связь (10-15 мин.)
1. Упражнение «Круг знакомства», «Презентация»
Время: 10 минут.
Цель: знакомство группы участников тренинга, положительный настрой на работу.
Участники образуют два круга внутренний и наружный, становятся лицом друг к другу, ведущий предлагает участникам задавать любые интересующие вопросы. По команде ведущего внутренний круг движется, переходя к следующему участнику.
Участники группы садятся в круг и начиная с ведущего представляют свой образ группе.
Ведущий предлагает: попробуйте в одной двух фразах, помогая себе жестами и позой, представить себя группе, каким человеком вы себя чувствуете и как бы вы хотели, чтобы группа вас воспринимала?
Ведущий первым себя презентует, далее по кругу каждый участник осуществляет свое представление.
Обсуждение:
– Чье представление вам показалось наиболее ярким и запоминающимся?
– Какое представление для вас было самым оригинальным и неожиданным?
2. Упражнение «Да-Нет»
Время: 5-7 минут.
Цель: повышение общего тонуса группы.
Участники делятся на две равные подгруппы, встают друг напротив друга и по команде ведущего одна группа выкрикивает слова ДА, другая НЕТ.
Выигрывает та группа, кому удалось быстро сплотиться, более консолидировано и громко произнести свое слово.
3. Упражнение «Очередь»
Время: 15-20 минут.
Цель: развитие непосредственного коммуникативного поведения.
Из группы выбирается 8 человек, из которых 1 человек водящий, 7 человек становятся друг за другом (в очередь), а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он

завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропустить «Нахала» к покупке.
Остальные члены группы рассаживаются и наблюдают.
Затем производится общее обсуждение.
Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил, и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьба, угроза, шантаж)
4. Упражнение «Коллаж»
Время: 20-30 минут
Цель: Развитие личностной и групповой активности, формирование творческого мышления.
С помощью жеребьевки группа делятся на 4 подгруппы. Каждая получает задание и сообща в течение 10-15 минут выполняет его.
Ведущий: сегодня мы будем составлять коллажи на разные темы, касающиеся настоящего и будущего класса.
Темы:
Наш класс;
Перемена-время отдыха;
Будущее нашего класса;
Какие мы есть на самом деле;
Обсуждение коллажей и хода работы над ними. Что понравилось в работе группы, какие возникли сложности, как их преодолевали?
Вопросы для обсуждения:
Как вы относитесь к теме вашего коллажа?
Какую основную идею вы хотели выразить в коллаже?
Оцените активность каждого участника группы. Как распределились роли в группе при подготовке коллажа?
Понравился ли вам данный вид работы?
5. Упражнение «Чувства»
Время: 15-20 минут.
Цель: Умение выражать эмоции, чувства в коллективе.
Все участники делятся на подгруппы по 5-6 человек.
Ведущий раздает каждой подгруппе карточки, на которых обозначены человеческие эмоции:
радость;
гнев;
безразличие;
разочарование;
негодование;
возмущение;
поддержка;
заинтересованность;
Каждая подгруппа, получившая карточку должна подготовить небольшое выступление перед остальными участниками тренинга, с описанием ситуации в школе в которых использование данных чувств было бы целесообразно (уместно).
Другие члены группы дополняют каждые выступления своих коллег.
6. Упражнение «Скажи приятное»
Время: 10-15 минут.
Цель: закончить занятия на позитивной ноте.
Ведущий: предлагает всем участникам тренинга поблагодарить друг друга за работу.
(ведущий начинает первым затем все остальные по кругу).
Каждый участник должен разными способами, но доброжелательно поблагодарить членов своей группы.
7. Обсуждение тренинга (обратная связь)

Время: 10-15 минут.
Вопросы:
Как вы отнеслись к теме нашего тренинга, считаете ли данную тему актуальной в школе?
Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?
Оцените свою активность в тренинге по пятибалльной шкале.
Что не понравилось? Почему?
Огромное спасибо всем за работу! До следующей встречи!

Тренинг «Мир общения »

Основными целями разработанного тренинга являются:
Формирование коммуникативных навыков учащихся (умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и неагрессивно отстаивать свою позицию);
Улучшение социальной адаптации детей к школе и школьному обучению за счет сплочения классного коллектива, и нормализации отношений между обучающимися;
Развитие таких качеств обучающихся, как уверенность в себе, открытость, чувство юмора, понимание и сопереживание другому;
Информирование детей о различных способах эффективной коммуникации и тренировка навыков эффективного общения в пространстве тренинга.
Задачи тренинга:
Познакомить участников тренинга с основными правилами эффективной коммуникации;
Создать условия для тренировки коммуникативных навыков учащихся (атмосфера доверия, игры-упражнения, психотехники направленные на развитие коммуникабельности);
Провести параллель между общением и эмоциональной жизнью человека, познакомить участников с различными эмоциями, их положительными и отрицательными влияниями на отношения между людьми;
Познакомить участников со способами управления своим эмоциональным состоянием;
Познакомить учащихся с понятием «конфликт», со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, рассказать о правилах примирения.
Создать условия для самораскрытия и самопознания учащихся, а также для проживания и отреагирования негативных эмоциональных состояний.
Участники тренинга: учащиеся начальной школы
Время (частота и длительность каждого занятия): в программе 8 занятий по 40 минут каждое. Занятия проводятся с частотой 2 раза в неделю (или если позволяет регламент учебного процесса 1 раз в неделю, в течение двух спаренных уроков). На полное прохождение программы тренинга отводится 4 недели.

Программа тренинга:
занятия
Тема
Время (мин.)
Задачи, решаемые на каждом занятии
Упражнения, психотехники и т.п.

Путешествие в страну Добрых Отношений (часть 1)

– Сплочение классного коллектива обучающихся
– Информирование учащихся о том, что такое «добрые отношения», какие функции общение выполняет в жизни людей и какие трудности могут возникать в отношениях, а также о

способах совладания с данными трудностями
– Создание условий для проживания учащимися опыта построения «Добрых отношений» в классе через игровые тренинговые методы
Знакомство тренера с участниками, упражнение «Снежный ком». Обсуждение правил поведения на тренинге. Знакомство с картой путешествия. Упражнение – «Девиз», упражнение «Мост дружбы», упражнение «Поляна споров», правила ведения «эффективного» спора.

Путешествие в страну Добрых Отношений (часть 2)

Разминка – упражнение «Атомы и молекулы», упражнение «Теневой лес»; упражнение «Камень скрытых обид», упражнение «Пик уверенности», упражнение «Море приятных качеств». Общая благодарность участников по завершению путешествия. Вручение медалей «Мастер добрых отношений».

Эмоции и общение. Путешествие на планету эмоций (часть 1)

– Провести параллель между общением и эмоциональной жизнью человека, познакомить участников с различными эмоциями, их положительными и отрицательными влияниями на отношения между людьми
– Познакомить участников с такими эмоциональными состояниями как радость, грусть, гнев, с трах, удивление и спокойствие и с ситуациями, в которых эти эмоции проявляются
– Познакомить участников со способами управления своим эмоциональным состоянием
– Создать условия для самораскрытия и самопознания учащихся, а также для проживания и отреагирования негативных эмоциональных состояний
Разминка «Поменяйтесь местами те, кто…» Групповая дискуссия о связи эмоций и общения Воображаемый перелет на планету эмоций. Арт-методика «Рисунок радости», обсуждение рисунков участников, групповая дискуссия на тему когда люди испытывают радость, веселое упражнение «Саймон сказал», Групповая дискуссия об эмоции грусти, упражнение «Дождь». Групповая дискуссия – краткая обратная связь от желающих высказаться.

Эмоции и общение. Путешествие на планету эмоций (часть 2)

Разминка «Ритм по кругу», групповая дискуссия об эмоции гнева, может ли она быть вредящей или полезной для общения, упражнение для отреагирования эмоции гнева «Игра в снежки», групповая дискуссия о страхах, кто чего боится, может ли страх быть важным и полезным в жизни человека, арт-методика «рисунок страхов» – эти рисунки запечатываются в черный мешок и уничтожаются тренером. Групповая релаксация – воображаемое путешествие в волшебные края, расслабление, глубокое дыхание – как метод управления гневом и страхом.

Эмоции и общение. Путешествие на планету эмоций (часть 3)

Разминка «Волшебный обруч», фокус ведущего (с бананом или исчезающей монетой или платком – любой фокус, который сможет выполнить ведущий, чтобы пробудить у детей удивление и любопытство), групповая дискуссия об эмоции удивления, чем эта эмоция может быть полезна в ситуации общения, упражнение «Необычное использование обычной вещи» (например чайной ложки),групповая дискуссия о спокойствии и его ценности для жизни и общении, а также о важности управления своими эмоциями, упражнение «Море волнуется раз…» под спокойную лиричную музыку. Обсуждение итогов 3-х занятий по теме «Эмоции и общение». Возвращение с планеты эмоций.

Конфликт – препятствие или точка роста?

– Познакомить учащихся с понятием «конфликт»
– Рассказать о стратегиях поведения в конфликтных ситуациях
– Создать условия для тренировки навыков эффективного поведения в конфликте
– Познакомить участников с правилами примирения
Разминка «Путаница», групповая дискуссия о конфликте, упражнение «Вредные советы», рассказ о стратегиях поведения в конфликте: уход, борьба, сотрудничество, упражнение «Борьба или сотрудничество», упражнение «Примирение», Групповая дискуссия – краткая обратная связь от желающих высказаться.

Вербальное и невербальное общение
– Дать представление участникам о функциях вербального и невербального общения
– Развить и укрепить коммуникационные навыки участников за счет игрового взаимодействия
Разминка «Сбор рукопожатий», групповая дискуссия о вербальном общении о правилах активного слушания, упражнение в парах «Самый счастливый день в моей жизни», упражнение в «Сказка по кругу»,групповая дискуссия о невербальном общении и его значении в коммуникации, упражнение «Крокодил», упражнение «Угадай эмоцию», подведение итогов.

Законы настоящей дружбы (заключение)

– Провести параллель между Успехом человека и эффективными отношениями
– Диагностика отношений в классе (социометрический метод)
– Закрепление тренируемых коммуникативных навыков
– Подведение итогов всего тренинга.
Разминка «Передай движение по кругу», групповая дискуссия о настоящей дружбе, диагностика – социометрический метод, групповая дискуссия о связи успеха и взаимоотношений, упражнение «Скульптура класса», упражнение на доверие «Колокол», подведение итогов тренинга, обратная связь, рефлексия участников.
В качестве примера мы приводим сценарии первых трех тренинговых занятий

Тренинг
"Мы умеем общаться"

Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения подростков. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания. Опыт общения, приобретённый в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении во взрослую жизнь. Общаясь, подростки отрабатывают навыки социального взаимодействия.
Общение даёт подростку возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки. А это приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства устойчивости и эмоционального комфорта. Общение является основой социального

сравнения подростком себя с равными по возрасту, но имеющими разные личные качества сверстниками. Это также способствует развитию самосознания личности подростка. Подростковый коллектив – это своеобразный социальный “полигон”, на котором отрабатываются и усваиваются мужские и женские роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение.
Форма занятий: групповая.
Группа численностью 6-8 человек. Возраст13-15 лет.
Режим занятий: Планируется три занятия по два часа.
Модель:
умение – Эффективное общение
1 навык - распознавание невербальных сигналов :
Сухое упражнение "Покажи чувство мимикой". цель – отработать навыки восприятия различных эмоциональных состояния при помощи мимики.
П/сухое упражнение "Толстое стекло", цель – сравнение и осознание восприятия вербальных и невербальных сигналов.
Ролевая игра "Подсказка другу", цель – отработка невербальных сигналов.
2 навык: - Осознание и соблюдение личных границ»
Сухое упражнение "Круг доверия". цель – Цель: Определение собственных границ
П/сухое упражнение "Границы", цель – Помочь участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.
Ролевая игра "Граница на замке", цель – отработка в группе чувствительности к границам, выработка способов конструктивного взаимодействия.
3 навык – активное слушание
Сухое упражнение " Кому пожаловаться". цель –запомнить правила активного слушания
П/сухое упражнение "Активное слушание", цель – отработать приемы активного слушания
Ролевая игра "На приеме у психолога", цель – закрепить полученные навыки активного слушания.
4 навык –Вхождение в контакт используя пристройку

Сухое упражнение " Три позиции " Цель – запоминание правил пристройки.
П/сухое упражнение "Я спешу" Цель – отработать приемы пристройки
Занятие №1.
Вступление (10 мин)
Здравствуйте, ребята. Мы начинаем наши занятия по формированию навыков общения и взаимодействия с противоположным полом. Для того чтоб успешно знакомиться и быть интересным собеседником, необходимо знать некоторые секреты общения.
Так чему же ВЫ НАУЧИТЕСЬ
На тренинге можно научиться по-новому воспринимать себя и других (более позитивно, более конструктивно), можно научиться навыкам эффективного общения, можно научиться лучше чувствовать себя и других людей, осознавать себя и свои состояния.
Теме общения будет посвящено три встречи по 2 часа. Встречаться мы будем в этом кабинете, по понедельникам в 15.00.
Для того чтоб наши занятия принесли пользу и нам было интересно, необходимо ввести некоторые правила.
Какие правила на ваш взгляд могут нам помочь?
Правила работы группы:
Говорить по одному.
Все внимательно слушают говорящего не перебивая.
Для вступления в разговор вне очереди необходимо поднять руку.
Говорить откровенно: что ты чувствуешь и думаешь в данный момент.
Никого не оскорблять: оценивать только поступок, а не человека.
Знакомство -20 мин.

Мы уже с вами знакомы, но я предлагаю попробовать узнать друг друга получше.
Упражнение. Имя + что обо мне никто не знает. – 10 мин
Цель: познакомить. Открыть для участников новые грани одноклассников.
Инструкция:
Сейчас тот, у кого в руках мячик должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать что говорят. Пример: « Я Маргарита Николаевна, никто не знает что я…..»
2часть: А теперь мы с вами делаем наоборот, тот, у кого мячик кидает его любому участнику и называет его имя и то что о нем узнал. Например : Ваня, я узнала что ты…»
Упражнение. Продолжи фразу. – 10 мин.
Цель. Узнать друг друга. Саморефлексия.
Инструкция. Сейчас по кругу, я буду передавать фразу. Ваша задача, не задумываясь продолжить ее. Пример - Особенно мне нравиться, когда люди, окружающие меня…. (мне улыбаются). Следующая фраза в другом направлении.
Фразы:
- Особенно мне нравиться, когда люди, окружающие меня.
-Особенно меня раздражает, что я…
- Мне бывает стыдно, когда я….
- Верю что я…
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это….
- Иногда люди не понимают меня, потому что я….
Этап создания мотивации – 35мин
Цель: Показать участникам, что навыкам общения надо учиться.
Разминка. – 10 мин
Я хочу вам рассказать одну притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».
И сейчас мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.
Упражнение «Строй». -10мин.
Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.) В конце упражнение задание поделиться на тройки по тем признакам, которые присутствуют в группе.
Цель: Разминка, групповое взаимодействие, сплочение группы.
Упражнение «Дискуссия» - 10мин
Цель: формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.
Инструкция.
Вы разбились на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.
Обсуждение в кругу – 10 мин.
Что получилось, что нет, удалось ли договориться.
Что мешает нам общаться?
Сейчас мы с вами сделаем небольшой перерыв, и вернемся к работе.
Гигиеническая пауза – 10 мин.

Этап обучения: - 35
Навык: определение и отделение вербальной и невербальной информации
Теория: 5 мин
Цель: Получение и закрепление информации о вербальном и невербальном общении.
Перед перерывом мы с вами выяснили, что мешает нам общаться, (Перечислить, что назвала группа).
Итак, общение – это установление и развитие контактов между людьми.
Наше общение состоит из слов, т.е вербальная часть и движений тела, невербальная часть.
Ученые подсчитали, что вербальная, словесная информация в общении составляет 1/6, а язык поз, интонаций, дыхания и ритма - несловесная информация - 5/6.
При этом 55% - это Язык Тела (позы, движения, мимика),
около 38% - Голос (тон, интонации, ритм, тембр) и около 7% собственно слова.
Естественно, в разных контекстах эти соотношения могут немного отличаться, но общая тенденция останется. Например, во время телефонного разговора, Язык Тела будет практически отсутствовать, а большая часть информации будет передаваться при помощи Голоса.
И это именно та часть общения, которую мы не осознаем, но которая является главной в любом общении. Нас с детства много обучали тому, что говорить, но очень мало тому - как.
Есть еще одно, очень забавное правило. Если сознание говорит одно, а подсознание совершенно другое - обычно побеждает подсознание. А сознание находит логичное объяснение уже совершенному поступку. Этим, как раз, и пользуются профессиональные мошенники. Им могут доверить посторожить вещи самые бдительные люди, а потом сильно удивляться тому, что пропал не только новый чрезвычайно приятный знакомый, но и чемоданы.
При общении мы выражаем то что хотим сказать (да и то, что не хотим тоже) в виде жестов, мимики, поз, движений, интонаций и только в последнюю очередь собственно слов. Но в связи с тем, что мы не осознаем этой большой невербальной части, мы обычно получаем только не совсем нам понятные сообщения из нашего бессознательного. И часто бывает совершенно не понятно, что вызвало напряжение у собеседника или почему он так чему-то обрадовался. (картинки или слайды с позами, мимикой.)
1.Сухое упражнение.
1.1.Упражнение: Передай чувство мимикой. – 5 минут
Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.
Инструкция: На доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить , что за чувство.
1.2.Упражнение. Передай чувство, только голосом. – 5 минут
Инструкция: На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство.
1.3.Обсуждение в кругу: В каком упражнении было проще понять человека.-5 мин
2. Полусухое упражнение.2.1. Упражнение. Толстое стекло. – 5 мин
Цель: отработка навыка вербального общения.
Инструкция. Представьте что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться о побеге из тюрьмы при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя.
3.Ролевая игра «Подсказка другу».-10мин
Инструкция: Ученик у доски. Группе раздаются фразы из стихотворения. Один ученик. Один учитель. Задача группы без помощи речи определить порядок фраз в стихотворении и по очереди «подсказывать» ученику. Задача ученика вербально воспроизвести стихотворение. Задача учителя сверить рассказанное стихотворение с оригиналом.
Анализ результатов: Что получилось, что нет. Какие виды общения использовались, какие еще есть варианты.

Этап окончания – 5-8 мин
Сегодня мы с вами поговорили про вербальное, невербальное общение. Узнали, что в большинстве случаев мы воспринимаем информацию, которую дает нам тело собеседника, научились распознавать невербальные сигналы общения.
Что для вас было сегодня нового? Чему научились? Ваши чувства, эмоции.
Ну что ж на этом наше занятие заканчивается. В следующий раз мы поговорим о территориях общения, и что значит уметь слушать.
А в заключении попрошу вас встать в круг, и передавая улыбку по кругу, поблагодарить друг друга за работу. Спасибо Маша, мне было приятно с тобой сегодня быть в паре.
Аплодисменты
Конец 1 занятия
Занятие№2
Вступление (5 мин)
Здравствуйте Ребята. Я рада вас видеть. На прошлом занятии, мы с вами говорили о том, что такое вербальное и невербальное общение. Учились распознавать невербальные сигналы, позы, жесты. Сегодня мы с вами узнаем о наиболее благоприятных расстояниях для общения и сформулируем некоторые приемы эффективной беседы.
Давайте вспомним наши правила:
Правила работы группы:
Говорить по одному.
Все внимательно слушают говорящего не перебивая.
Для вступления в разговор вне очереди необходимо поднять руку.
Говорить откровенно: что ты чувствуешь и думаешь в данный момент.
Никого не оскорблять: оценивать только поступок, а не человека.

Ну что ж пришло время поздороваться, и сделаем это следующим образом:
Разминка «Привет себе»- 10 мин.
Цель: Поприветствовать друг друга. Продемонстрировать искажение информации
Группа встает в круг, спинами в центр. Участник передает соседу справа, шепотом, какое либо послание, которое сам хотел бы услышать. Сосед шепотом передает это сообщение следующему и так далее, пока сообщение не дойдет до отправителя. Каждый следующий участник. Тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет на 2-3 человека от него.
Инструкция: «Прошепчи соседу тот привет, который сам хотел бы услышать. Когда вы прошептали соседу справа привет от соседа слева, и он передал его своему соседу справа, вы можете прошептать свой привет.»
Обсуждение: Что вы чувствовали, когда получили свой привет? На сколько полученное сообщение отличалось от отправленного? Что привело к искажению?
Этап создания мотивации -15 мин
Процедура: Мои границы.
Цель: почувствовать разницу, при общении на разных расстояниях.
Для плодотворного общения важна ваша мимика, жесты и расположение тела в пространстве.
Давайте попробуем провести эксперимент.
Один из вас встает возле окна, остальные по -очереди будут подходит к нему. Задача испытуемого сказать стоп, там, где должны остановиться другие участники. Несколько участников.
Короткое обсуждение что чувствовали. На каком расстоянии чувствовался дискомфорт?
Этап обучения: -30 мин
Цель: Узнать о дистанциях общения, научиться определять личную границу у собеседников.
теория-15 мин:
Каждый человек имеет свою собственную личную территорию. Правильнее сказать, что это

не территория, а пространство, воздушная оболочка, окружающая тело человека со всех сторон. Размеры оболочки зависят от плотности населения людей в местах их проживания. И хотя нас никто не учит тому, насколько можно приближаться к другому человеку, мы подсознательно знаем, на каком расстоянии удобнее говорить с близким другом, а на каком - с подозрительным незнакомцем.
Нормами пространственной и временной организации общения сейчас занимается наука проксемика.
Это понятие ввел американский антрополог Эдвард Холл в начале 60-х годов. Слово "*проксимик*" (от английского слова "proximity") означает близость.
Межличностное пространство - важнейший фактор невербального общения. Наши представления о нем отражаются в повседневной речи - "держаться подальше", например, от начальства, или "держаться поближе" к тому, в ком мы заинтересованы.
Общее правило: чем больше партнеры заинтересованы друг в друге, тем ближе они могут находиться по отношению друг к другу. Однако существуют определенные нормы и правила, которые следует учитывать при взаимодействии с собеседником. У каждого человека есть свое поле, своя аура, нарушать которые в конкретных ситуациях - значит повредить делу. Особенно если дело касается знакомства или общения с противоположным полом.
Выделяют четыре пространственные зоны, которые как концентрические круги на мишени или на воде окружают друг друга: (рсунок на доске или презентация)
Дистанции общения:
Доверительная, *Интимная зона (15 - 50 см)*. Из всех зон эта самая главная, поскольку именно ее человек охраняет так, будто это его собственность. В эту зону допускаются лишь дети, родители, супруги, влюбленные, близкие друзья и родственники. Для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновения. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность.
В этой зоне можно выделить как бы еще подзону радиусом 15 см, в которую можно проникнуть только посредством физического контакта. По сути дела это уже зона прикосновения к другому человеку. Позволяется прикасаться очень немногим. Поэтому ее называют сверхинтимной зоной.
Личная или персональная зона (0,5 - 1,2 м) для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор. Вспомните, на каком расстоянии вы располагаетесь, когда приходите в гости к своим соседям. Эта дистанция обычно разделяет нас, когда мы находимся на приемах, официальных вечерах и дружеских вечеринках.
Социальная зона (1,2 - 3,7 м) обычно соблюдается во время социальных, деловых встреч в кабинетах, холлах и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень хорошо знают. Каждого из нас не раз вызывали в школе к доске. Как далеко от учителя вы останавливались? Так же мы встречаем водопроводчика или плотника, пришедшего заняться ремонтом в нашем доме, почтальона, нового служащего на работе. Верхний предел соответствует формальным отношениям.
Публичная зона (свыше 3,7 м) подразумевает общение с большой группой людей - в лекционной аудитории, на митинге. При общении с большими группами людей и лектору, и слушателям будет удобнее передавать и воспринимать информацию на таком удалении друг от друга. Вспомните устройство арены в цирке, сцены в театре, амвона в церкви - в каждом случае учитывается необходимость общения с большой аудиторией. Нарушение этой дистанции может вызвать разные последствия. Если клоун в цирке перелезает через барьер и присаживается к кому-нибудь на колени - это вызывает смех, а если учитель покидает свое место и приближается к ученику, то это воспринимается как угроза.

Чрезмерно близкое или удаленное расстояние может отрицательно сказаться на общение! Чем ближе собеседники находятся друг к другу, тем труднее сохранять визуальный контакт и тем меньше они должны смотреть друг на друга в знак взаимного уважения. На удалении легче продолжительнее смотреть друг на друга, можно использовать жесты для сохранения внимания.
Эти правила варьируются в зависимости от возраста, пола, культуры. Так, дети и старики стараются быть ближе к собеседнику. Подростки, молодые люди, люди среднего возраста держат определенную дистанцию. Женщины стараются быть ближе, чем мужчины.
Сухое упражнение: Упражнение «Круг доверия» – 5 мин
Цель: Определение собственных границ
На листе бумаги. Начертите круг доверия, отметьте на нем в центре себя, а вокруг своих близких, на том расстоянии, на котором считаете комфортным, своих близких.
Замечательно, теперь ваши отношения с близкими можно рассмотреть, подумать почему все стоят именно так, и нужно ли что то изменить. А мы с вами переходим к следующему упражнению.
Полусухое: Упражнение «Границы» - 10
Цель: Помочь участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.
Инструкция:
Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно преступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, кажется, нам бесцеремонным или тяготит нас.
Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы вокруг своей личной территории и сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.
«Это упражнение поможет вам стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.
Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам, кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?
Попробуйте, молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера, так чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите, друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.
Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?
Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит

ваша собственная граница и как вы ее защищаете?
Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» использует каждый из вас и как вы можете использовать понятое для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом».
Ролевая игра « Граница на замке»: -5 мин.
В парах на разном расстоянии необходимо договориться о чем либо. (роли: красная шапочка и волк, лиса и колобок, и др. – сказочные персонажи).
Короткое обсуждение: На каком расстоянии было комфортнее договариваться?.
Гигиеническая пауза -5 мин
Разминка: Упражнение "Интервью" – 5 мин
Цель упражнения: - развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, - сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.
Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше, и меняются ролями. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга, рассказывая от имени своего собеседника.
Теория -5 мин
Важнейшая невербальная составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним. Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату.
"Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их, пожалуйста (можно раздать участникам группы карточки с напечатанными правилами).
Правила хорошего слушания:
1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике.
2. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
3.Проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника.
4. Спокойно реагируй на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
5. Не устраивай расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
6. Делай паузу. Давай собеседнику время подумать.
7. Не бойся делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит тебя.
8. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.
9. Если ты понимаешь, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставь его в покое.
Сухое упражнение « Кому пожаловаться».
Сейчас мы с вами будем учиться правильно слушать. Ваша задача придумать просьбу (жалобу) и обратиться к соседу справа. Сосед справа должен ответить по схеме.
Полусухое. Упражнение активное слушание. – 20 мин
Цель: - отработать навыки активного слушания.
А сейчас мы с вами проведем одно упражнение, где каждый побудет в роли слушающего и говорящего, и сможет сравнить эти две позиции. Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе". Или делимся каким-либо образом.
"Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", а другой – "слушающим". Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг (этап) рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я каждый раз буду говорить, что

надо делать и когда надо завершить выполнение задания. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется "слушающий". "Говорящий" может пока отложить их в сторону. Итак, "говорящий" в течение 5 минут рассказывает "слушающему" о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. "Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает "говорящему" рассказывать о себе".
Через 5 минут я останавливаю беседу.
"Сейчас у "говорящего" будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от вас ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет такой рассказ, а знать это каждому очень важно".
После того как 1 минута прошла, я даю следующее задание: "Теперь "говорящий" в течение пяти минут будет рассказывать "слушающему" о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми. "Слушающий", не забывая соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от "говорящего" в течение предыдущей минуты".
Через 5 минут снова останавливается беседа и предлагается перейти к следующему шагу.
"Слушающий" за пять минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, т. е. о трудностях и проблемах в общении и его сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут „говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то "слушающий" должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено или искажено".
Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был "слушающим", становится "говорящим" и наоборот. Все четыре шага упражнения повторяются, при этом тренер каждый раз сам дает задание на следующий шаг.
Обсуждение:-5 мин.
"Как вам удавалось выполнять предложенные правила, какие правила было легче выполнять, какие сложнее?".
"О чем вам было легче говорить — о своих трудностях и проблемах в общении или о сильных сторонах?", "Какое впечатление произвела на вас та часть упражнения, когда вы были "говорящим", какое влияние на вас оказывали различные действия "слушающего", как они вами воспринимались?" .
Ролевая игра «На приеме у психолога»– демонстрационная по ролям:
Сейчас у вас будет возможность попробовать себя в роли настоящего психолога. Приглашаю пару добровольцев. Один из вас психолог. Второй клиент. Остальные внимательно наблюдают и фиксируют использованные психологом приемы.
Инструкция. Вы психолог, К вам на прием придет клиент. Ваша задача успокоить его, используя правила активного слушания.
Можно проиграть несколько раз меняя пары.
Клиенты: Старуха шапокляк, Буратино, Мальвина, Чебурашка, Карабас Барабас, и др.
Этап окончания – 10 мин
Наше занятие подходит к концу. Сегодня мы узнали о дистанциях комфортного общения и правилах активного слушаниях.
Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)
«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием»
Рефлексия в конце тренинга: (9 минут)

«Итак, подведём итоги…», Что уносите с собой?
Я с вами прощаюсь до следующей недели. До свиданья.
Конец 2 занятия.

Занятие № 3
Вступление – 10 мин.
Здравствуйте ребята. Я рада вас снова здесь видеть. На наших предыдущих встречах мы узнали о языке мимики и жестов, о личных границах, и о том как важно уметь слушать собеседника. Но любое общение начинается со знакомства. И сегодня мы поговорим о том, как устанавливать контакты и самое главное, о том как это знакомство продолжить. Ну что ж пора начинать. И для начала давайте с вами поприветствуем друг друга. Сегодня делать мы это будем так.
Упражнение. «Комплимент»
Инструкция: Сейчас нам предстоит поздороваться друг с другом, прибавив к приветствию комплимент. Например: « Петя, здравствуй, ты сегодня отлично выступал на уроке».
Здорово. Немного разомнемся.
Разминка: Прыжки в шеренге – 8мин.
Цель – сплочение коллектива, введение в теорию подстройки и пристройки.
Инструкция: Вы стоите в ряд лицом ко мне, я буду считать, вы на каждый счет должны подпрыгнуть и повернуться в любую сторону на 90 градусов. Ваша задача за, как можно меньшее, количество счетов встать опять в линию, лицом в одну сторону. Все действия выполняются в тишине.
Обсуждение: Понравилась игра? Что мешало быстро построиться? Что помогло?
Этап обучения: -35 мин
теория-15 мин
Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Устанавливать контакты, знакомиться нам порой бывает не легко.
Все методики и советы установления контакта включают в себя предварительную работу по обеспечению благоприятного первого впечатления.
Время, отведенное на формирование первого впечатления, невелико - 4 минуты. За этот срок субъект успевает ответить для себя относительно Вас на три вопроса: «Кто он?», «Каково его настроение /состояние?», «Как он ко мне относится?». Не стоит спорить о том, правильно ли первое впечатление или, наоборот, ложно. Важно то, что он необычайно сильное, и изменяется медленно и сложно.
Стараясь произвести благоприятное впечатление при первой встрече, следует помнить об общих закономерностях восприятия людей, особенно сильно проявляющихся при первой встрече. Прежде всего, мы оцениваем внешность незнакомого человека. Причем наше восприятие всегда целостно, поэтому отдельная неприятная деталь (нечищеная обувь или экстравагантная одежда) моментально распространяется на общее впечатление от человека. Далее, наше восприятие эмоционально, поэтому настроение или состояние будущего партнера сразу бросается в глаза. Мы чувствуем волнение, раздражение, застенчивость, энтузиазм будущего партнера и конструируем свое отношение к нему и поведение относительно его в зависимости от общего отношения к его эмоциям. Специалисты выделяют и несколько факторов, всегда влияющих на первое впечатление. Учет этих факторов и коррекция своей внешности и поведения в соответствии с ними могут обеспечить вам оптимально комфортное общение.
Итак существуют правила вступления в контакт.

<u>ВСТУПЛЕНИЕ В КОНТАКТ</u>

Контакт с греческого – «быть в мире»
Контакт - начальный этап взаимодействия между индивидами, возникающий на основе заинтересованности и являющийся необходимым условием возникновения устойчивой коммуникативной связи.

ТЕХНИКИ УСТАНОВЛЕНИЯ КОНТАКТА

«Пристройка сверху»
Внешне может выглядеть как поучения, осуждения, советы, порицание, замечания, обращения «ты», «сынок», высокомерные или покровительственные интонации, похлопывание по плечу, стремление занять более высокое место, подача руки ладонью вниз, взгляды сверху вниз и многое другое.
«Пристройка снизу»
Выглядит как просьба, извинение, оправдание, виноватые или заискивающие интонации, наклоны корпуса, опускание головы, подавание руки ладонью вверх и т.п.
«Пристройка рядом»
Отсутствие пристроек сверху или снизу, стремление к сотрудничеству, информационному обмену, соревнованию; характерны повествовательные интонации, вопросы и т.п. (например, у коллег одного возраста и положения)

Сухое « Три позиции» на пристройку. Из позиции родитель – ребенок – взрослый сказать фразу, по кругу.
Сейчас мы с вами посмотрим, как выглядят эти позиции. И научимся их различать. Ваша задача произнести фразу из каждой позиции. Делать это упражнение мы будем о кругу.
Полусухое «Я спешу». Цель отработать навык на пристройку: Очередь в буфете, попросить пропустить без очереди, с трех позиций.
В следующем направлении мы поучимся правильно использовать пристройку.
Представьте себе ситуацию, в буфет стоит огромная очередь, а вам срочно надо купить пирожок. Ваша задача договориться, чтоб вас пропустил без очереди, используя позиции пристройки. С каждым человеком разную.
Гигиеническая пауза -5 мин.

Теория -7 мин
Кроме того что существуют позиции из которых мы общаемся, в процессе вхождения в контакт важно знать еще один инструмент для успешного общения.
Это постройка – или Приведение себя в ритм, в котором сейчас живет собеседник.
То есть наша задача подстроиться под собеседника, для того чтобы ему было комфортно с нами общаться.
Виды подстройки:
- подстройка к языку тела – когда мы «Копируем позу, движения рук, ног, поворот головы»;
- подстройка к речи – темп, ритм, громкость;
- подстройка к дыханию.

Сейчас мы посмотрим, как это выглядит.

Сухое « Я такой, я другой»: Цель – продемонстрировать разницу, общения с подстройкой и без нее.
Инструкция: В этом упражнении мы попытаемся определить, как нам комфортнее общаться.
Сейчас мы разобьемся на тройки. Двое беседуют, третий показывает карточки с действиями.

В первой части упражнения задача собеседника, двигаться и говорить противоположно тому как это делает партнер. Ролевая игра «Контакты».
цель – отработать навыки вхождения в контакт, используя техники пристройки и подстройки.
Упражнение «Контакты» - 15 мин.
Мы часто встречаемся с разными людьми, иногда, с совершенно незнакомыми. И очень важно при первом знакомстве произвести приятное впечатление, уметь поддержать разговор. Этому нужно учиться.
Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и так же приятно расстаться с ним. Используя техники подстроек и пристроек.
Члены группы становятся (садятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (расположены лицом к центру круга). По моему сигналу все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз предлагаются участникам новые роли. Первые четыре ситуации – роли исполняют участники внутреннего круга, оставшиеся – внешнего.
Примеры ситуаций :
1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече.
Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы — 2-3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются на нижеследующие ситуации.
2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, работает.
3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.
4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.
5. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую) и очень рады этой встрече. Вот, наконец, он (она) рядом с нами.
6. Перед вами человек, которого видите первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а потом обращаетесь к нему.
7. В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным актером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая большая удача. Роль актера играют сидящие во внутреннем круге.

Обсуждение: С кем удалось установить хороший личностный контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговорить. В ходе этой дискуссии необходимо обращать внимание на ощущения членов группы, их чувства во время нахождения в новой заданной ситуации.

Во второй части. Собеседников должен пытаться повторять все движения партнера. Третий участник наблюдает. Партнеры меняются.
Обсуждение: Какие впечатления?
Полусухое « Вход в общение»
Мы с вами помним из языка жестов, позы закрытости и открытости. Как выглядят позы людей, которые готовые впустить вас в беседу? Иногда бывает что нам важно кому-то что то сказать, а он в это время беседует с кем-либо. Сейчас мы с вами потренируемся присоединяться к беседе, так чтобы беседующие не испытывали неприятных ощущений.

Инструкция: Делимся снова на тройки. Одному из тройки предстоит сейчас войти в беседу двоих, которые беседуют между собой. Задача – с помощью невербальных способов (подстройки) - присоединиться к общению .Задача пары – впустить третьего – когда это им будет комфортно.
Обсуждение: Что удалось? Почему не удалось. Какие были ощущения, когда в вашу беседу пытались вклиниться?
Целостное действие: Наши занятия на тему знакомства и общения подходят к концу. И подвести итог я предлагаю следующим образом. Вам нужно разбиться на команды. Каждой команде лист, краски, кисточки и т.д.
В течении 10 минут изобразите каким либо способом «Умение общаться».
Рисунок по всем пройденным темам.
Шеринг в кругу.
Прощание. Мы славно потрудились и пришла пора прощаться. Сейчас мы будем пожимать друг другу руки со словами «Поздравляю, теперь ты умеешь общаться!».
Конец 3 занятия

Тренинг общения и межличностные отношения
Цель: выработать стратегию общения и умение вести себя в обществе.
Возраст: 13 – 15 лет.
Ведущий: «Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагают каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем. Начинаем».

Учимся расслабляться
«Волшебное слово»
1. Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам.
По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.
2. Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д.
По окончанию ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.
Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

Глаза в глаза
Цель: на этапе знакомства установить более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.
В обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой. Участникам

предлагается в течение 3-5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы.
При обсуждении участников можно спросить:
какие чувства они испытывали во время игры?
кому было установить зрительный контакт?
почему было трудно?

Испорченный телефон
Цель: научиться понимать друг друга на вербальном уровне.
Участники встают в колонну по одному. Ведущий встает в конце колонны. Таким образом, все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и так далее. Последний участник называет предмет. Условия: все делается молча, только жестами, можно только попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.
В обсуждении можно спросить:
были ли участники тактичны друг к другу?
кому было сложно понять своего товарища?

Спина к спине
Цель: получить опыт общения недоступный в повседневной жизни.
Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.
При обсуждении спросить:
было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор), в чем отличия:
легко ли было вести разговор;
какой получается беседа – более откровенной или нет.
Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

Крокодил
Цель: избавиться от ощущения показаться другим людям смешным, нелепым.
Многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Эта игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно – названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что были загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди.
В обсуждении:
было ли трудно показывать?
как себя чувствовали?
какие чувства возникают по окончанию игры?

Горячий стул
Цель: адекватно реагировать на положительные и отрицательные высказывания в свой адрес.
Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге рекомендуется приблизительно в такой форме: «Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то». Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «ПЛОХО».
Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Участник высказываются по очереди, но на «горячем стуле» садятся только по желанию.
В обсуждении: участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.
Почему некоторые не сели на стул?

Занятие-тренинг "Общение — это…"
Цель: формирование и развитие умений и навыков конструктивного общения.
Задачи:
создать доверительную обстановку во время групповой работы;
познакомить с понятием “общение”, с представлениями о способах самоанализа и самокоррекции;
формировать навыки телесного контакта, невербальной коммуникации и координации совместных действий;
способствовать овладению правил и приемов ведения беседы и дискуссии.
Содержание занятия
Упражнение-разминка “Скалолаз”.
Участники встают в плотную шеренгу, создавая “СКАЛУ”, на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего — пройти вдоль этой “СКАЛЫ”, не упав в “пропасть”, т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников.
Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки — участники с одного конца “СКАЛЫ” поочередно пробираются к другому, где вновь “встраиваются” в нее.
Обсуждение.
- Какие чувства возникали у водящих и у составляющих “СКАЛУ” при выполнении данного упражнения?
- Что помогало, а что мешало справиться с заданием?
- Было ли данное взаимодействие общением между вами?
Вводный рассказ “Что такое общение?”
<u>Общение</u> – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества: в общении реализуются социальные отношения людей.

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны:
- коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми;
- интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия между людьми;
- перцептивная сторона общения (включает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания).

Предлагает обсудить вопросы: Что такое общение? Какого человека мы называем общительным?

Подводя итоги обсуждения, предлагается отметить, что общение — это установление и развитие контактов между людьми, оно может происходить в разных формах, из которых явно выделяются три.

Анонимное общение — это взаимодействие между незнакомыми людьми или же не связанными личными отношениями людьми. Это могут быть временные связи между субъектами, в которых они выступают как граждане, жители одного микрорайона, пассажиры транспорта, зрители одного зала. Они встречаются, вступают в контакт друг с другом и расходятся. Партнеры по общению остаются анонимными.

Функционально-ролевое общение предполагает связи между его участниками, выполняющими определенные социальные роли на временных отрезках различной деятельности. Партнеров в этом общении связывают взаимные обязанности по отношению друг к другу: врач — больной, руководитель — подчиненный, лектор — слушатель, педагог — учащийся. В основном функционально-ролевое общение обусловлено должностными позициями его участников. Так, на производстве мастер выполняет распоряжения начальника цеха и исполняет социальную роль подчиненного, а вернувшись домой, в отношениях “отец — дети” он же занимает ведущую позицию.

Неформальное общение представляет собой всевозможные личностные контакты за пределами официальных отношений. Это, например, общение между друзьями. Его особенностью является избирательность в отношении партнера.

Общение выступает в трех ипостасях. Во-первых, оно имеет коммуникативную функцию. Входя в контакты, друг с другом, люди передают информацию не только с помощью языка (вербальное общение), но и посредством мимики и жестов (невербальное общение). Во-вторых, общение выступает как взаимодействие (интеракация), в котором партнеры могут обмениваться действиями и поступками, не произнося ни единого слова, так обмениваются денежными знаками продавец и покупатель при сложившихся в обществе товарно-денежных отношениях, так взаимодействуют танцовщики балета и члены спортивных команд. В-третьих, общение непременно связано со взаимным восприятием партнеров (перцепция). Для общающихся немаловажно, воспринимает ли партнер другого, как заслуживающего доверия, понятливого или же один из них заранее предполагает, что противоположная сторона останется глухой к сообщению.

Общительность в самом широком смысле — это психическая готовность человека к организаторско-коммуникативной деятельности. Структура общительности многослойна и ее следует рассматривать, как правомерно считает В.А.Кан-Калик, в единстве трех компонентов: потребности в общении со стороны личности, высокого эмоционального тонуса на всем временном отрезке общения и стабильных коммуникативных навыков и умений. Заканчивая разговор по этому вопросу, предлагается участникам рассмотреть теоретические знания и организовывать практику общения для того чтобы быть успешным в общении.

А. Невербальное общение.

Упражнение “Передай другому”

Участники занятия-тренинга сидят в кругу и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен “взять” его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

Обсуждение.

Легко или трудно было передавать предмет?
Кому легко?
А в чем были трудности?
Легко или трудно было отгадывать предмет?
Кому было легко?
А в чем заключались трудности?
Б. Наблюдательность в общении.
Упражнение “Что помню?”
Один из участников (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего — как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.
Обсуждение.
Легко или трудно было описывать внешность?
В чем были трудности?
Почему?
Что легче всего вспоминается?
Что труднее?
Кому было легко выполнять это упражнение?
Почему?
В. Умение слушать другого.
Упражнение “Спина к спине”
Участники (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача — вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные учасники играют роль молчаливых зрителей.
Обсуждение.
Дети делятся своими ощущениями.
Легко ли было вести разговор?
В чем были трудности?
Есть ли удовлетворение от разговора?
Зрители высказывают свои наблюдения. Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.
Г. Точная передача информации.
Упражнения “Передача информации”.
Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.
Затем выполняется упражнение согласно инструкции.
Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики “Информация”.
Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста — около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.)
Обсуждение.
За счет чего произошло искажение информации?
Что “своего” каждый внес в рассказ?
Бывает ли так в жизни?
Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

Что с вами происходит, когда вы не понимаете смысла происходящего, что вы чувствовали и как раньше на это реагировали?
Самодиагностика.
Анкета “Умеете ли вы контролировать себя” (А.Толстых)
Подчеркните “да”, если вы согласны с утверждением, или “нет”, если не согласны.
1. Мне трудно подражать другим. Да Нет
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих . Да Нет.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер. Да Нет.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле. Да Нет.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания. Да Нет.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному. Да Нет.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден. Да Нет.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть. Да Нет.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу. Да Нет.
10. Я всегда такой, каким кажусь. Да Нет.
Начислите себе по одному баллу за ответ “нет” на 1-й, 5-й и 7-й вопросы и за ответ “да” на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.
Если вы отвечали искренне, то у вас, по-видимому, можно сказать следующее:
0-3 балла – у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас “неудобным” в общении по причине вашей прямолинейности.
4-6 баллов – у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержаны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.
7-10 баллов – у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.
Правила ведения беседы и дискуссии.
Предлагаются участникам назвать основные условия ведения беседы и дискуссии. В ходе коллективного обсуждения принимаются правила ведения дискуссии:
— покажите свое дружеское расположение к собеседнику;
— стремитесь, чтобы вашим собеседникам было интересно и приятно общение с вами;
— умейте выслушать мнение другого, не перебивайте говорящего;
— не отвлекайтесь, когда говорят другие;
— не избегайте взгляда собеседника, смотрите в глаза говорящего или слушающего вас;
— не бойтесь высказаться;
— четко и кратко излагайте свою мысль, избегайте многословия и отклонения от темы;
— аргументируйте свою речь, будьте логичны в доказательстве своего мнения;
— не делайте вывода до того, как поймете мнение другого и проблему до конца;
— принимайте в расчет, что вы и говорящий можете обсуждать не один и тот же вопрос;
— следите за тем, чтобы для вас и говорящего слова имели одинаковый смысл;
— проявляйте уважение к мнению другого, признавайте его право иметь свою точку зрения, возможно, и отличную от вашей;
— имейте мужество признать свою неправоту, не обижайтесь на собеседника, тем более, не оскорбляйте его;
— будьте вежливы и тактичны;
— не злоупотребляйте временем другого;

— не занимайте негативную позицию по отношению к собеседнику;
— умейте чувствовать собеседника, контролируйте свое поведение при помощи вопросов: “Правильно ли он понимает меня?”, “Правильно ли я понимаю его?”
Какова бы ни была цель общения, всегда полезно знать приемы правильного слушания:
1. Выясните свои привычки слушать. Каковы ваши сильные стороны? Какие вы делаете ошибки? Может, вы судите о людях слишком быстро? Часто ли вы перебиваете собеседника? Какие помехи общения наиболее вероятны в ваших ответах? Какие из них используются вами чаще всего? Знание своих привычек слушать является первым этапом в их коррекции.
2. Не уходите от ответственности за общение. Помните, что в общении участвуют два человека: один говорит, другой слушает. Как может кто-нибудь узнать, что вы его не понимаете, пока вы сами не скажете ему об этом?
3. Будьте физически внимательны. Повернитесь лицом к говорящему. Поддерживайте с ним визуальный контакт. Убедитесь, что ваша поза и жесты говорят о том, что вы слушаете. Сидите или стойте на таком расстоянии от собеседника, которое обеспечивает удобное общение обоим. Помните, что говорящий хочет общаться с внимательным, живым собеседником, а не с каменной стеной.
4. Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник. Поскольку сосредоточенным внимание может быть недолго (менее одной минуты), слушание требует сознательной концентрации внимания. Стремитесь свести к минимуму ситуационные помехи. Например, телевизор или телефон, не допускайте “блуждание” мыслей. Помочь сконцентрироваться на том, о чем говорит собеседник, вероятнее всего, может ваше физическое внимание и речевая активность.
5. Старайтесь понять не только смысл слов, но и чувства собеседника. Помните, что люди передают мысли и чувства “закодированными” — в соответствии с социально принятыми нормами. Слушайте не только информацию, но и передаваемые чувства.
6. Наблюдайте за невербальными реакциями говорящего. Поскольку большая часть общения является невербальной, будьте внимательными не только к словам, но и к мимике и жестам говорящего. Следите за выражением лица говорящего и за тем, как часто он смотрит на вас пристально или как он поддерживает с вами визуальный контакт. Следите за тоном голоса и скоростью речи. Обратите внимание на то, как близко или далеко от вас стоит говорящий, способствуют ли невербальные моменты усилению речи говорящего или они противоречат высказываемому словами.
7. Придерживайтесь одобрительной установки по отношению к собеседнику. Это создает благоприятную атмосферу для общения. Чем больше говорящий чувствует одобрение, тем точнее он выражает то, что хочет сказать. Любая отрицательная установка со стороны слушающего вызывает защитную реакцию, чувство неуверенности и настороженности в общении.
8. Старайтесь выразить понимание. Пользуйтесь приемами рефлексивного слушания, чтобы понять, что в действительности чувствует собеседник, и что он пытается понять. Эмпатическое общение означает не только одобрение говорящего, но позволяет точнее понять сообщение.
9. Слушайте самого себя. Это особенно важно для выработки умения слушать других. Когда вы озабочены или эмоционально возбуждены, то меньше всего способны слушать то, что говорят другие. Если же чье-то сообщение затронет ваши чувства, выразите их собеседнику: это прояснит ситуацию и поможет вам слушать других лучше.
10. Отвечайте на просьбы соответствующими действиями. Помните, что часто цель собеседника — получить что-либо реально ощутимое, например, информацию, или изменить мнение, или заставить сделать что-либо. В этом случае адекватное действие — лучший ответ собеседнику.
Тест “Умение слушать”, после обсуждения приемов слушания ребятам предлагается ответить на вопросы теста .
Инструкция: На каждый из нижеприведенных вопросов следует дать один из пяти вариантов

ответа: “почти всегда”, “в большинстве случаев”, “иногда”, “редко”, “почти никогда”. Видимо, не будет лишним напомнить, что наиболее точный ответ вы получите при максимальной искренности.

Вопросы.

1. Стараетесь ли Вы “свернуть” беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны вам?
2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?
3. Может ли неудачное его выражение спровоцировать Вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малоизвестным человеком?
5. Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7- Меняете ли тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?
8. Меняете ли тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для Вас темы?
9. Поправляете ли человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия?
10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем Вы говорите?

Обработка результатов:

“почти всегда” — 2 балла,
“в большинстве случаев” — 4 балла,
“иногда” — 6 баллов, “редко” — 8 баллов,
“почти никогда” — 10 баллов.

Какова сумма набранных вами баллов?

Трактовка результатов:

Если вы набрали более 62 баллов, то данная тема для вас неактуальна, если вы набрали от 55 до 62 баллов — вы слушатель “среднего уровня”, рекомендуем вам использовать приемы правильного слушания и развивать навыки правильного слушания. Если вы набрали менее 55 баллов, то настоятельно рекомендуем внимательно изучить записи, которые вы сделали на занятии и постоянно использовать предложенные рекомендации в практической деятельности.

Упражнение “Ассоциация”, направленно на развитие конструктивного взаимодействия и группового сплочения.

Один из участников становится водящим и выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: “На какой цветок он похож?”, “На какой вкус?”, “На какую песню?”, “На какую книгу?” и т.п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет - уходит вновь. Если не угадал более двух раз - вырывает из игры.

Обсуждение.

- Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?
- Различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими - другим людям.

Упражнение “Зеркало”.

Участники образуют два круга - внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды - тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики - уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того, как

будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем - разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.
После выполнения упражнения проводится краткое *обсуждение*:
- Какие позы чаще загадывались, почему?
- Какие легче угадывались, почему?
- Какое значение имеет вербальное и невербальное общение?
Рефлексия.
Что понравилось во время проведения занятия-тренинга?
Что нового узнали по данной теме?
Какие важные “открытия” для себя вами сделаны?
И где, когда вы их сможете применить?

Тренинг для подростков
«Как научиться эффективно общаться»

Занятие 1. «Общение в жизни человека». (1,5 часа).
Цель: сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в тренинговой группе.
Задачи:
1) знакомство участников;
2) знакомство с целями курса занятий, проведение беседы о значении общения в жизни человека;
3) создание заинтересованности в занятиях на тренингах;
4) принятие правил проведения занятий.
5) подъем положительных эмоций через игровое взаимодействие с собой и другими.
Материалы:
• бэйджики или карточки с именами участников, мягкая игрушка в качестве микрофона, плакат с написанными на нем правилами группы.
Ход занятия:
Знакомство участников.
Психолог обращается к участникам тренинга:
— Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу) скажет «Здравствуйте» и назовет свое имя, а также одно из своих реальных хобби или увлечений, а затем в нескольких словах попробует объяснить, почему ему так нравится свое увлечение. Давайте начнем с меня. Здравствуйте, меня зовут Светлана. Я люблю психологию – науку о душе, потому что мне очень интересно, как устроена моя душа и души других людей. Изучать психологию – мое хобби. Поэтому я выбрала психологию своей профессией.
Дальше все участники по одному здороваются со всеми, после этого называют свое имя и свое увлечение, объясняя остальным, почему это им нравится.
Знакомство с целями курса занятий, проведение беседы о значении общения в жизни человека.
Психолог знакомит ребят с особенностями занятий:
— На занятиях мы будем учиться общению, получая от этого не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.
— Кто может попытаться объяснить 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.)

— Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?
— Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего и для кого 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.
Принятие правил.
Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Психолог предлагает обсудить правила, написанные на плакате, повешенном у доски.
Примерные правила:
1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Закон «микрофона» (говорит только тот, у кого в руках микрофон). В качестве микрофона может выступать ручка, фломастер или игрушка.
3. Внимательность к говорящему человеку.
4. Доверие друг к другу.
5. Недопустимость насмешек.
6. Не выносить обсуждение за пределы занятия.
7. Право каждого на свое мнение.
Работа по теме.
1) 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 не всегда нас радует и 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. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, если ты сам этого захочешь. Для этого нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.
2) Упражнение «Я рад общаться с тобой». Предложить каждому протянуть другому руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому протянули руку, протягивает ее другому с этими же словами. Так по «цепочке» все берутся за руки и образуют круг.
Анализ занятия.
Делимся впечатлениями о занятии.
— Что понравилось? Что хотели бы изменить в себе?
Ритуал прощания.
Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».
Занятие 2. «Почему люди ссорятся, или из конфликта без потерь».
Цели:
познакомить с понятием «конфликт»;
определить особенности поведения в конфликтной ситуации;
обучить способам выхода из конфликтной ситуации;
снизить уровень конфликтности подростков.
Материалы:
• мягкая игрушка в качестве микрофона, плакат с правилами, соблюдение которых помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры.
Ход занятия.
Ритуал приветствия.
Дети сидят по кругу.
— Начнем сегодняшний день так: встанем (психолог встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не

пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.
Повторение правил группы.
— Ребята, давайте повторим с вами правила нашей группы.
Психолог предлагает ребятам по очереди зачитать правила, написанные на плакате.
3. Работа по теме.
1) Беседа о конфликте.
Ведущий задает вопрос всем участникам: «Почему люди ссорятся?»
Всем предлагается подумать 3 минуты. Затем все варианты ответов записываются на доске.
— 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.
Очень важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако это бывает очень трудно. Сейчас мы выполним с вами несколько упражнений, а потом обсудим то, что вы чувствовали во время их выполнения. Выполнять упражнения будем в парах.
2) Упражнение «Разожми кулак».
Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.
3) Упражнение «Толкалки без слов».
Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями.
4) Упражнение «Да и нет».
Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносить можно только это. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.
5) После игр проводится обмен мнениями:
— Какие испытывали эмоции?
— Было ли ощущение напряжения и раздражения?
— Как тебе удобнее спорить — произнося слово «да» или произнося слово «нет»?
— Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?
— Что помогло избежать конфликта?
4. Обучение выходу из конфликта.
Прежде чем перейти к обучению участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов.
На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются на доске.
Возле доски вешается плакат с правилами поведения во время конфликтной ситуации:
«Поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры:
1) Выслушать спокойно все претензии партнера.
2) На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.
3) Попытаться убедить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.
4) Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
5) Извиниться, если в чем-то действительно не прав».
Все варианты обсуждаются и записываются участниками в тетрадях.
Правила на плакате зачитываются вслух и обсуждаются между участниками.

5. Анализ занятия.
— Можно ли постоянно контролировать свое состояние?
— Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?
— Что для вас было самым трудным на занятии?
Подумайте над высказыванием и постарайтесь его объяснить:
«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены».
6. Ритуал прощания.
Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».
Занятие 3. «Как правильно дружить, или ласковое слово и кошке приятно».
Цели:
развивать коммуникативные навыки;
вырабатывать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость;
развивать положительную самооценку.
Материалы:
• мягкая игрушка в качестве микрофона, плакат с правилами дружбы, листы бумаги и карандаши по числу участников.
Ритуал приветствия.
Дети сидят по кругу.
— Начнем сегодняшний день так: встанем (психолог встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.
2. Работа по теме.
1) Беседа «Как правильно дружить».
В ходе этой беседы обговариваются некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение детей протекало без ссор и конфликтов. Эти приемы предлагаются самими детьми и оформляются в «Правила дружбы».
Правила дружбы:
Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать — научи и его. Если товарищ попал в беду — помоги ему, чем можешь.
Делись с товарищем.
Останови товарища, если он делает что-то плохое. Если товарищ не прав, скажи ему об этом.
Не ссорься, не спорь по пустякам; общайся дружно, не зазнавайся, если у тебя что-то получилось лучше, чем у других; не завидуй — радуйся успехам товарища вместе с ним.
Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси прощения и признай свою ошибку.
Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.
2) Упражнение «Комплимент».
Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия «Комплимента»: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.
Анализ упражнения:
— Тебе понравилось слышать приятные слова в свой адрес? А говорить комплименты другим?
— Что ты при этом чувствовал в том и другом случае?
3) Игра «Рецепт «приготовления» друга».
В этом упражнении дети узнают больше друг о друге. Упражнение проводится в парах. При этом они могут спрашивать друг друга о чем угодно: о внешнем облике своего партнера, его пристрастиях, чертах характера. В конце игры каждый ребенок должен написать своего рода рецепт на «приготовление» своего партнера. Естественно, текст и его оформление

определяются возрастом и уровнем индивидуального развития каждого ребенка в классе. Возможно, некоторые дети смогут описать только внешний облик своего партнера по игре, более зрелые дети, возможно, проявят интерес к его психологическим характеристикам. Может быть, не всем удастся точно следовать стилистической форме рецепта. Все эти отклонения вполне допустимы.
Инструкция: разбейтесь на пары. Выберите каждый себе такого партнера, которого вы еще недостаточно хорошо знаете. Сначала вы можете немного рассказать друг другу о себе. Спросите своего партнера, как тот себя сегодня чувствует, о чем он думает. Выясните, что он любит есть, с кем он предпочитает играть, какую одежду любит носить, какие игры ему нравятся, где он обычно гуляет. Когда вы наберете достаточно информации друг о друге, то возьмите, пожалуйста, по листу бумаги и выпишите рецепт со всеми необходимыми ингредиентами, необходимыми для «приготовления» такого вот друга. Например, это может выглядеть вот так.
Рецепт для приготовления Александра.
Ингредиенты:
— рыжие волосы средней длины;
— два карих глаза;
— один большой вечно улыбающийся рот;
— 28 блестящих красивых зубов;
— одно сильное стройное тело;
— одна пара ковбойских сапог.
Способ приготовления:
Причеши волосы и сделай посередине ровный пробор, волосы должны равномерно спадать в обе стороны. Затем обеими руками нужно навести максимальный беспорядок на голове. Лицо надо повернуть к солнцу, чтобы глаза сверкали ярче. Рот должен широко улыбаться. Не забудь сразу же надеть ковбойские сапоги, иначе ты никогда не получишь настоящего Александра. Теперь собери 28 больших зерен белого риса и воткни их по кругу под носом. Сомкни их покрепче и сам улыбнись пошире, потому что Александру это нравится.
Когда вы оба напишете свои рецепты, зачитайте их друг другу.
По завершении процедуры предложите детям сесть в общий круг. Желательно, чтобы они не сидели рядом с теми детьми, с которыми только что работали. Часть детей может зачитать свои рецепты, а остальные должны будут угадать, о ком идет речь. После этого каждый ученик отдает свой рецепт партнеру.
3. Анализ занятия.
— Что нового ты узнал о своем партнере?
— Тебе понравился рецепт, написанный для «приготовления» тебя?
— Что в твоем рецепте оказалось самым важным для тебя?
— Какой рецепт тебе понравился больше всего?
4. Ритуал прощания.
Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».
Занятие 4. «Наши сходства и различия».
Цели:
развивать навыки взаимодействия в группе;
развивать навыки самопознания и восприятия себя и других;
создать положительное настроение на дальнейшее продолжительное взаимодействие в тренинговой группе.
Материалы:
• мягкая игрушка в качестве микрофона, листы бумаги и карандаши по числу участников.
Ритуал приветствия.
Дети сидят по кругу.
— Начнем сегодняшний день так: встанем (психолог встает, побуждая к тому же всех

участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.
2. Работа по теме.
1) Беседа «Наши сходства и различия».
Ведущий задает вопрос всем участникам:
— Как вы считаете, люди похожи друг на друга? А чем они могут быть похожи? (характером, стилем жизни, манерой поведения, общими взглядами, тем, что живут на планете Земля и т.д.)
— В то же время, этим же самым люди могут друг от друга отличаться (разные характеры, разные взгляды и т.д.)
— Как вы думаете, с какими людьми проще общаться – с теми, кто похож на вас или с теми, кто от вас сильно отличается? С кем легче найти общий язык?
— А хотели бы вы, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Не было бы скучно жить в таком мире?
— А что будет, если все люди станут настолько разными и непохожими друг на друга, что у них не найдется ничего общего? Представьте себе это. Смогут ли они тогда общаться между собой, что-то делать вместе?
Психолог подводит ребят к выводу, что все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами. Очень здорово в чем-то быть похожим на других, а в чем-то дополнять их.
2) Упражнение «Все мы чем-то похожи...»
В ходе этой игры очень красиво проявляется как своеобразие каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхностность общения, что облегчает участие в игре стеснительных детей.
Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе. Покажите им, что вы искренне заинтересованы в этом, разместив в классе получившиеся в результате игры списки и возвращаясь время от времени к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.
Инструкция. Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «У каждого из нас ее мягкая игрушка...», «Любимый цвет каждого из нас — синий. «У каждого из нас мама ходит на работу...», «Мы все очень любим макароны...», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море...» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.
Анализ упражнения:
— Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?
— Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в классе?
— Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?
— Как вы работали в своей команде?
— Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
— Какими должны быть твои друзья - похожими на тебя или совсем другими?
3) Упражнение «Ролевая гимнастика».
Эта игра направлена на снятие напряжения, эмоциональное оживление, она способствует расширению поведенческого репертуара подростков.
Психолог обращается к подросткам:
— Мы сами можем выполнять одни и те же вещи по-разному, т.е. быть разными в разных ситуациях. Давайте попробуем в этом убедиться.
Психолог предлагает подросткам:

А) Рассказать известное стихотворение следующим образом:
- шепотом;
- с пулеметной скоростью;
- со скоростью улитки;
- как робот;
- как иностранец.
Б) Походить как:
- младенец;
- глубокий старик;
- лев.
В) Посидеть как:
- пчела на цветке;
- наездник на лошади;
Г) Нахмуриться как:
- осенняя туча;
- рассерженная мама;
- разъяренный лев.
Д) Улыбнуться как:
- кот на солнышке;
- само солнышко.
Анализ упражнения:
— Каким образом тебе понравилось рассказывать и слушать стихотворение?
— А каким образом тебе понравилось ходить, сидеть, хмуриться и улыбаться?
3. Анализ занятия.
— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?
— Что нового ты сегодня узнал?
4. Ритуал прощания.
Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».
Занятие 5. «Как сделать так, чтобы тебя поняли без слов».
Цели:
создать положительное настроение на дальнейшее продолжительное взаимодействие и сплочение тренинговой группы;
развивать невербальные навыки общения, учиться познавать себя через восприятие другого;
развивать творческие способности.
Материалы:
• мягкая игрушка в качестве микрофона.
Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.
1) Беседа «Как можно общаться без слов».
Психолог обсуждает с подростками, с помощью каких средств можно общаться с другими людьми. Обычно ребята сразу же называют речь. Психолог спрашивает их, как можно без слов объясниться с человеком, как с помощью жестов, мимики передать свое эмоциональное состояние. Можно ли узнать, о чем думал, что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая произведения. Можно попросить детей дома попробовать угадать настроение автора, читая какую-нибудь книгу или слушая музыку, а на следующей встрече поделиться своими впечатлениями.
2) Упражнение «Что я люблю делать...»
В этом упражнении дети имеют возможность рассказать что-нибудь о себе, проявив при этом оригинальность и артистизм. Поскольку игра построена на принципе отгадывания, она нравится детям и развивает их любознательность.
Часто дети младшего школьного возраста — гениальные актеры. В этом упражнении вы

можете задействовать эту их склонность, одновременно создавая для остальных ситуацию загадки. Однако не у всех детей в равной мере развиты артистические наклонности, поэтому очень важно, чтобы участие в игре было только добровольным. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы дети начали высказывать свои предположения лишь после того, как выступающий ребенок завершил свою пантомиму.
Инструкция: Мне хочется, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершит свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того как все желающие выскажутся, мы сможем спросить выступавшего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. После обсуждения будет выступать следующий. Давайте выступать начну я.
Анализ упражнения:
— Из выступлений каких детей тебе удалось понять, что они любят делать?
— Кто из детей любит делать то же, что и ты сам?
— Кто удивил тебя своими увлечениями?
— Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов?
— Трудно ли было тебе отгадывать?
3) Упражнение «Через стекло».
Игра направлена на развитие умения передавать мысли и чувства с помощью мимики лица и выразительных движений.
Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора им можно предложить, например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно» или «Принеси мне, пожалуйста, стакан воды, я очень хочу пить» и т.п., или дети сами придумают свое сообщение. Анализ упражнения:
— Легко ли тебе было объяснять жестами то, что ты хотел сказать? А легко ли было понять то, что изображал жестами другой? Что было легче?
3. Анализ занятия.
— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?
— Что нового ты сегодня узнал?
4. Ритуал прощания.
Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».
Занятие 6. «Мои положительные качества».
Цели:
сформировать чувство уверенности в себе, повысить самооценку, помочь каждому участнику осознать себя в новом качестве;
научить гармонично воспринимать самого себя и других в общении;
проработать положительные модели поведения в общении.
Материалы:
• мягкая игрушка в качестве микрофона, карточки с названием сказочных персонажей, сумочка и зеркальце.
1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.
1) Беседа на тему «Мои положительные качества».
2) Упражнение «Посмотри на хорошего человека».
Для этого упражнения понадобится сумочка и зеркальце (6 - 9 см). Зеркальце крепится так, чтобы при открытии сумочки взгляд падал именно на него.
Участники интригуются словами психолога о том, что у него в сумочке находится портрет самого хорошего, удачливого, симпатичного, любимого и любящего человека на свете. Потом

участникам предлагается отгадать, чей это портрет. После того, как все предположения и аргументация иссякнут, участникам предлагается по очереди заглянуть в сумочку и посмотреть на портрет. При этом комментировать увиденное нельзя, чтобы остальные подростки раньше времени не догадались, чей портрет там изображен. Получится, что каждый из участников увидит собственное отражение в зеркале, а значит, самого себя.
Анализ упражнения:
— Кто согласен с увиденным? А кто не согласен? Почему?
— Какие чувства у вас вызвало увиденное?
3) Упражнение «Роль».
Каждому участнику предлагается представить себя в определенной роли, например:
Добрая фея;
Добрый волшебник;
Сказочная королева;
Благородный принц;
Принцесса страны грёз;
Добрый король;
Царевна-лебедь;
Мудрый звездочёт.
Задача тех, кому достались роли: войти в помещение, занять какую-либо позицию, например, сесть на стул и проговорить одно-два предложения так, чтобы в них не было прямых указаний на ролевую позицию. Задача зала — расшифровать предлагаемую роль.
Анализ упражнения:
- Определите каждый для себя, насколько успешно вы сыграли свою роль.
- Кому из вас было сложно представить себя в доставшейся вам роли и почему?
- Какие качества и особенности характера были присущи вашей роли? Обладаете ли вы этими качествами? Или, может быть, хотели бы ими обладать?
- Какая из увиденных вами ролей вам понравилась больше и почему? Что вам больше всего запомнилось?
- Какую роль вам было легко угадать, а какую сложно? Почему?
3. Анализ занятия:
— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?
— Что нового ты сегодня узнал о себе?
4. Ритуал прощания.
Занятие 7. «Неверные средства общения».
Цели:
познакомить с понятием «неверные средства общения»;
развивать коммуникативные умения;
развивать навыки самопознания и восприятия себя и других.
Материалы:
• мягкая игрушка в качестве микрофона.
1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.
1) Беседа «Неверные средства общения».
— Каждый человек должен уметь слушать другого, воспринимать и стараться его понять. От того, каким образом мы ведем себя в общении, зависит, сможет ли партнер по общению понять нас, легко ли будем нам общаться друг с другом.
— Как вы думаете, что может помешать нам эффективно общаться? Какие средства в общении являются неэффективными?
Психолог подводит ребят к выводу о том, что в общении люди должны чувствовать себя на равных, иначе общаться довольно тяжело и непросто.
2) Упражнение «Сидящий и стоящий».
Один ребенок сидит, другой стоит. Задача: постараться в этих условиях вести разговор. Через

некоторое время дети меняются местами, чтобы иметь возможность сравнить ощущения при общении «сверху» и «снизу». После выполнения этого упражнения дети также делятся впечатлениями. Игра направлена на то, чтобы показать детям значение неверных средств общения.
Анализ упражнения:
— Что ты чувствовал, когда разговаривал, сидя на стуле? Какие чувства испытывал, ведя беседу стоя?
— Какое положение в разговоре понравилось, а какое – нет? Почему?
— Как ты думаешь, с чем связаны такие ощущения? Если бы вы с партнером общались на равных, что бы изменилось?
—Общался ли ты подобным образом в жизни с позиции «сверху» или «снизу»? С какими людьми и при каких обстоятельствах (в какой ситуации)?
3) Упражнение «Спиной друг к другу».
Психолог предлагает подросткам разделиться на пары и сесть на пол спиной к спине. Участникам надо постараться вести разговор. Через несколько минут им нужно повернуться и поделиться своими ощущениями.
Анализ упражнения:
— Легко ли общаться, не видя человека? Что ты чувствовал, общаясь в таком положении?
— Хотелось ли тебе повернуться раньше времени и разговаривать, видя своего собеседника? А может быть, тебе вовсе не хотелось продолжать разговор в таком положении?
3. Анализ занятия:
— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?
— Что нового ты сегодня узнал?
— Что хотел бы в себе изменить?
4. Ритуал прощания.
Занятие 8. «Предотвращение конфликтов».
Цели:
отработать ситуации предотвращения конфликтов;
закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации.
Материалы:
• мягкая игрушка в качестве микрофона, ручки и листы бумаги по числу участников.
1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.
1) Беседа «Предотвращение конфликтов».
— Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?
— Вспомните, что мешает позитивному общению людей?
— Поднимите руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций?
Упражнение «Перетягивание каната».
Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.
Анализ упражнения:
— Что помогло тебе победить в перетягивании каната? А что помешало тебе выиграть?
3) Отработка навыков предотвращения конфликтов.
Психолог предлагает каждому самостоятельно подобрать и написать на листах бумаги свои варианты выхода из проблемных ситуаций. Предлагаются следующие ситуации:
— Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.
— Мама, придя с работы очень усталой, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.
— Учитель поставил тебе несправедливо заниженную отметку.
— Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.
— На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.
На работу дается 10 минут. Затем каждый участник зачитывает свои варианты выхода из

проблемных ситуаций, а потом происходит групповое обсуждение.
4) Упражнение «Петухи».
Игра проходит в парах. Все игроки, прыгая на одной ноге, пытаются толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.
3. Анализ занятия:
— Считаешь ли ты себя конфликтным человеком?
— Какие способы предотвращения конфликтов тебе подходят?
— Что хотел бы изменить в себе?
4. Ритуал прощания.
Занятие 9. «Что оказалось самым важным для меня».
Цели:
развивать невербальные навыки общения;
развивать творческие способности;
развивать процесс самопознания;
закрепить навыки взаимодействия;
закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации;
дополнительно проработать те темы, которые оказались наиболее актуальными для участников группы.
Материалы:
• мягкая игрушка в качестве микрофона, мяч.
1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.
1) Беседа «Что нужно для того, чтобы общение состоялось».
— Ребята, как вы думаете, что нужно для того, чтобы общение состоялось?
— Необходимо, прежде всего, видеть и слышать своего собеседника. Нужно поддерживать разговор и иметь возможность пользоваться жестами и мимикой. Если мы лишены хотя бы одного из этих средств, то общаться нам будет довольно тяжело.
Упражнение «Дискуссия».
Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого-и-паралитика». Он может говорить и видеть, но не может двигаться и показывать жестами. Третий – «слепой-и-немой». Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи в Москве, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор.
Во время игры часто возникают комические ситуации. Благодаря им складывается атмосфера эмоционального раскрепощения и беззаботности. Стремление подростков прийти к общему решению и интенсивное творческое взаимодействие между ними способствует сплочению группы. Игра помогает участникам значительно расширить групповой репертуар способов взаимопонимания.
Анализ упражнения:
— Тяжело было играть доставшуюся тебе роль?
— Легко или трудно было договориться?
— Что самое сложное в этом упражнении для тебя?
— Что новое ты для себя открыл?
3) Упражнение «Зеркало и обезьяна».
Участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Один из участников – «обезьяна», которая смотрится в зеркало, другой – зеркало, где отражаются все движения обезьяны. Через некоторое время участники меняются ролями.
Это упражнение можно выполнять всем одновременно, но лучше, чтобы пары работали по очереди. Это позволит обсудить упражнение с остальными участниками группы.
Анализ упражнения:

— Какая роль тебе далась легче, «обезьяны» или зеркала? А какая – понравилась больше?
— Легко или сложно было повторять движения зеркала? Что ты при этом чувствовал?
После обсуждения проводится небольшая беседа о том, как важно уметь внимательно относиться к тому, с кем мы общаемся, так как движения собеседника могут отражать его внутреннее состояние и отношение к тому, что происходит вокруг.
4) Упражнение «Никто не знает».
Психолог обращается к подросткам:
— Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня)…» Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.
Анализ упражнения:
— Что ты чувствовал, когда рассказывал про себя другим?
— Легко или сложно было открываться перед другими?
3. Анализ занятия:
— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?
— Что хотел бы изменить в себе?
4. Ритуал прощания.
Занятие 10. «Общение в радость».
Цели:
развивать невербальные навыки общения;
закрепить навыки позитивного общения;
развивать положительную самооценку;
закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации;
развивать творческие способности;
закрепить полученные навыки;
подвести итоги тренинга.
Материалы:
• мягкая игрушка в качестве микрофона.
1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.
1) Заключительная беседа «Общаться – это здорово».
Психолог говорит о том, что общаться – это здорово, если это общение в радость, если мы относимся друг к другу дружелюбно, хотим и умеем внимательно слушать другого, обращаем внимание на его жесты и мимику.
— На наших занятиях мы учились позитивному общению. Позитивное общение – это общение без ссор и конфликтов. Если мы попали в конфликтную ситуацию, то знаем, как надо правильно себя вести, как умело выходить из конфликта.
— А теперь давайте закрепим полученные знания и навыки и продемонстрируем их на основе упражнений.
Упражнение «Вместо ссоры – помирились».
— Разбейтесь на пары, повернитесь друг к другу спиной. Представьте себе, что вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Пальцы сожмите в кулаки, глубоко вдохните, сожмите челюсти, затаите дыхание, надуйте щеки. Надуйте щеки как можно сильнее. Затем быстро развернитесь к тому, кто с вами в паре, и пальцами «сдуйте» его надутые щеки. Смешно, весело, ругаться уже неохота. Ура! Можете обнять своего друга.
Анализ упражнения:
— Какие чувства вы испытывали, стоя спиной друг к другу? А какие – после того, как развернулись и «сдули» щеки друга?
— Что понравилось в упражнении?
3) Упражнение «Мостик дружбы».
Психолог просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам

встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками). Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы построить мостик вдвоем, вчетвером и т.д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».
Анализ упражнения:
— Вам понравилось строить «Мост дружбы»?
— Какой мост был самый красивый: мост, построенный вдвоем, вчетвером или совместно со всеми?
4) «Чувствую-себя-хорошо».
— Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.
Анализ упражнения:
— Какие ситуации ты представил? Какие были ощущения?
3. Анализ тренинговых занятий:
— Что нового ты узнал на наших занятиях?
— Что хотел бы изменить в себе? Что уже удалось изменить?
— Какие упражнения из всех занятий тебе запомнились и понравились больше всего? Почему?
4. Ритуал прощания.
Методические разработки занятий
Занятие 1.
1. Знакомство ведущего с группой и участников тренинга друг с другом. Обсуждается программа занятий, выявляются ожидания участников от данного курса, вырабатываются правила поведения на занятиях. Цель: установить в группе доброжелательную атмосферу.
2. Правила поведения участники могут устанавливать сами или воспользоваться теми, который предложит ведущий. Обычно это следующий набор:
- Искренность.
- Высказывание от своего имени (я-высказывание).
- Обсуждение того, что происходит непосредственно в группе в данный момент (правило «здесь и сейчас»).
- Уважение говорящего.
- Конфиденциальность.
В ходе организационной встречи члены группы сообщают о себе те сведения, которыми считают нужным поделиться, а так же то имя, которым бы хотели назваться. Цель: создание единых требований к проведению занятий.
3. «Волшебный остров». Дети садятся как им удобно, свет приглушается, включается картина со звуками пения птиц или шума воды, подключается аромолампа с маслом «Жасмин». Ведущий: «Сядьте удобно. Закройте глаза и представьте, что вы видите остров, который оказался волшебным. Каким вы его видите? Это может быть место, где вы уже однажды были, может видели на картинке или его нарисовало ваше воображение. Вы единственный человек в этом месте. Вас окружают растения, деревья, цветы, звери птицы. Вы видите чистый берег и воду. Погуляйте по этому острову, насладитесь его красотой… Захватите с собой прекрасный чувства, которые вы только что пережили. Откройте глаза. Вы всегда сможете вернуться на Волшебный остров сами, когда захотите». Цель: снятие внутреннего напряжения участников, часто возникающее при первом знакомстве, преодоление депрессивных состояний, расслабление.
Занятие 2.
1. Комплимент. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания. Цель: преодолеть

скованность участников в начале занятия, приобрести навык видеть положительные качества окружающих.
2. «Счет». Упражнение из разряда «ледоколов», применяется в начале занятия для снятия внутреннего напряжения участников. Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться. Цель: сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.
3. «Знакомство». Участники тренинга сидят в кругу. По очереди они называют одну положительную и одну отрицательную черту своего характера. Другие участники могут задавать уточняющие вопросы. Задача ведущего – не допускать комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе. Цель: осознание участниками тренинга своих индивидуальных особенностей, знакомство с другими членами группы.
4. «Кто я?». Участники описывают себя в 10-ти кратких тезисах. Они могут сообщить о себе любые сведения, которые, по их мнению, составляют их индивидуальность. Каждая строка начинается одинаково: «Я -…». Далее следует та информация, которую человек хочет донести до сведения окружающих. После окончания работы участники могут сразу поделиться с окружающими результатом размышления, а могут начать анализ своих записей. Каждый пункт рассматривается по нескольким параметрам: отрицательное или положительное высказывание, личное или социальное (сообщает ли участник о своей черте характера или называет свою социальную роль), прошлое – будущее – настоящее (к какому периоду в жизни человека относится данное высказывание). Цель: анализ собственных внутренних ресурсов и состояний, получение навыка анализа своих внутренних установок.
5. «Прощание». Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание. Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.
Занятие 3.
1. «Комплимент». Ритуал приветствия.
2. «Знакомство». Каждый участник называет одно положительное и одно отрицательное событие, которое произошло с ним за день. Цель: анализ прошедшего дня, проговаривание возникших проблем, осознание положительных моментов прошедшего отрезка дня, информирование других членов группы о своей реакции на те или иные события.
3. «Первое впечатление». Участники группы описывают себя для незнакомого человека, которого предстоит встретить впервые в людном месте. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику. Группа обсуждает упражнение и делится первыми впечатлениями друг о друге Цель: осознание своего внутреннего состояния через внешние признаки, развитие навыка «чтения» другого человека по внешним признакам, установление обратной связи между участниками тренинга, осознание своей способности узнавать характер человека при первом знакомстве.
4. «Образ». Участники под музыку должны представить себя в каком-либо образе (животного, растения, папуаса и т.д.), который бы соответствовал музыке, а затем необходимо изобразить его. Цель: осознание и выражение эмоционального состояния в движениях или позе.
5. «Глаза в глаза». Участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки. Цель: Установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, возвращение к детским воспоминаниям, некоторые из которых могли стать причиной затруднений в настоящий момент.
6. «Прощание». Ритуал прощания.
Занятие 4.
1. «Комплимент». Ритуал приветствия.
2. «Цепочка ассоциаций». Один из участников, бросая мяч кому-то из группы, называет

понятие, которое обозначает эмоциональное состояние человека или его личностное качество (доброта, обида и т.д.). Следующий, перебрасывая мяч дальше, называет свою ассоциацию на это понятие. Мяч может сделать один или несколько кругов. Цель: раскрытие внутреннего мира участников через ассоциации на значимые для них понятия, более глубокое проникновение во внутренний мир партнеров.
3. «Ассоциации». Один из участников становится ведущим, он выходит из комнаты, остальные загадывают кого-то из присутствующих. Вернувшийся ведущий может задать группе три вопроса, например: «Если бы этот человек был рыбой (животным, погодой и т.д.), то какой?» Участники по очереди дают свои ассоциации на загаданного человека, после чего ведущий должен угадать, о ком шла речь. Если попытка оказалась неудачной, он может задать еще один вопрос. Затем ведущий может смениться. Цель: получение обратной связи, развитие навыка размышлять о свойствах других людей, сравнивая их с другими объектами.
4. «Кем бы я был?». Участникам дается время на то, чтобы подумать и записать, кем бы они были, если бы не были людьми. Т.е. нужно найти такое явление или предмет, который в наибольшей мере отражает качества самого человека. Цель: осознание своих качеств, освобождение от шаблонных суждений о себе.
5. «Прощание». Ритуал прощания.
Занятие 5.
1. «Комплимент». Ритуал приветствия.
2. «Знакомство». Каждый участник рассказывает об одном событии, которое его возмутило, и об одном, которое вызвало восхищение. Цель: анализ собственный впечатлений от пережитого, информирование других членов группы о своих ценностных установках.
3. «Изобрази состояние». Ведущий готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства. Цель: развитие навыка невербального общения.
4. «Скульптура». Один из участников становится «скульптурой», остальные – «скульпторами», которые «лепят» «скульптуру» в соответствии с ее предполагаемым внутренним миром. Затем тот, кто был в роли «скульптуры», делится своими ощущениями. Цель: получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.
5. «Рукопожатие вслепую». Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты. Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Водящий должен описать свое ощущение от этих рук и постараться угадать участника. Затем игроки меняются местами. Цель: установление более тесного межличностного контакта между участниками тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.
6. «Прощание». Ритуал прощания.
Занятие 6.
1. «Комплимент». Ритуал приветствия.
2. «Знакомство». Каждый участник называет одного положительного и одного отрицательного, с его точки зрения, героя. Цель: анализ своих ценностных ориентиров, информирование об этом других членов группы.
3. «Внимание другим». Участники образуют два круга – внешний (А) и внутренний (В). Каждый А дает положительную оценку какому-то качеству В. Тот повторяет сказанное А, принимая его точку зрения, и добавляет еще что-то по заданной схеме: «Кроме того, я еще…». Затем участники сдвигаются на одного человека, меняя партнера по общению, и продолжают упражнение до тех пор, пока не поговорят с каждым членом группы. После этого А и В могут поменяться местами. Цель: Развитие навыка позитивного мышления, принятия похвалы, обратная связь.
4. «Дамы и кавалеры». Участники сидят в кругу. Каждый выбирает себе «псевдоним»,

например, название животного. По очереди, объясняя свой выбор, участники сообщают псевдоним соседу, который затем делает комплимент. Цель: осознание своих внутренних качеств через ассоциацию, формирование позитивного мышления, изменение излишне критичности по отношению к себе.
5. «Автопилот». Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков. Цель: осознание своих устремлений, повышение уверенности в своих силах.
6. «Прощание». Ритуал прощания.
Занятие 7.
1. «Комплимент». Ритуал приветствия.
2. «Знакомство». Каждый участник называет качество, которое он любит в людях, и качество, которое не любит. Цель: осознание своих ценностных ориентиров и внутренних установок, сообщение об этом другим членам группы.
3. «Белая ворона». Выбирается водящий. Он задает какое-то действие (танцует, молчит, злится и т.д.). Остальные совершают прямо противоположное действие. Затем водящий меняется. Цель: осознание существующих противоположностей тому или иному действию, анализ своего поведения в ситуациях, в которых необходимо пойти против большинства.
4. «Диалог». Двум участникам предстоит разыграть ситуацию, в которой один должен убеждать, а другой отказываться. Например, один просит другого прийти к нему вечером, чтобы помочь отремонтировать полку (разобрать задачу, дошить платье и т.д.). Упражнение выполняется в течение определенного времени или до тех пор, пока один из участников не сдастся. Цель: формирование навыка отстаивания своих интересов, расширение репертуара средств, предназначенных для этого, анализ своего поведения в конфликтной ситуации.
5. «Сказка наоборот». Участники сидят в кругу. Один из них начинает рассказывать придуманную сказку, но с конца (например: «И жили они долго и счастливо»). Сидящий рядом придумывает то, что было до этого, повторяя финал. Следующий – то, что было перед этим, повторяя сказанное ранее, и так до начала. Последний рассказывает всю сказку целиком от начала до конца. Цель: развитие слуховой памяти, внимательного слушания партнера по общению.
6. «Прощание». Ритуал прощания.
Занятие 8.
1. «Комплимент». Ритуал приветствия.
2. «Знакомство». Каждый участник рассказывает об одном приятном и одном неприятном подарке, который он получил в жизни. Цель: анализ своего прошлого опыта общения, возможна смена отношения к полученным ранее подаркам, информирование группы о своих потребностях.
3. «Портрет». Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листочки с записями отдают ведущему, который читает их вслух. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь. Цель: выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, развитие навыка анализа характера другого человека.
4. «Кто есть кто?». Участники письменно отвечают на вопросы ведущего. Листочки с записями ведущий собирает, а затем читает написанное вслух. Участники пытаются угадать, кто дал себе такую характеристику. Предлагаемые вопросы:
- Твоя любимая пословица или высказывание?
- Продолжи фразу: «Когда на меня кричат…»
- Чем бы ты занимался охотнее всего?
- На что тебе приятнее всего смотреть?
- Что бы ты охотнее всего слушал?

- Какое чувство ты бы переживал охотнее всего?
Цель: осознание своих качеств и пристрастий, развитие навыка анализа качеств окружающих через их поступки и привычки.
5. « Прощание». Ритуал прощания.
Занятие 9.
1. «Комплимент». Ритуал приветствия.
2. «Знакомство». Каждый участник называет одно пожелание и одно «нежелание» для себя. Цель: осознание своих потребностей и, возможно, страхов, информирование об этом других членов группы.
3. «Контрабанда». Участники делятся на 2 группы. Одна из них – «контрабандисты», другая – «таможенники». Контрабандисты прячут у себя какой-то мелкий предмет. Задача «таможенников» – догадаться по внешним признакам и поведению «контрабандистов» у кого из них спрятан этот предмет. Цель: развитие навыков невербального общения.
4. «Козлятушки-ребятушки». Одна группа участников отгораживается от остальных, например, стульями. Это «козлятушки», которые сидят в «домике». Другая группа делится на «волков» и «коз». У них одинаковая задача: попасть в дом, для чего они могут использовать все способы убеждения. «Козлятушки» пускают в «дом» своих «соплеменников» и не пускают «волков». Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия и невербального общения, расширение репертуара средств воздействия в процессе общения.
5. «Прощание». Ритуал прощания.
Занятие 10.
1. «Комплимент». Ритуал приветствия.
2. «Знакомство». Каждый участник тренинга называет качество, которое он открыл в себе во время занятий. Цель: осознание произошедших изменений, пользы проведенных занятий.
3. «Встречные мнения». Один из участников выходит из комнаты, остальные рассуждают о его чертах характера и дают рекомендации. Все это ведущий записывает. Лист с записями отдают вернувшемуся участнику, из комнаты выходит следующий, и так до тех пор, пока все не получат свои «портреты» и рекомендации. Цель: получение обратной связи, развитие навыков анализа качеств другого человека.
4. «Вопрос-ответ». Каждый участник может задать вопрос любому члену группы. Цель: получение обратной связи, анализ своих внутренних установок.
5. «Прощание». Ритуал прощания с пожеланиями на будущее.