

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

Управление образования Администрации местного самоуправления г.Владикавказ

МБОУ СОШ № 43



РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол №1
от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

(Кесаева А.Т.)

Приказ № 55 от "01" сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
ПО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Владикавказ 2023

Программа тренинговых занятий по коррекции агрессивного поведения у детей подросткового возраста «Я и Ты»

Актуальность программы.

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем, не только для педагогов и психологов, но и для нашего общества в целом. Те или иные формы агрессии характерны для большинства детей. Однако, известно, что у определенной категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается, трансформируется в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребенка, сужаются возможности полноценной коммуникации, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребенок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе.

Программа «Я и Ты», основана на создании для детей ситуаций «проживания», чувствования своего эмоционального состояния посредством моделирования отношений, в которые ребенок включен в процессе своей жизнедеятельности

В программе использованы материалы работ следующих авторов: К. Фопель, Р. Смид, Ю.Б. Гатанов, Н.В. Пилипко, Г.И. Марасанов, Е.Н. Колодович, Л.Н. Рожина, А. С. Прутченков.

Цель программы: коррекция агрессивного поведения у детей подросткового возраста через освоение ими способов конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

1. Сформировать у подростков положительную самооценку, доверие к самим себе, понимание своих возможностей, способностей, особенностей.
2. Сформировать представления о ценности каждого человека как личности;
3. Научить конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций

Обоснование поставленных задач. Разговор о самоуважении - первый шаг к тому, чтобы научить детей принять себя такими, какими они есть. Любовь к себе — основа любви к другим людям. Только человек, внутренний мир которого достаточно гармоничен, может объективно оценивать других людей, терпимо относиться к их недостаткам, прощать себе мелкие ошибки, развивая отношения с другими. Поэтому необходимо способствовать повышению самооценки и развитию самоуважения у детей, учить понимать свои возможности, способности, особенности.

Одним из неперенных условий общения является умение видеть и слышать своего собеседника, понимать его эмоциональное состояние. Поэтому следующий шаг направлен на познание и понимание воспитанниками друг друга. На этом этапе необходимо развивать в детях способность чувствовать, понимать эмоциональное состояние другого человека, обращать внимание на невербальную сторону общения, уметь «увидеть» рядом другого человека с присущими ему внешними данными и

внутренним миром, найти в нём только хорошие качества, развивать способность к сопереживанию, сочувствию, доверию окружающим.

Очень важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако это бывает очень трудно, особенно детям, воспитывающимся в условиях депривации. В большинстве своём эти дети склонны к жестокости, они агрессивны, конфликтны. Потому их необходимо знакомить с приёмами саморегуляции и выражения своего гнева, а также со способами выхода из конфликтной ситуации.

Основные формы и методы работы:

Индивидуальная работа: диагностика, консультирование.

Групповая работа:

Вводная рефлексия – выявление ожиданий от занятия.

«Мозговой штурм» - упражнение для сбора как можно большего и разнообразного числа идей от участников и участниц за ограниченный период времени.

«Обсуждение в большой группе» - все участники и участницы имеют возможность высказаться по поводу идеи или события, которое касается какой-то определенной темы. Эффективность обсуждения зависит от искусства тренера.

«Обсуждение в малой группе» - участники и участницы объединяются в группы по 3-6 человек и в непринужденной обстановке обсуждают проблему, предлагают её решение, анализируют идеи. Один или одна из числа участников может презентовать наработки малой группы в большой.

«Тренинговые упражнения» - обязательный элемент каждого занятия.

«Ролевая игра» - драма, имитация реальности. Каждый человек в ролевой игре должен четко представлять идею своей роли. Цель ролевой игры - определение отношения к конкретной жизненной ситуации и получение определенного опыта через игру.

«Изучение случаев» - базируется на реальных случаях и проблемах, обеспечивает анализ своего личного опыта и практику аналитических навыков. Упражнение имеет четкую направленность на рассматриваемую проблему.

«Творческая деятельность» - рисование, моделирование, сочинение текстов (песен, стихов), игр и тому подобное, выполняется как в группах, так и индивидуально с целью разнообразить формы самовыражения.

Рефлексия: выражение своего отношения (Я сегодня узнала..., Мне особенно понравилось... и тому подобное).

Ожидаемые результаты: повышение уверенности в себе, закрепление представлений о собственной значимости и ценности другого человека, развитие способности доверять окружающим людям; приобретённые умения и навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Программа включает в себя 20 тематических занятий (уроков) и рассчитана на 20 часов. Может проводиться в виде отдельных занятий (единичных мини-тренингов, классных часов по определённой тематике) в подгруппах численностью 12-15 обучающихся школьного класса.

Конспекты занятий программы «Я и Ты»

Тема: «Радость человеческого общения».

Цель: формирование навыков адекватного общения, представления о значении общения, о правилах общения.

Ход проведения:

Разминка

Упражнение «Поздороваемся»

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться 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.

Основное содержание:

Тема нашего занятия - «Радость человеческого общения».

Сегодня мы попробуем понять ценность общения, постараемся раскрыть содержание понятия «общение», познакомится с его элементами и научится преодолевать конфликтные ситуации, возникающие в процессе общения.

Учиться жить среди людей, уметь общаться, так же важно, как изучать математику или биологию, поскольку общение - это главное условие и способ существования людей.

Начнем мы с понятия «общение». А поможет нам раскрыть это понятие упражнение «Расшифруй слово».

Упражнение «Расшифруй слово»

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы (по два-три человека). Каждая группа расшифровывает только одну букву. По окончании работы дети обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

О- объединение, открытость;

Б- близость, безопасность;

Щ- щедрость;

Е- единение, единомыслие;

Н- необходимость;

И- искренность, истина...

Обратимся к словарю. Общение – форма связи между людьми, взаимодействие, действие, совершаемое вместе, сообща.

Столько хороших, важных слов раскрывает нам понятие «общение». Так почему же именно в общении возникают конфликты? Сегодня мы постараемся ответить на этот вопрос.

Обратимся к словарю. *Конфликт – столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор.*

Наверно все сталкивались с тем, что, произнося одни и те же слова - в одной ситуации устанавливаются хорошие отношения с собеседником, а в другой – плохие, приводящие к конфликтам.

Следующее упражнение «Ромашка чувств» поможет нам понять, почему так происходит.

Упражнение «Ромашка чувств».

Ребятам предлагается произнести словосочетание «давай дружить», как можно выразительнее, отразив его интонацией, написанной на лепестках ромашки. Каждый ученик по очереди выбирает понравившийся лепесток и произносит нужное слово с выбранной им интонацией.

Итак, начнем: удивленно, скорбно, нежно, злобно, восторженно.

Что такое интонация?

Обратимся к словарю. *Интонация - манера произношения, отражающая чувства или состояние говорящего.*

Какой вывод нам помогло сделать это упражнение?

Мы иногда не придаем должного значения словам и тону, в котором мы произносим эти слова, особенно сказанные в минуту раздражения, усталости, на перемене в школе, дома маме...

Необходимо постоянно следить не только за тем, что вы говорите, но и с какой интонацией вы обращаетесь к человеку. Неслучайно об этом говорится в народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От одного слова - да на век ссора»...

Поверьте, что ваша грубость и резкость отрицательно влияет не только на других, но и на тебя самого.

Ребята, а можно ли общаться без слов?

Совершенно верно с помощью жестов, мимики лица, походки, позы тела.

Давайте попробуем выполнить следующее упражнение «Театр без слов».

Упражнение «Театр без слов»

Дети объединяются в группы (по четыре человека).

Каждой группе предлагаются карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния (радость, любовь, страх, злость), которое необходимо изобразить с помощью невербального общения другим группам. Члены команды могут задавать вопросы, выяснять в правильном ли направлении они мыслят, но отвечать игрок может только без слов.

Ребятам дается подсказка: на доске выписан ряд слов, содержащий слова из карточек.

Обратимся к словарю. Существует два вида общения: вербальное и невербальное.

Первое общение с помощью слов, второе с помощью мимики лица, позы тела, жестов, походки.

Можно ли обидеть человека средствами невербального общения?

Каждое движение, совершаемое нами должно соответствовать смыслу разговора, иначе можно стать непонятым, обидев при этом своего собеседника.

Сейчас ребята я предложу вашему вниманию рассказ, где вы попробуете найти ошибку в общении, повлекшую возникновение конфликта.

Упражнение «Найди ошибку»

Рассказ.

Папа подарил Вова на день рождения новые марки. Вова показал их своему другу Косте и радостно сообщил:

- Смотри, какие мне марки папа подарил! Редкие, красивые! Тебе нравится?

- Да у меня таких навалом! – засмеялся Костя. – И ничего особенного в них нет!

А отец твой, по-моему, совсем в марках не разбирается! Давай я лучше тебе свои покажу?

Но Вова не захотел, и потом еще три дня с Костей не разговаривал.

Как вы думаете ребята, почему?

Да ребята. Костя вел себя не тактично.

Обратимся к словарю. Такт – умение вести себя пристойно, уважая других, чувство меры в поведении, в поступках.

Важно научиться чувствовать, что нужно другому человеку, что для него обидно, в чем он нуждается больше всего.

Упражнение «Список проблем»

Участники получают листочки со списком проблем, которые могут мешать им продуктивно взаимодействовать с окружающими или приводят их к нежелательным поступкам:

- Эмоциональная неуравновешенность
- Неумение справляться с эмоциями
- Агрессивность
- Неумение понимать другого человека
- Неуверенность в себе
- Эмоциональная черствость
- Слабо развитое чувство ответственности
- Неустойчивость поведения
- Зависимость от мнения другого человека
- Неумение отстаивать свою точку зрения
- Неумение отказаться от неразумных желаний

Каждый в предложенном списке подчеркивает те проблемы, которые характерны для его личности. По желанию списки озвучиваются. Списки ребята забирают с собой для осмысления своих проблем.

Упражнение «Цена улыбки»

- Наше занятие подходит к концу, и напоследок я хотела бы поделиться с вами еще одним важным секретом, помогающим сделать общение приятным и успешным. Я вам прочитаю описание этого средства, а вы попробуйте отгадать, о чем идет речь:

Она ничего не стоит, но много дает.

Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче.

Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

Она — отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.

И тем не менее ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не подарили!

Дети высказывают свои предположения.

- Ну конечно же, это **улыбка!** Вот такой простой, но ценный секрет общения: «Если вы хотите нравиться людям - улыбайтесь им», – советует нам американский психолог Дейл Карнеги. Будем следовать его советам? Тогда давайте подарим друг другу улыбки от всей души и почувствуем, как становимся богаче, получая улыбки окружающих, а также от того, что дарим свою улыбку друзьям. Почувствовали? А я дарю вам карточки с текстом «Цена улыбки».

Подведение итогов

- Давайте вспомним и еще раз проговорим те секреты общения, о которых вы узнали на этом занятии:

- человеку приятно, когда его называют по имени
- основной вид общения – вербальное
- существуют невербальные средства общения, которые дополняют нашу речь
- слушайте собеседника внимательно, не перебивайте, старайтесь понять его мысли и чувства
- улыбка помогает сделать общение приятным.

Тема: «Какой я?»

Цель: развитие умений самоанализа и самопринятия, а также преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Здравствуйте, мне очень нравится»

Участникам предлагается поздороваться друг с другом для установления диалога. Начало диалога должно быть таким: «Здравствуй Артем, мне очень нравится...». При этом должен получиться именно диалог, т. е. тот, к кому обращена речь, отвечает на приветствие и завязывается беседа.

Рефлексия: о чем чаще всего говорим друг другу? Впечатления от диалога, начинающегося с одной и той же фразы, но услышанной от различных детей с разной интонацией.

Основное содержание:

Упражнение «Найди себя»

В матерчатый мешочек помещаются маленькие предметы, фигурки. Этот мешочек пускается по кругу, предметы можно только ощупывать. Затем мешочек пускают второй раз по кругу и каждый участник выбирает себе предмет на ощупь. Участникам предлагается составить рассказ о себе от имени выбранного предмета, начиная со слов: «Я – пуговица. Я долгое время была пришита к рубашке паренька по имени Бориска. Я сейчас на заслуженном отдыхе и хранюсь в шкатулке у бабушки Вари. Я люблю путешествовать со своим хозяином. Я не люблю, когда меня теряют».

Упражнение «Паутина»

Участники садятся по кругу. Предлагается рассказать как можно более подробно о себе. Начинает игру ведущий. Он берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок ребенку, сидящему напротив. Если участник ничего не хочет говорить, то можно просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Рефлексия: как вы думаете, почему мы составили такую паутину? Что помогло сделать ее такой мощной? После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени.

Что вы почувствовали в процессе плетения паутины? Чьи рассказы заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе?

Упражнение «Волшебная рука»

Участники обводят на листе свою руку. Предлагается написать на пальчиках свои хорошие качества, а на ладонке-то, что хотелось бы изменить.

Итоговая рефлексия:

Что сегодня вы узнали друг о друге нового и интересного?

Трудно ли было выполнять упражнения? Что вызывало затруднение?

Какое упражнение понравилось больше всего, почему?

Тема: «Моя самооценка»

Цель: Развитие навыков самоанализа и самооценки.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Прогноз погоды»

Каждый участник должен взять лист бумаги, карандаши и сделать рисунок, соответствующий его настроению. Человек может показать, что у него сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а для кого-то, может быть, уже вовсю светит солнце.

Основное содержание:

Сегодня мы с вами поговорим о самооценке, о том какую роль она играет в жизни человека.

«Мозговой штурм»

- Что такое самооценка?
- Как вы считаете какая бывает самооценка?
- Как вы считаете, почему бывает самооценка низкая?
- Что нужно делать, чтобы повысить самооценку?

Упражнение «На какой я ступеньке?»

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька – самооценка занижена
- 5-7 ступенька – самооценка адекватна
- 8-10 ступенька – самооценка завышена

Далее проводится обсуждение результатов.

Упражнение «Колонна счастья»

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Самый первый встает лицом к стене, остальные – за ним. Принцип построения колонны: первым встает тот, кто считает себя самым счастливым. Остальные – за ним, по мере убывания счастья. Последним встает самый несчастливый человек. В процессе построения можно менять свое место в колонне.

Рефлексия упражнения проводится индивидуально с каждым на предмет его выбора.

Слово ведущего. У каждого человека случаются приступы хандры, «плохого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего не получается. В такие минуты забываются все свои хорошие качества, достижения, способности, радостные события. А ведь каждому есть, чем гордиться!

Упражнение «Мой цветок»

Ведущий предлагает участникам нарисовать на бумаге цветок (образец он сам рисует на классной доске), в центре которого каждый пишет свое имя. Далее на каждом лепестке записываются ответы на следующие вопросы:

- в чем я хорошо разбираюсь?
- за что я нравлюсь самому себе (или люблю самого себя)?

После выполнения данного задания участники, по желанию, зачитывают свои ответы и обсуждают их с другими участниками. В заключении выполняется выставка цветов.

Итоговая рефлексия:

Что нового вы сегодня узнали?

Трудно ли было выполнять упражнения? Что вызывало затруднение?

Какое упражнение понравилось больше всего, почему?

Тема: «Мой мир и мои увлечения»

Цель: стимулирование участников в осмыслении своего внутреннего мира и помощь в самоидентификации, определение самобытности каждого ребенка через раскрытие его увлечений.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Я люблю...»

Участники сидят по кругу. Ведущий выходит из комнаты. Один желающий произносит фразу «Я люблю...» и дальше называет что именно: «Я люблю играть на гитаре». Ведущий заходит в комнату. Педагог просит отгадать, кто бы из присутствующих мог так заявить: «Я люблю играть на гитаре». У водящего 3 попытки.

Основное содержание:

Упражнение «Никто не знает...»

Участники бросают друг другу мяч со словами: «Никто из вас не знает, что я (или у меня).

Упражнение «Построение»

За несколько секунд участники строятся по цвету глаз.

Затем выстраиваются все, кто умеет играть в шахматы, играть на музыкальных инструментах, любит математику или физику и т. д.

Упражнение «Я – хороший, ты – хороший».

Дети стоят или сидят в кругу, у ведущего в руке мяч. Ведущий подбрасывает мяч вверх и называет свое положительное качество, начинающееся на первую букву имени. Затем кидает мяч другому и называет положительное качество этого человека, начинающееся на первую букву его имени. Мяч должен побывать у всех.

Упражнение «Реакция»

Инструкция: «Сейчас мы будем ходить по комнате и реагировать на ее изменения. Причем вы должны отреагировать так, как вы обычно поступаете в подобных ситуациях; так, чтобы мы вас узнали...

Вся комната залита ярким, оранжевым светом; свет повсюду на стенах, на полу. А сейчас в комнату заходит странный, ужасный Франкенштейн. Наступает темнота. Вдруг ужасы исчезают, сквозь окно пробивается лучик света, постепенно становится светлее, но вы замечаете, что комната наполнена жвачкой, липкой, сладкой. Вы пробираетесь сквозь нее..., а теперь пошел серый дождь. Все вокруг стало мокрым и печальным».

Упражнение «Мои увлечения»

Вступительное слово:

Рассказ о том, что в жизни каждого человека есть увлечение, которое помогает скрасить трудные минуты жизни, сближает человека с миром науки, искусства, природы, с миром людей, помогает найти смысл жизни (понятие смысла жизни).

Реклама детьми своих увлечений.

Рассказ об увлечениях великих людей.

Каждый человек чем-либо увлекается. Если это увлечение не мешает остальным и отрицательно не влияет на другого человека (понятие «увлечение дурными привычками»), то оно достойно уважения. Для того, чтобы найти свое хобби, нужно поглубже «заглянуть в себя» и не бояться сделать первый шаг: сочинить первую строчку, набросить петельку на спицах, сделать первый мазок кистью. Старайтесь понять, чем бы вам хотелось бы заниматься, прислушивайтесь к себе.

Дополнительные материалы:

Увлечения известных людей.

Известный русский поэт А. Блок с ранних лет вместе с дедом бродил по полям, лесам, болотам, отыскивая растения для ботанической коллекции. А первое увлечение А Блока сочинительством переросло позже в литературную деятельность. Поэт еще в 5 лет пытался сочинить примерно такие стихи:

«Зая серый, зая милый, я тебя люблю,
Для тебя-то в огороде я капусту и коплю».

Известный композитор Вольфганг Моцарт с трехлетнего возраста увлекался музыкой на клавесине. В 4 года Моцарт уже сочиняет свои пьесы и дает небольшие музыкальные концерты.

В доме, где жила Софья Ковалевская, известная женщина-математик, одна стена была оклеена листами литографированных лекций профессора Остроградского о дифференциальном и интегральном исчислении. Листы с формулами привлекли внимание любопытной девочки. Она подолгу стояла и пыталась разобрать хотя бы отдельные фразы. Вид многих формул крепко врезался в память маленького ребенка, хотя их смысл пока еще не был понятен восьмилетней девочке. Однако чуть позднее появился у Софии целенаправленный интерес к математике.

Упражнение «Кто я?»

Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос «Кто я?» и из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, отвечающий на этот вопрос.

Итоговая рефлексия:

Что вы чувствовали в процессе мини-тренинга? Что нового о себе узнали?

Легко ли было проникнуть в свой внутренний мир? В мир другого?

Как изменилось отношение к своему «Я» у вас в ходе занятия?

Тема: «И на солнце есть пятна или мои достоинства и недостатки»

Цель: развитие способности адекватно и наиболее полно познавать себя и других людей.

Ход проведения:

Разминка:

Игра «Море волнуется раз...»

Ведущий. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Фигура радости (см. список состояний) на месте замри. Список проигрываемых состояний: радость, гнев, страх, нежность, интерес, застенчивость, успех. Затем все дети встают в круг и застывают в позе, которая наиболее характерна для их внутреннего состояния на данный момент. Ведущий внимательно рассматривает каждого и пытается угадать, что это за состояние. Остальные помогают ему.

Основное содержание:

Упражнение «Мои недостатки»

В течение 5 минут напишите подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дольше, но ни в коем случае не меньше. После того как напишите, вычеркните все то, что соотносится с общими правилами, принципами: «Любить себя не скромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке останется только то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков, список того, что портит вам жизнь. Подумайте, а если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из них вычеркните те, которые сможете преодолеть. С теми, что остались, поступите следующим образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Упражнение «Недовольство собой»

Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой

колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас. Затем участники объединяются в мини-группы по 3-4 человека и обсуждают записи.

В заключении нужно провести беседу о том, что у любого человека могут быть ошибки. Нужно только вовремя их исправить и больше не совершать.

Итоговая рефлексия:

Что вы чувствовали во время занятия?

Что нового о себе узнали?

Тема «Любовь к себе - основа любви к другим»

Цели: прояснение «Я-концепции», развитие уверенности в себе через любовь, закрепление благоприятного отношения к себе.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Приветствие»

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), (говорится комплимент)».

Упражнение «Винегрет»

Каждому игроку присваивается гордое имя – «свекла», «огурец», «яблоко», «лук». Один человек встает. Его стул убирается из круга. Когда вставший говорит «свекла» – пересаживаются только «свеклы». Когда звучит слово «лук» – только «лук», когда произносится слово «винегрет» – пересаживаются все, сам ведущий тоже должен сесть. Кто остался – водит.

Основное содержание:

Упражнение «Зеркало»

Участники смотрят на себя в зеркало и отвечают на вопросы:

- Нравится ли мне этот человек?
- Заслуживает ли он уважения?
- Можно ли его любить?

Обсуждение.

С какими трудностями столкнулись при выполнении этого упражнения?

Информационная часть «Все начинается с любви к себе».

Есть только одно средство решения любой проблемы – любовь к себе.

Поразительно, насколько улучшается жизнь людей, когда они начинают с каждым днем все больше любить себя. Когда мы от души любим и уважаем себя, мы создаем определенную организацию ума. Отсюда – чудесные взаимоотношения с окружающими, новая работа; мы даже худеем и приходим к своему идеальному весу. Самоодобрение и самопринятие – ключ к положительным переменам в нашей жизни. Такая любовь к себе начинается с осознания того факта, что никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя. Попробуйте полюбить себя и посмотрите, что из этого выйдет.

Нужно чтобы каждый человек научился любить себя и восхищаться тем, каков он есть снаружи и внутри. Если вас раздражает какая-то деталь собственной внешности, спросите себя, почему это происходит. Каким стандартам вы стремитесь соответствовать?

Научитесь любить свое тело, свою оболочку и именно в этой оболочке жить активно и радостно.

Прежде всего – относитесь к своему телу по-доброму. Убедитесь, что ваше тело способно быть привлекательным – важно лишь грамотно управлять им.

Ведь положила руку на сердце – для вас важно не то, сколько вы весите или какой длины у вас ноги. Важно другое – любят ли вас, оценивают ли по достоинству ваш интеллект, восхищаются ли вами.

Упражнение «Посмотрите друг на друга».

Что делает лицо таким интересным? В чем заключается различие между интересным и красивым лицом? Почему иметь интересное лицо важнее, чем красивое? Что было бы, если бы все люди ходили с закрытыми лицами, а видны были только их глаза? А теперь возьмите каждый по листу бумаги и опишите черты своего лица. Не пишите на нем свое имя. Затем собрать все листы и раздать их детям так, чтобы они не знали, чей лист кому достался. Дать детям время для обдумывания. Далее по очереди дети зачитывают описания и отгадывают, кому оно принадлежит.

Упражнение «Сильные стороны»

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Это упражнение направлено не только на определение своих собственных сильных сторон, но и на умение думать о себе положительно. Поэтому, выполняя его, следует избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках. Руководитель должен пресекать подобные попытки.

Высказывается первый желающий. Он может говорить о своих сильных сторонах 3-4 мин. и даже если закончит раньше, время, которое осталось, принадлежит ему. Это означает, что другие члены группы остаются только слушателями, они не могут высказываться, уточнять детали. Человек, который говорит о себе, не должен оправдываться, почему он считает те или другие качества своей сильной стороной.

Потом начинает говорить следующий участник... и т. д.

Затем психолог дает каждому лист бумаги, карандаши и предлагает попробовать назвать свои сильные стороны, причем не только те, которые упоминались, а и другие, какие человек осознает у себя.

Увидев, что члены группы выполнили упражнение, психолог раздает им листы бумаги с перечнем качеств, важных для межличностного общения, которые были составлены на первом занятии. Напротив каждого качества была проставлена цифра, с помощью которой каждый оценил себя. Руководитель просит снова оценить те же качества, то есть поставить новую оценку.

Итоговая рефлексия:

Что вы чувствовали во время занятия?

Что нового о себе узнали?

Тема «В гармонии с собой».

Цель: развитие навыков самоанализа и укрепление процесса позитивного самопринятия личности.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Приветствие в танце»

Под спокойную танцевальную музыку участники передвигаются по комнате, возможно выполнение элементов танца. Когда музыка заканчивается, все останавливаются, и приветствуют того человека, рядом с которым оказались. Причем необходимо не только поздороваться, но и сказать несколько добрых слов в адрес этого человека. Игра повторяется несколько раз.

Основное содержание

Упражнение «Автобиография»

Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий. И постарайтесь выстроить на них свою биографию. Красочно распишите ее в героическом ракурсе.

Упражнение «Письмо далекому себе»

Участникам предлагается написать письмо, которое откроет каждый из них только через много-много лет, когда станут взрослыми. Содержание письма: увлечения, интересы, описание себя в настоящем и описание – воображение себя в будущем, цель жизни в настоящем.

Творческая деятельность. Аппликация группы.

Детям предложить создать общую аппликацию «Павлин». Сам павлин нарисован заранее на отдельном листе, а дети вырезают перья. Для этого детям предоставляется цветная бумага, можно использовать яркие обертки от шоколада и т. п. Перья могут быть любого размера и формы. При этом говорить, что каждое перо должно символизировать какое-нибудь качество, способность, которую в себе ценишь, любишь. Это качество записывается на перо. Каждый участник может вырезать сколько угодно перьев. Все перья раскладываются ведущим на большом листе бумаги так, чтобы получился хвост павлина, затем к перьям приклеивается сам павлин. Каждый участник может посмотреть, какие качества изображены всеми участниками. Коллективная аппликация павлина помогает детям почувствовать свою ценность, способствует сплочению, позволяет оценить качества своей личности и сформировать необходимые.

Итоговая рефлексия:

Что вы чувствовали в ходе занятия?

Что значит быть в гармонии с собой?

От чего зависит эта гармония?

Тема: «Эмоции и чувства в жизни человека»

Цели: познакомить участников с различными эмоциями и чувствами; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть собой.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение " Поймай мячик".

Ведущий бросает мяч каждому ребенку. Ребёнок, поймав мяч, должен рассказать о том, какое у него сегодня настроение.

Основное содержание

Работа в малых группах «Список чувств»

Каждая группа составляет и зачитывает свой перечень эмоций и чувств. Затем составляется общий список, этим пополняется словарный запас для выражения чувств.

Беседа: «Эмоции в жизни человека»

Эмоции играют в нашей жизни огромную роль. Мы грустим, радуемся, огорчаемся, восхищаемся, тоскуем, гневаемся, тревожимся или веселимся – все это проявления эмоций, «звуки» нашей души.

Эмоции можно «ощущать» – т.е. обычно мы можем описать, что происходит с нашим телом, когда у нас возникают сильные чувства, (вы можете покраснеть, почувствовать, что «перехватило дыхание», ощутить пустоту в животе и т.д.)

Чувства помогают нам понять, что хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, когда нам страшно или поделиться своей радостью, когда мы счастливы.

Чувства не бывают плохими или хорошими – это часть нас самих. Однако они бывают положительными и отрицательными. Положительные (радость, веселье, удовольствие, восторг) хочется продлить, а отрицательных (гнев, страх, горе, печаль, тревога) хочется избежать или быстрее от них избавиться. Для того чтобы успешно справляться с негативными чувствами и быть спокойным и уравновешенным человеком, необходимо уметь различать их.

Упражнение «Найти пару»

Полоски бумаги с названиями животных раздаются играющим. Не разговаривая, каждый должен найти свою «пару»: такое же животное. Пары становятся в круг, каждая пара изображает свое животное, остальные угадывают.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, выполняя это упражнение?

Упражнение «Эмоции в скульптуре»

Группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа выбирает какую-то эмоцию и изображает ее. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. Затем каждая подгруппа демонстрирует свою скульптуру, а остальные угадывают.

Творческая деятельность «Символы»

Придумайте и нарисуйте символы эмоционального равновесия и неуравновешенности. Объясните их.

Итоговая рефлексия:

- О чём мы говорили на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?

Тема: «Невербальное общение»

Цель: Развитие навыков невербального общения

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Я гуляю по лесу с моим другом»

Ведущий говорит: «Я гуляю по лесу с моим другом (имя)». Тот, кого он назвал, должен подсесть к ведущему, а на освободившееся место садятся те, кто сидел рядом с пустым стулом (кто успеет). Тот, кто занял это место, произносит начальную фразу.

Основное содержание

Упражнение «Тренируем эмоции»

В общении очень важно правильно выражать свои эмоции, от этого зависит успех общения и, в конечном итоге, и ваше собственное настроение, ваше душевное равновесие.

Вам предлагаются следующие высказывания, связанные с теми или иными ситуациями общения:

- Ты опять опоздал!
- Ты уже полгода не можешь вернуть мне книгу!
- Зачем ты взял мои вещи? и т.п.

Произнесите эти фразы, используя разные оттенки одной эмоции – по степени «убывания» ее силы: ярость, гнев, раздражение, спокойный упрек.

- Наконец-то я сдал сочинение!
- У меня сегодня свидание с девушкой. Я так ждал его!
- Приехал мой лучший друг. Я так рад встрече с ним!

Эти фразы произнесите, используя положительные эмоции «по возрастанию» их силы: удовлетворение, радость, восторг, ликование.

Общение происходит в парах. Сначала высказываются «отрицательные» эмоции, затем «положительные»

Рефлексия: Что вы чувствовали, когда ваш партнер менял «силу» эмоции?

Легко ли было поменять тон?

Упражнение «Нападающий и защищающийся»

Общение происходит в парах. Участники ведут диалог. «Нападающий» говорит своему партнеру, как он должен себя вести, ругает и критикует его. «Защищающийся» оправдывается, при этом оба должны твердо стоять на своей позиции. Через 5 минут роли меняются.

Обсуждение:

- Как чувствовали себя участники в той и другой роли?
- Чувствовали ли они гнев или унижение в роли «защищающегося»?
- Виноватыми или карающими были в роли «нападающего»?
- Как часто в реальной жизни они бывают в той или другой роли?

Упражнение «Изобразим эмоцию»

Группа выстраивается в шеренгу. Первому участнику показывается карточка с изображением эмоции. Он мимикой передает ее следующему в шеренге, тот – следующему и так до конца шеренги. Последний называет эмоцию.

Обсуждение: указывается на то, что часто мы искажаем смысл эмоционального выражения другого человека и от этого портятся отношения с ним или наше настроение.

Мы убедились в том, что не так просто выразить эмоции мимикой. Еще труднее сделать это в словах. В следующем упражнении от вас потребуется предельная искренность.

Все участники берут карточки и без обдумывания продолжают начатые там фразы. Высказывание должно быть искренним. Если группа заподозрит участника в неискренности, участник должен продолжить фразу заново.

Примеры высказываний:

- Когда я вижу маленького ребенка, я...
- Когда я опаздываю на важную для меня встречу, я...
- Если я не готов к уроку, я...
- Когда весной я вижу цветущие деревья, я... и т.п.

Упражнение «Разговор через стекло»

Двое участников с помощью жестов стараются о чем-то договориться. Тему сообщают одному из них и он должен передать эту информацию своему товарищу, как бы стоя перед звуконепроницаемым стеклом. Разговаривать и запрещено.

Итоговая рефлексия:

- О чём мы говорили на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?

Тема: «Учимся чувствовать и понимать друг друга»

Цель: развитие способности чувствовать, понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Построимся»

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

Основное содержание

Я думаю, что все согласятся со мной, что понять другого человека – искусство. Чтобы научиться этому потребуются много времени и сил, зато результат вашего труда будет оценен по достоинству теми, с кем вам придется контактировать.

Игра «Шурум-бурум»

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

Упражнение «Живые руки»

Выполняется в парах. Один участник передает руками другому какую-либо эмоцию (говорить нельзя). Второй пытается отгадать, какая это эмоция. Затем упражнение выполняется в обратном порядке. После него следует обмен чувствами.

Упражнение «Рисунок на спине»

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

далее. 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 команды меняются местами.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Что помогло понять и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команды в первом и во втором слушании? Что мешало выполнять упражнение?

Итоговая рефлексия:

- О чём мы говорили на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?

Тема: «Я умею слушать»

Цель: развитие эмпатических способностей, умения слушать и понимать партнера.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Найди и коснись»

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. (Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка»)

Основное содержание

Сегодня мы с вами поговорим о том, как важно в процессе общения уметь слушать своего собеседника. Слушание – это процесс, в ходе которого устанавливаются связи между людьми, возникает ощущение взаимопонимания, которое делает эффективным любое общение.

Упражнение «Активное слушание»

Участники разбиваются на пары и получают следующее задание. Сейчас вы будете общаться. Говорить будет один из вас, а второй будет слушать определенным образом.

А) Всем своим видом показывая – то, что говорит собеседник, вам неинтересно, безразлично, скучно, что он вам просто надоел.

Б) Просто слушаете, не выражая никаких эмоций.

В) Слушаете очень внимательно, наклонившись к собеседнику, всем своим видом выражая внимание и интерес, сопровождая процесс слушания кивками, междометиями, улыбкой и т.д.

Затем участники меняются ролями и повторяют процедуру

Обсуждение:

- Какие эмоции вы испытывали в каждом из случаев?
- На каком этапе упражнения вы почувствовали себя хорошо?
- На каком этапе – хуже всего?

Упражнение «Рисование в парах»

Участники занятия делятся на пары и садятся спиной друг к другу. Ведущий раздает им карточки с нарисованными на них геометрическими фигурами. Сначала один из участников рассказывает второму, что нарисовано на карточке, а второй пытается с его слов это изобразить. Затем они меняются ролями.

Обсуждение: – Что было для вас легче – рисовать или объяснять?

– Почему иногда возникают трудности, когда мы хотим что-то довести до сведения другого человека?

Игра «Слухи»

Несколько участников тренинга выходят за дверь, остальные остаются в аудитории

Ведущий зачитывает историю с большим количеством действующих лиц и событий. Один из участников, выйдя за дверь, возвращается на свое место. Один из ребят, оставшихся в аудитории, своими словами пересказывает ему историю, услышанную от ведущего. Затем входит следующий, и тот, кому только что пересказывали историю, в свою очередь рассказывает ее этому участнику. Такую процедуру можно проделать 3-4 раза.

Обсуждение:

– Почему плохо, когда истории изменяются?

Последствия: люди могут несправедливо пострадать из-за сплетен и слухов.

– Почему люди изменяют истории, после того, как услышали их?

Возможные причины:

- невнимательно слушают
- хотят приукрасить
- делают свои предположения и выводы
- высказывают личные чувства к людям, о которых говорится в истории

Упражнение «Сколько нас»

«Встаньте в круг. Кто из вас хочет доказать нам, что умеет очень хорошо и внимательно прислушиваться? Завязываем глаза добровольцу. Все остальные должны стоять тихо - тихо. Сейчас я подниму руку, и по этому знаку один за другим вы должны будете осторожно подходить к добровольцу и становиться за его спиной. Следующий начинает подходить только после того, как предыдущий займет свое место. Как только я опущу руку, все останавливаются там, где они в этот момент окажутся. Все остальные должны вести себя как можно тише, чтобы доброволец смог слышать самые тихие шорохи. Ведь он должен с закрытыми глазами определить, сколько детей стоит у него за спиной. Если он угадает правильно, то мы все будем громко и восторженно хлопать».

Итоговая рефлексия:

- О чём мы говорили на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?

Тема: «Учусь принимать другую точку зрения»

Цель: формирование эмпатических способностей, умения понимать другого человека, принимать его точку зрения.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

Я предлагаю вам попробовать нетрадиционное приветствие, которое может украсить, разнообразить вашу жизнь и сделать необычной такую обычную процедуру. Давайте поздороваемся: тыльными сторонами ладоней, ступнями ног, лбами (осторожно), плечами.

Основное содержание

Упражнение «Грани различия»

Участники делятся на пары, садятся друг напротив друга и выслушивают инструкцию ведущего:

Посмотрите внимательно на человека, сидящего напротив вас. Вы отличаетесь друг от друга не только внешне, но и своими темпераментами, привычками, взглядами на жизнь. Подумайте о том, чем вы отличаетесь друг от друга, в чем вы разные? Спрашивать своего партнера об этом нельзя. Сравните мысленно себя и этого человека. Какие черты характера у вас разные, в чем вы абсолютно несхожи? Немного не похожи? Запишите свои мысли следующим образом:

- Ты более ответственный, чем я
- Ты менее конфликтный, чем я
- Ты более аккуратный, чем я

После того, как вы закончите перечисление различий, передайте списки друг другу и ознакомьтесь с мнением вашего партнера. То, с чем вы согласны, оставьте в списке, в случае несогласия – вычеркните запись. После взаимного анализа можете обсудить результаты работы.

Групповая дискуссия «Необитаемый остров»

Сейчас мы сядем в большой круг для того, чтобы выслушать информацию и правила предстоящей ролевой игры. Вам предстоит серьезная и ответственная работа, в результате которой вы сможете более глубоко понять свои привычки и более объективно оценить свою манеру общения.

В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткий, но жестокий холод, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете

вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача – создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить.

Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих условиях теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни – вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу, и вы могли бы укрываться от ливней, а зимой от холодов.

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться.

Прежде всего, решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет добываться и распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше – сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никому не подчиняясь и никого не слушая? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы будете их устраивать? Какими будут семейные устои вашего общества? Кто и как будет воспитывать детей?

Одним словом, вопросов очень много, а ответов пока нет. Вам предстоит найти их совместными усилиями. Разработайте кодекс взаимоотношений, примерно из 15-20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению проблем и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушение установленных правил.

Итоговая рефлексия:

- О чём мы говорили на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?

Тема: «Ласковые и добрые слова»

Цель: формирование толерантного отношения к себе и другим, а также укрепление позитивных межличностных связей в коллективе с помощью игровых упражнений.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Записки с любовью»

Инструкция: «У меня для вас приготовлены сюрпризы. Для каждого из вас в группе спрятана записка. Постарайтесь разыскать все записки. Как только вы что-нибудь найдете, сразу принесите мне. После того как вы найдете все записки, вы сможете найти среди них ту, которая адресована именно вам»

Основное содержание

Упражнение «Ах, какой ты молодец – раз!»

Участники объединяются в пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй – считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец – раз!» «Ах, какой ты молодец – два!» и т. д. Затем участники меняются местами.

Рефлексия:

Легко ли было говорить о себе столько хорошего?

Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?

Легко ли было говорить комплименты?

Упражнение «Доброта»

Участникам предлагается за 5 минут подготовить рассказ, в котором должны звучать добрые слова в адрес кого-нибудь из присутствующих. Каждый самостоятельно выбирает детей из группы, о которых будет рассказывать. Рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом необходимо подчеркнуть, что именно он ценит в каждом из тех, о ком рассказывает.

Упражнение «Комплимент в диалоге»

Участники группы объединяются в две разные группы и встают, образуя внешний и внутренний круги. Ребенок из внешнего круга говорит участнику во внутреннем: «Мне нравится, Гриша, что ты...». Ребенок из внутреннего круга отвечает на это: «Да, Даша, я (повторяет), и еще я...». Важно, чтобы дети говорили искренне. Затем дети меняют свое положение в кругах.

Упражнение «Нравится – не нравится»

Каждый участник заполняет следующую таблицу:

Мне нравится, когда про меня говорят, что я:
Мне неприятно, когда про меня говорят, что я:

Затем педагог собирает листы и составляет на следующее занятие «Заповеди общения», в которых будут отражены фразы, приятные группе при общении и неприятные (их не стоит в дальнейшем использовать педагогу – «речевое табу»).

Итоговая рефлексия: (вертушка)

- «Я узнал о тебе...»
- «Я узнал о себе...»
- «Я уважаю в тебе...»

Тема: «Я тебе доверяю»

Цель: развитие доверия, умение вступать во множество контактов, снятие напряжения и зажимов.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Тропинка к другу»

Ведущий предлагает детям сесть вокруг листа ватмана и нарисовать фломастером дорожки друг к другу (кто к кому захочет), затем провести дорожки и к остальным детям.

Основное содержание

Упражнение «Я в тебе уверен»

Работа в парах. По очереди участники говорят друг другу фразу: « Я уверен, что ты... », затем передавая слово другому.

Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? С какими трудностями столкнулись?

Упражнение «Доверительное падение»

Работа в парах, по очереди с каждым участником. Задание, стоя спиной к партнеру упасть к нему на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы. После игры участники садятся в круг.

Вопросы ведущего: что тебе было легче делать, падать или ловить, какие чувства ты испытывал при этом, есть ли в реальной жизни ситуации, где ты испытываешь подобные чувства.

Упражнение «Прогулка слепых»

"Пусть каждый участник закроет глаза повязкой. Сейчас мы с вами собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться ваш взор. Пожалуйста, положите правую руку на плечо впереди стоящего для связи. Мы будем преодолевать с вами опасные участки. Вы должны договориться о системе знаков которые будут предупреждать позади стоящего об опасности (Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включающего залезания на возвышенности, пролезания под низко нависшими "деревьями и ветками", протискивания между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном, но безопасном месте (вершина холмика, большого камня, лестницы и т.д.), чтобы ребята сгруппировались вместе и попросите ребят снять повязки. Постарайтесь, чтобы это место выглядело иначе, чем-то откуда вы стартовали - это придает моменту снятия повязок элемент сюрприза.

В конце - обсуждение. Что было легче, комфортнее. Какие мысли и чувства возникали во время игры.

Игра «Шарики»

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды

Игра «Чёт и нечёт».

«Каждый должен взять себе по 15 горошин. Затем, зажав их в кулак, начать ходить по группе. Как только вам захочется вступить в игру, остановитесь рядом с кем-нибудь и протяните ему кулак, в котором зажата какая-то часть ваших горошин. Протягивая своему партнеру сжатый кулак, спросите: «Чет или нечет?» Если второй ребенок отгадает, то он получает эти горошины себе, если не угадает, то отдает первому ровно столько горошин, сколько у того было в кулаке. Победит тот, у кого через 10 минут окажется больше горошин.

Итоговая рефлексия:

- О чём мы говорили на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?

Тема: «Навыки сотрудничества»

Цель: формирование навыков сотрудничества.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Поздороваемся»

Участникам предлагают образовать круг иделиться на три равные части: «европейцы», «японцы» и «африканцы». Затем каждый идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно проходит весело и эмоционально. Его лучше всего проводить в начале занятия, чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

Игра «Коллективный счет»

Участники закрывают глаза. Задача группы - называть по порядку числа от 1 до 20. Условия игры - каждое следующее число не может называть рядом сидящий участник, нельзя называть два числа подряд одному и тому же участнику, нельзя одновременно называть число двум и более участникам. После каждой ошибки, ведущий возобновляет счет.

Основное содержание

Упражнение «Передача ритма»

Участники легко держат друг друга за руки. Каждый один раз сжимает руку своего соседа справа.

Инструкция ведущего: «Сжатые руки - сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда я пожму руку своего соседа справа. Когда он почувствует пожатие, то должен передать его направо своему соседу. Так рукопожатие проходит слева направо по кругу, пока не вернется ко мне в первый раз мы можем работать совсем медленно и спокойно. вы можете не торопиться передавать рукопожатие дальше»

Игра «Слон»

Все участники, используя подручные материалы (ручки, карандаши, ветки, шишки и др.) за ограниченное время (можно не ограничивать) должны выложить на полу изображение слона. Задание выполнять в полной тишине.

Упражнение «Переправа через реку»

На полу отмечается участок 3-5 м — это река. Весь отряд должен переправиться с одного берега на другой. При этом у них есть возможность сделать всего пять

касаний «реки» (пять на весь отряд). Одновременное касание двумя ногами или руками (например, в прыжке) считается за одно касание. Чем сообразительнее, организованнее и подвижнее отряд, тем быстрее они все сделают (может уйти от 30 мин. и до 1 — 1,5 часа). На самом деле, перейти можно всего в три (или даже в два) касания.

Рефлексия: что помогло вам переправиться через реку?

Коллективный рисунок группы «Наша команда»

Задание: Нарисовать рисунок-коллаж, который символически характеризует вашу команду.

В конце представить мини-презентацию на основе созданного рисунка.

Необходимые материалы - ватман, краски, заранее заготовленные предметы

Итоговая рефлексия: (вертушка)

- «Я узнал о тебе...»
- «Я узнал о себе...»
- «Я уважаю в тебе...»

Тема «Ступени мудрости»

Цель: знакомство с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приёмами саморегуляции.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Приветствие»

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), мне приятно тебе сказать...».

Основное содержание

Упражнение «Таблица»

Не ситуация, а то, как мы нее реагируем, определяет качество вашей жизни. Пока мы убеждены, что наша жизнь предопределена окружением или удачей, мы остаемся бессильными. Ключ к ощущению личной силы – знать, что если вы и не можете контролировать ситуацию, то в ваших руках абсолютный контроль над своей реакцией на нее.

Каждый раз, когда у нас возникает конфликтная ситуация, мы действуем в ней в соответствии с собственным опытом, темпераментом, с наличием в той или иной степени ресурсного состояния.

Обратим внимание на таблицу. В первой графе вы запишите ситуации, которые вызывают у вас стрессовую реакцию; во второй графе – ваши чувства в этот момент (досаду, раздражение, безысходность, злость, вину, беспомощность, бессилие, страх, некомпетентность); в третьей – как вы обычно выходите из подобной ситуации.

Есть очень много мудрости в рассуждении: «Тот, кто имеет зачем жить, может вынести любое как».

Информационная часть: «Способы регуляции организма и саморегуляции»

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще называют неосознаваемыми.

Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. А есть ли приемы, которые можно применять и

во время работы? Да. Для начала важно разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете.

Упражнение «А я счастлив»

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив».

Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала.

Обсуждение. Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Упражнение «Способы избавления от отрицательных эмоций»

Для избавления от отрицательных эмоций психологи рекомендуют несколько простых специальных упражнений:

- Дыхание уступами: три-четыре коротких вдоха подряд, потом столько же коротких выдохов (заменяет смех, если вам не хочется смеяться)
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны
- Слегка помассировать кончик мизинца
- Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделать выдох. Повторить 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Как восстановить бодрость, снять усталость за небольшой промежуток времени?

Есть несколько простых способов мышечной релаксации:

1. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони – 5 сек.
2. Быстро потрите теплыми пальцами щеки вверх-вниз – 5 сек.
3. Сожмите руку в расслабленный кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья – 3 раза.
4. Осторожно (слегка) надавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами – 3 раза.
5. Большим пальцем нащупайте впадинку у основания черепа (в месте соединения головы с позвоночником). Нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.

Итоговая рефлексия:

- О чём мы говорили на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?

Тема: «Агрессивное поведение или как управлять собой»

Цель: формирование собственного представления детей о приемлемом и агрессивном поведении, обучение приемам саморегуляции психического состояния.

Инструкция:

Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д.

Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этом классе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе. На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

— Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

— Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

— Как ведет себя жертва агрессии?

— Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

— В чем проявляется равноправие между детьми?

— Как бы ты описал свое собственное поведение?

Упражнение «Дождь в джунглях»

Становимся в тесный круг друг за другом.

Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолпная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами).

Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

Игра «Мне в тебе нравится»

Участники сидят по кругу и по очереди говорят своим соседям, что им в них нравится. Обязательное условие – называть что-то из внешности соседа, что-то материальное, а не черты характера. После прохождения круга ведущий объявляет, что теперь то, что вам понравилось в соседе, вы должны поцеловать.

Информационная часть.

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. По одной из версий, термин "гнев", употребляемый на Руси начиная с XI века, произошел от слова "гной". Так называли состояние больного, тело которого было покрыто гноящимися ранами. Позднее у слова "гнев" появился синоним "ярость".

Существует четыре основных способа выражения гнева:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.
2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно может почувствовать необходимость выплеснуть гнев из себя. Но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто "подвернется" под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса.
3. Сдерживать свой гнев, "загоняя" его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса. Кэрролл Изард (К. Э. Изард, 1999) публикует клинические данные, полученные Холтом, которые свидетельствуют о том, что если человек постоянно подавляет свой гнев, он более подвержен риску психосоматических расстройств. По мнению Холта, невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.
4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

Упражнение "Негативные образы"

«Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попытайтесь мысленно вернуться к галерее “негативных” образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов “В этом человеке мне не нравится ...” то-то и то-то и заканчивайте на свое усмотрение, словами “и потому я злюсь на него”, “и потому мне хочется обругать его”, “и потому мне хочется ударить его” и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам, и так произносим фразы поочередно”.

После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Релаксационное упражнение «Солнце»

Для того чтобы в момент "неприятной ситуации" не стискивать челюсти, а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксационные упражнения

Сядьте поудобней, расслабьтесь, закройте глаза, ощутите, как приятное тепло разливается по вашему телу... Представьте себя на пляже, на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо... Вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает, и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды. Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю. Чем дальше вы плывете по морю, тем меньше осознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Вы возвращаетесь. Одновременно сохраняя в себе частичку света и тепла. Открываем глаза.

Итоговая рефлексия:

- О чём мы говорили на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?

Тема: «Конфликтные эмоции»

Цель: Определение особенностей поведения в конфликтной ситуации.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнения “Снежинки”.

Его алгоритм:

1. Молча возьмите листок.
2. Сложите его пополам.
3. Оторвите правый верхний угол.
4. Сложите ещё раз пополам.
5. Ещё раз оторвите правый верхний угол.
6. Ещё раз сложите пополам.
7. И ещё раз оторвите верхний правый угол.
8. Разверните листок и покажите своё “произведение искусства”

одноклассникам.

Рефлексия.

Обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки! Хотя был дан чёткий алгоритм действий. Почему это произошло?

А если бы все снежинки были одинаковыми, мир был бы скучным и неизменным. Так что конфликты играют важнейшую роль в жизни отдельного человека, развитии семьи, жизнедеятельности школы, любой организации, государства, общества и человечества в целом. В какой – то мере они даже необходимы для развития ситуации и отношений, для роста личности, иначе может наступить застой.

Основная часть:

Упражнение “Рисунок вдвоем”.

Разделиться на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Рефлексия “Почему нарисовали именно это”, “Кто что рисовал”, “Как вам рисовалось” «Были ли во время рисования конфликты?» и т. д.

Возможные причины конфликтов (беседа):

Большинство конфликтов начинается именно на уровне общения. Они возникают из-за неудачно сказанного слова, обидного сравнения, несправедливой оценки, повышенного эмоционального состояния. Без эмоций трудно убедить

партнёра по общению в своей правоте. Эмоции помогают найти истину. Количество конфликтных эмоций велико. В этом мы убедимся, выполнив следующие упражнения.

Упражнение “Алфавит эмоций”.

Групповая работа. Сядьте удобнее, чтобы могли видеть и слышать друг друга.

Нужно записать названия эмоций и чувств в конфликте в алфавитном порядке (за исключением некоторых букв):

А –	М -
Б –	Н -
В –	О -
Г –	П -
Д –	Р -
Е - ехидство	С -
Ж -	Т - тревога
З -	У – удивление, уверенность
И -	Ч -
К - кичливость	Х -
Л - любованье	Я - ярость

Упражнение “Ответ с улыбкой”.

Можно обойти конфликт, если ответить улыбкой. Люди с чувством юмора редко конфликтуют, а уж если спорят, то всегда приятно, с шуткой, улыбкой (не с сарказмом, злой иронией, а с доброй, остроумной шуткой).

Разыграем ситуации, где необходимо улыбнуться, пошутить, не дать спору стать конфликтом.

Ситуация 1. Вы получаете записку с вашим именем: “А + В= Любовь”. Ваша реакция... Обсуждение. Реплика должна быть с улыбкой.

Ситуация 2. Вам очень смешно на уроке. Учительница делает вам замечание. Вы оправдываетесь (с улыбкой). Что скажете?

Ситуация 3. В автобусе ты нечаянно наступила на ногу рядом стоящему парню. Твои действия?

Итоговая рефлексия:

- О чём мы говорили на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?

Тема: «Основные стадии протекания конфликта»

Цель: знакомство с основными стадиями протекания конфликта.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, все сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии вытянутой руки.

Ведущий: «Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками. Проявите добрые отношения. Опустите руки.

Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаётесь друзьями».

После этого обсуждаются ощущения участников в ходе игры.

Основное содержание

Сюжетно - ролевая игра «Мельница».

Равное число участников образуют два круга (один внутри другого), встают лицом друг к другу и разыгрывают в парах мелкие диалоги - ситуации, которые задаст ведущий. Диалог длится 2 минуты. После каждого диалога внешний круг делает несколько шагов, например, по часовой стрелке; каждый участник меняет партнера, разыгрывается следующий эпизод.

Ситуации для разыгрывания:

- Находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, а находящиеся во внутреннем - роль безбилетных пассажиров;
- Внутренний круг - продавцы, которым нет дела до покупателей, а внешний - покупатель;
- Внешний круг - начальник, «застукавший» опоздавшего подчиненного, а внутренний - подчиненный;
- Внутренний круг - жилец. Которого залил сосед сверху, внешний круг - сосед сверху.

В ходе обсуждения участники анализируют свое наиболее типичное поведение в различных ситуациях, приживаемые эмоции.

Информационная часть

Выделяют следующие *стадии протекания конфликта:*

1. Стадия потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей и норм - положение дел накануне конфликта. На этой стадии уже существуют какие-то предпосылки для конфликта, возможно, имеется сильная напряженность в отношениях, но она пока не выливается в открытое столкновение. Такое положение дел может сохраняться довольно долго.

Эта стадия может быть также обозначена как латентный, или скрытый, конфликт.

2. Стадия перехода потенциального конфликта в реальный, или стадия осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов. Эту стадию можно обозначить как «инцидент», то есть первую стычку конфликтантов. Инцидент выступает завязкой конфликта. Нередко инцидент выступает как будто по случайному поводу, но на самом деле - это последняя капля, которая переполняет чашу. Конфликт, начавшийся с инцидента, может им и закончиться (например, перебранка пассажиров в городском транспорте).

3. Стадия конфликтных действий. На этой стадии конфликт как бы «шагает по ступенькам», реализуясь в серии отдельных актов - действий и противодействий конфликтующих сторон. Эскалация может быть непрерывной: с постоянно возрастающей степенью напряженности отношений и силы ударов, которыми обмениваются конфликтанты; и волнообразной, когда напряженность отношений то усиливается, то спадает, а периоды активной конфронтации сменяются временным улучшением отношений.

На этой стадии возможно переживание кульминации конфликта (верхней точки его эскалации). Кульминация подводит к осознанию необходимости прервать дальнейшее обострение отношений и искать выход из конфликта.

4. Стадия снятия, или разрешения, конфликта. На этой стадии необходимо ввести два понятия: цена конфликта и цена выхода из конфликта. Сравнение этих двух составляющих позволяет рационально решать вопрос: стоит ли продолжать конфликт, или выгоднее его прекратить. Часто завершения конфликта удается, достичь только посредством специальных усилий, направленных на его разрешение. Одной из форм завершения конфликта является приглашение посредника, призванного провести переговоры конфликтующих сторон.

Итоговая рефлексия:

- О чём мы говорили на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?

Тема: «Взаимодействие в конфликте или как разрешить конфликтную ситуацию»

Цель: развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов.

Ход проведения:

Упражнение-разминка.

Участники группы распределяются по парам, упираются плечом в плечо и пытаются сдвинуть друг друга с места, затем та же процедура повторяется, только упираются друг в друга спинами, боками, ягодицами.

Основное содержание

Упражнение «Армрестлинг».

Группа делится на пары, которые устраиваются за столами так, как устраиваются участники соревнований по армрестлингу.

Инструкция: «Победителем среди всех пар станет тот участник, которому удастся заработать больше всех конфет (жетонов). Количество заработанных конфет (жетонов) будет зависеть от числа побед над соперником. Соревнования будут длиться 3 минуты».

По истечении отведенного времени участники рассказывают о своих достижениях и цене этих достижений.

В обсуждении важно обратить внимание на способы достижения результата, особенно в тех парах, которые смогли договориться, достичь партнерских отношений и заработать больше всех конфет (жетонов).

Упражнение «9 или 6»

На листе бумаги пишется цифра 6. Лист положить на пол и поставить 2 человека так, чтобы для одного было 6, а для другого 9.

Что написано на листе? Докажите друг другу, что вы правы. Если у вас не получится, попробует другая пара.

Как доказывали? Что нужно сделать, чтобы понять другого человека?

Упражнение «Преграда»

Я встану между двумя стульями так, что не останется места для другого человека. За моей спиной будет лежать вещь, которую должен взять кто-то из вас. Вы должны пройти через меня, а я не могу сойти со своего места.

Как будете достигать цели? Какие пути приемлемы, какие нет? Что нужно сделать, чтобы свою задачу выполнили и я и вы?

Итоговая рефлексия:

Какая часть упражнения была наиболее тяжёлой? В чём?

Какие способы разрешения конфликтов нашли?

Тема: «Общение в радость»

Цель: закрепить навыки позитивного общения.

Ход проведения:

Разминка:

Упражнение «Сбор рукопожатий»

Ведущий дает задание участникам группы – собрать как можно больше рукопожатий у всех присутствующих. По окончании выделяется победитель.

Игра «Маяк»

Участники двигаются по аудитории в хаотичном порядке.

Ведущий быстро выкрикивает, то, что нужно делать участникам.

- «Маяк» – два человека, изображают маяк.
- «Драим палубы» – по одному изображают, что моют полы.
- «Обед на камбузе» – три человека, изображают, что кушают.
- «Шлюпки на воду» – четыре человека быстро гребут.

Тот, кто не успел присоединиться, выбывает из игры.

Основное содержание

Беседа «Общаться – это здорово».

Ведущий 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 – помирись».

— 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?

Упражнение «Мостик дружбы».

Ведущий 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?

Упражнение «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?

Итоговая рефлексия цикла 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?

Ритуал прощания.

Один участник встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Приятно было с тобой пообщаться!». Оба остаются в центре, по-прежнему держатся за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Приятно было с тобой пообщаться!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний ребенок, круг замыкается и церемония завершается пожатием рук.