Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Созоновская средняя общеобразовательная школа

Тюменского муниципального округа

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на ШМО протокол №1 от 28.08.2026 г	Заместителем директора 31.08.2026 г	Директором Приказ от 31.08.2026 г №140-ОД

Рабочая программа по предмету «Основы эффективной коммуникации»

5 класс

Пояснительная записка

Тот, кто думает, что можно обойтись без других,
сильно заблуждается.
Еще сильнее заблуждается тот, кто думает,
что другие не могут обойтись без него.
Ф. Ларошфуко

Предлагаемая программа направлена на развитие коммуникативной культуры подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение.

В процессе проведения занятий ведущий следит за отношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов, формирует дружеские взаимоотношения среди детей.

Цель программы: формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Задачи**:** закреплять навыки бесконфликтного общения на разных уровнях; мотивировать учащихся на обращение к внутреннему миру, анализу собственных поступков; развивать позитивную моральную позицию по отношению к окружающему миру, другим людям, к себе.

Методы и формы работы:беседа; ролевая игра; упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Ожидаемые результаты: в результате реализации данной программы, дети приобретают

- умение бесконфликтного и эффективного общения;
- осознание своей индивидуальности и стремление к более глубокому самопознанию;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах;
- способность к эмпатии и рефлексии.

Работа проводится в группах по 5 – 12 человек. Продолжительность занятия – 1 час. Частота встреч - 1 раз в неделю. Предназначена для обучающихся 5 класса.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Продолжительность	Сроки проведения
Занятие № 1	Вводная диагностика	1 час	
Занятие № 2	Какой Я? Я-хороший, я-плохой	1 час	
Занятие № 3	Чем мы отличаемся друг от друга? как можно изменить чувства?	1 час	
Занятие № 4	Качества , важные для общения	1 час	
Занятие № 5	Девчонки+ мальчишки	1 час	
Занятие № 6	Учусь знакомиться	1 час	
Занятие № 7	Говорим вежливые слова	1 час	
Занятие № 8	Я среди людей	1 час	
Занятие № 9	Моя семья	1 час	
Занятие № 10	Семейные праздники	1 час	
Занятие № 11	Качества, важные для общения	1 час	
Занятие № 12	Сказка о другой Точке Зрения	1 час	
Занятие № 13	Труд "мужской" и "женский"	1 час	
Занятие № 14	Взрослые-это....	1 час	
Занятие № 15	Что такое настроение?	1 час	

Занятие № 16	Этикет. Правила поведения.	1 час
Занятие № 17	Обобщающее занятие. Тестирование.	1 час
Итого:		17 часов

ЗАНЯТИЕ № 1.
Цель: знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе, развитие навыков правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.
Материалы: ватман, анкета «Вот я какой» по количеству участников, магнитофон, аудиозаписи.
1. НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ
Ведущий рассказывает кратко о себе, о целях курса.
Информационный блок
Ведущий. *Начиная с сегодняшнего дня мы будем заниматься на уроках, которые не совсем похожи на обычные. Наши занятия — это уроки общения. Их цель: в атмосфере взаимного доверия и психологической открытости познать самих себя, выработать умения и навыки установления доброжелательных отношений с другими людьми.*
Кто-то не уверен в себе и своих силах, робок и застенчив. А другой, наоборот, излишне активен и энергичен. Некоторые дети переживают из-за того, что у них нет друзей: они нерешительны, не умеют знакомиться, дружить. Есть девочки и мальчики, которые быстро знакомятся, общительны, но близкого и хорошего друга, которому можно доверить тайны, нет. У кого-то трудный характер: он нередко огорчает родителей, конфликтует дома, в школе, на улице. Такой человек страдает от необдуманных поступков, но справиться с этим не может.
Надеюсь, что наши встречи станут для вас полезными и интересными. Почему? Потому что каждый человек стремится быть умным, справедливым, сильным. Естественным является желание иметь много друзей, быть уважаемым и любимым; понимать, ценить себя и других. Мы начинаем учиться быть уверенными в своих силах, решительными, жизнерадостными и добрыми. Я буду рада, если вы увидите пути улучшения своего характера и положения среди друзей, если поймете, как можно воспитать важные для самостоятельной жизни качества личности.
Основа всего того, что будет происходить в группе, — доверие и искренность. Поэтому работать мы будем в кругу. Круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. Это возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, позволяет ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие. В этом пространстве нет ничего и никого, кроме нас самих и того, что мы приносим сюда в себе. Это и есть самое главное. Наше общение будет помогать пониманию себя и других. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться.
(Далее ведущий предлагает познакомиться поближе.)
Как люди обычно приветствуют друг друга? Какие движения они при этом делают? Спектр достаточно широк: от кивков до поцелуев. Остановимся на варианте рукопожатия. Почему люди жмут друг другу руку? Просто такая традиция, а значит, все могло бы быть иначе. Например, некоторые африканские племена при встрече трутся носами. Сейчас мы попробуем поприветствовать друг друга новыми, необычными способами.
2. РАЗМИНКА Упражнение «Веселое приветствие».Ведущий включает любую танцевальную музыку, и дети начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди!» каждый ребенок должен найти себе пару и встать рядом. Ведущий командует: «Поздоровайтесь ушами, мизинцами, пятками, коленками...» Так в процессе игры дети узнают о существовании различных форм приветствий.
Каждый раз во время музыкальной паузы ребенок должен встать рядом с новым игроком.
Игру можно закончить тогда, когда каждый поздоровается со всеми присутствующими.
Анализ: какие приветствия были наиболее интересны?
3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ
Ведущий. *Для того чтобы всем было комфортно работать в группе, необходимо принять правила.*
Правила работы в группе

Нужно	Нельзя
• Смотреть на того, к кому ты обращаешься. • Выражать свое мнение, начинать речь словом «я»: я считаю, я чувствую, я думаю. • Внимательно слушать, когда говорят другие.	• Угрожать, драться, обзываться, передразнивать и гримасничать. • Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы». • Сплетничать (рассказывать о чувствах другого

• Уважать чужое мнение.
• Говорить искренне.
• Шутить и улыбаться.
• Говорить по одному.
• Начинать и заканчивать занятия вовремя.

человека или его поступках за пределами группы).
• Шуметь, когда кто-то говорит.
• Врать.
• Ставить другим оценки, давать определения и критиковать.
• Перебивать.
• Опаздывать

Сформулированные правила оформляются на листе ватмана и вывешиваются на стену.
Игра «Дождь».Участники сидят в кругу и с открытыми глазами повторяют движения, которые показывает ведущий:
– шуршат, потирая ладони друг о друга;
– щелкают пальцами;
– негромко хлопают в ладоши;
– ударяют себя ладонями по бедрам, притопывают ногами.
После того как последовательность движений разучена, ведущий предупреждает, что сейчас все закроют глаза и начнут повторять звук, который он будет издавать. Сначала ведущий шуршит, потирая ладони. Тут же касается головы одного из детей. Этот ребенок начинает шуршать ладонями, а ведущий, двигаясь по кругу, прикасается ко всем детям по очереди, пока все не начнут шуршать ладонями и не послышится шум моросящего дождя, который постепенно набирает силу. (Для педагога это хорошая возможность погладить каждого ребенка по голове.) Игра продолжается: теперь ведущий щелкает пальцами, касаясь по очереди всех детей, передавая звук по кругу. Моросящий дождь превращается в сильный. Ведущий включает следующее движение: хлопки руками. Все слышат шум проливного дождя. Дождь перерастает в настоящий ливень, когда дети вслед за ведущим начинают ударять себя ладонями по бедрам, притопывать ногами. Потом ливень убывает в обратном порядке: шлепки по бедрам, хлопки ладонями, щелчки пальцами, потирание ладоней.
Упражнение «Интервью». ***Ведущий.****Я хочу предложить сыграть в игру, которая протекает следующим образом: вы получаете 10 минут на то, чтобы побольше узнать обо мне, то есть взять интервью. Каждый из вас может задать мне какой-нибудь вопрос. Например: «Вы замужем?».*
Перечень вопросов
– Есть ли у вас дети?
– Как вы обходитесь со своими детьми?
– Получали вы когда-нибудь двойки?
– Проваливались ли вы когда-нибудь на экзамене?
– Чем вы гордитесь?
– Вы боитесь чего-нибудь? И т.д.
Игра помогает улучшить контакт с детьми, создает в группе атмосферу открытости и честности. Игра дает соответствующий эффект особенно в том случае, когда дети ведут себя неуверенно или беспокойно. После того как педагог ответил на вопросы детей, он задает вопросы группе:
– Есть ли в вашей семье, кроме вас, другие дети?
– Вы старший или младший ребенок в семье?
– У кого из вас самое необычное увлечение?
– Есть ли в классе лидер? И т.д.
4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Заполнить анкету (раздается каждому ребенку).

Анкета «Вот я какой!»

5. РАЗМИНКА
Упражнение «Колокол»
Дети становятся в круг.
Поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.
На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки вниз. Ведущий задает ритм.
6. РЕФЛЕКСИЯ
Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным и полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).
ЗАНЯТИЕ № 2.
«Привет, индивидуальность, или Чем я отличаюсь от других»
Нет исключения из правила,
что каждому хочется быть

исключением из правил.
Малкольм Форб
Цель: дать детям возможность осознать ценность и уникальность личности каждого подростка; развивать навыки самопознания и принятия самого себя.
Материалы: мяч, листы бумаги по количеству участников, набор разнообразных предметов (игрушки, объемные геометрические фигуры и т.д.).
1. ПРИВЕТСТВИЕ
Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.
2. РАЗМИНКА
Игра «Ласковое имя»
Дети стоят в кругу. Педагог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Ребенок, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.
3. АНАЛИЗ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ
Дети по желанию зачитывают свои анкеты «Вот я какой!».
Вопросы
— С кем из детей у тебя больше всего общего?
— Чьи ответы показались тебе самыми интересными?
— На какой вопрос тебе было труднее всего ответить?
— Попробуйте сравнить себя с хорошо знакомым человеком. Это может быть близкий друг или подруга. Найдите различия во внешности, стиле одежды, в манере разговаривать...
4. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ
Информационный блок.
Беседа «Что я знаю о себе?»
Ведущий. *Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?*
В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем дети отличаются друг от друга? Что между ними общего?
Участникам дается представление о структурных компонентах личности:
– «Я — физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности);
– «Я — интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы);
– «Я — эмоциональное» (мои чувства, переживания);
— «Я — социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе — ученик, дома — сын, дочь, внук, внучка; кроме того — коллекционер, спортсмен, участник театральной студии).
Необходимо показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.
Игра «Кто я?»
Участникам дается задание написать 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто я?» и являющихся их характеристикой.
Каждый ответ должен начинаться так: «Я – ...»
Затем ребята должны посчитать, каких слов в характеристике больше: положительных или отрицательных. По желанию можно зачитать определения, обсудить их.
Анализ. каково соотношение позитивных и негативных представлений о себе? Какие определения вы поставили на первое место? Почему так значимы для вас именно эти проявления?
5. РАЗМИНКА
Игра «Бездомный заяц»
Участники рассаживаются на стулья, поставленные в круг. Один стул убирается. В центре круга остается водящий. По своему желанию он выбирает какой-либо признак, имеющийся у некоторого числа участников, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами все те, у кого светлые волосы, кто любит собак, увлекается танцами». Обладающие данным признаком встают и меняются местами друг с другом. Задача ведущего — занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим и придумывает новый признак.
6. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ
Упражнение «Найди себя»
Участникам предлагается набор разнообразных предметов: ракушка, различные игрушки, объемные геометрические фигуры и пр. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, наиболее понравившийся и близкий участнику. Задача: придумать и рассказать историю, сказку, притчу об этом предмете.
Информационный блок
Ведущий. *Каждый человек способен на многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то зерно, которое даст разумные всходы. В подростковом возрасте нужно учиться принимать решения, совершать самостоятельные поступки и нести за них ответственность. Поступок делает человека. Каждый человек — индивидуальность, личность. Подумайте еще над тем, какие особенности характерны только для вас.*

Любой ребенок интересен и талантлив. Как стать человеком, способным в полной мере реализовать свой потенциал? Нужно прислушаться к тем советам, которые предлагают люди, имеющие на это право.
СОВЕТЫ ЧАРЛИ ЧАПЛИНА
Не бойтесь принимать решение и доводить его до конца.
Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.
Ищите в себе положительное и демонстрируйте его.
Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы.
Ищите в себе интерес к различным делам и пробуйте себя в них.
Не упускайте мгновения удачи.
Не предъявляете к себе невыполнимых требований, но при этом стремитесь к покорению новых высот.
Прислушивайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперед.
Четко определяйте свои достоинства и недостатки. Это способствует успеху.
Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать из него уроки.
Любите людей, и они ответят вам тем же.
7. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Нарисовать себя в виде растения, животного.
8. РЕФЛЕСИЯ
ЗАНЯТИЕ № 3. «Я в мире людей»
Чтобы жить счастливо,
я должен быть в согласии с миром.
Л. Витгенштейн
Цель: развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.
Материалы: клубок ниток, свеча, магнитофон, аудиокассета.
1. ПРИВЕТСТВИЕ
Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.
2. АНАЛИЗ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ
Все работы вывешиваются на стенд. Участники пытаются угадать принадлежность рисунков, делятся впечатлениями. По желанию дети отвечают на вопросы:
– Что ты чувствовал, когда рисовал?
– Почему таким образом изобразил себя?
– Ты доволен своим портретом?
– Почему, как вы думаете, все рисунки разные?
3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ
Упражнение «Клубочек»
Дети по очереди обращаются друг к другу со словами: «Я рад, что ты, Оля, рядом со мной». Первый играющий наматывает на палец конец нити от клубка и отдает клубок тому, к кому обращается. Участник, который получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, обращается к соседу и отдает ему клубок. Когда все будут соединены одной нитью, поднимают руки вверх, затем опускают их на колени. Очень важно все делать одновременно, чтобы не разрушить общий круг. Затем клубок сматывается в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок, обращаясь к другому соседу с теми же словами.
Анализ упражнения. легко ли было говорить приятные вещи другим детям? Кто-либо тебе сегодня уже говорил что-нибудь приятное? Как ты себя сейчас чувствуешь?
Информационный блок
Ведущий. *Человек не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. Отношения членов коллектива, группы могут строиться на разных основах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления. Взаимоподдерживающая система отношений объединяет людей, дает им возможность эффективно развиваться.*
Инструменты повышения само- и взаимоэффективности:
–уважение друг к другу;
–стремление понимать и сопереживать друг другу;
–возможность открыто высказывать несогласие с решением других членов коллектива на основе уважения, тактичности (не используя инструменты подавления).
Упражнение «Доброе животное»
Ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох — все делают шаг вперед. Выдох — шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук — шаг вперед. Стук — шаг назад. Очень важно все делать одновременно.
Анализ упражнения. все ли дети придерживались обозначенных правил? Понравилось ли тебе «животное», частью которого ты был? Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Притча «Солнце и ветер»
Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.
Анализ. о чем эта притча? Какой вывод можно сделать?
Упражнение «Давайте жить дружно»
Участники делятся на пары, образуя два круга (внешний и внутренний). Если по команде ведущего игроки выкидывают один палец, то смотрят друг другу в глаза; если одновременно по команде (не договариваясь) выкидывают два пальца, то пожимают друг другу руки, а если три пальца, то обнимаются. Выполнив три задания в паре, внешний круг передвигается вправо, и все задания повторяются. Когда количество выкинутых пальцев в паре не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.
4. РЕФЛЕКСИЯ
Обмен впечатлениями. Проводится по кругу с передачей друг другу горящей свечи.
ЗАНЯТИЕ № 4. «Поведение и культура»
Поведение — это зеркало,
в котором каждый показывает
свой истинный облик.
И. Гёте
Цель: стимулировать поведенческие изменения, обучать индивидуализированным приемам межличностного общения.
Материалы: карточки с указанием ситуации, флажки красного, зеленого и желтого цвета, листы бумаги по количеству участников.
1. ПРИВЕТСТВИЕ
Все участники встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу. Задание:поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.
2. РАЗМИНКА
Упражнение «Массаж по кругу»
Все участники стоят друг за другом, ладони лежат на плечах стоящего впереди. Каждый ребенок начинает осторожно массировать плечи и спину впереди стоящего. Через две минуты все поворачиваются на 180 градусов и массируют плечи и спину партнеру, стоящему с другой стороны.
3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ
Информационный блок
Ведущий. *Может ли человек, обладающий массой достоинств, быть некультурным? Есть ли взаимная связь в понятиях «поведение» и «культура»?*
Культурное поведение — это:
— поведение человека в соответствии с теми нормами, которые выработало и которых придерживается данное общество;
— определенные способы общения, которые подсказывают правила поведения в той или иной ситуации. Эти способы общения учат нас правильно вести себя:
— за столом;
— быть вежливыми и предупредительными со старшими;
— уметь вести себя в малознакомом и хорошо знакомом обществе;
— уметь вести себя в школе;
— с друзьями.
Культура поведения воспитывается с детства. Хорошие манеры необходимы каждому. Если они станут внутренней потребностью человека, то помогут в значительной степени устранить множество поводов для плохого настроения, которое еще подчас порождает грубость и невоспитанность людей. «Добрые приличия опираются, как и требования хорошего вкуса, на здравый смысл, на законы человеческого такта, которые вырабатываются без особого труда у каждого, кто требователен к себе и внимателен к людям», – писал Лев Кассиль. Культурный человек — это человек, убежденный в правоте своего поведения. В моделях своего поведения в различных ситуациях он опирается не на необходимость соблюдать внешние приличия, а на свою совесть — мерило культурности человека.
Упражнение «Ворвись в круг»
Ведущий. *Встаньте в один большой круг, возьмитесь за руки. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в него. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли.*
Дайте возможность как можно большему числу детей проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны впустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.
Анализ упражнения. что вы делали для того, чтобы проникнуть в круг? Что вы чувствовали, когда были частью круга? Что вы почувствовали, когда проникли в круг?

Упражнение «Оцени ситуацию»
Участники работают в парах. Они получают карточки с указанием ситуации, которую нужно разыграть. Остальные дети оценивают реплики и поведение ребят. Для оценки сыгранных ролей используются флажки: красный флажок — человек поступает опасно; зеленый флажок — человек поступает верно; желтый флажок — человек поступает справедливо.
Ситуация 1. Купе поезда. В нем едут три человека. На очередной станции заходит новый попутчик. Показать, как будут общаться люди в купе.
Ситуация 2. В магазине стоит очередь. Вы попросили последнего в очереди предупредить тех, кто подойдет позже, что вы отошли в другой отдел. Когда вы пришли и заняли свое место, люди начали возмущаться.
Ситуация 3. Ваш лучший друг ведет себя неправильно. Вы это знаете. Ваши действия.
Группа высказывает мнение по разыгрываемой ситуации и выдвигает версии правильного поведения.
Учащимся раздаются карточки с перечнем нравственных качеств для заполнения.
Дети должны отметить степень выраженности этих качеств у самих себя. Оценивание идет следующим образом: **В** (высокая степень выраженности); **С** (средняя степень выраженности); **Н** (низкая степень выраженности); прочерк (отсутствие данного признака).

Нравственное качество	**Свойства, признаки, элементы, характеризующие это качество личности**	**Степень сформированности**
Человечность	1. Благодарность	
	2. Великодушие	
	3. Вежливость	
	4. Доброжелательность	
	5. Доброта	
	6. Сострадание	
	7. Милосердие	
	8. Любовь к людям	
	9. Забота о ближних	
	10. Послушание	
	11. Щедрость	
	12. Умение прощать	
	13. Внимание, внимательность	

Упражнение «Подарок»
Ведущий. *Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый изображает какой-либо предмет и дарит его соседу справа(это может быть цветок, мороженое, мяч и др.). За подарок необходимо поблагодарить*.
Анализ упражнения. о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить подарок? Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?
4. РЕФЛЕКСИЯ
ЗАНЯТИЕ № 5. «Общение в моей жизни»
Цель: дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.
Материалы:листы бумаги и ручки по количеству участников, магнитофон, аудиозаписи.
1. ПРИВЕТСТВИЕ
Ведущий предлагает детям поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как дела?» Говорить нужно только эти слова. Освобождать свою руку от приветствия можно лишь после того, как участник начинает здороваться другой рукой со следующим членом группы.
2. РАЗМИНКА
Упражнение «Дыхание»
Ведущий. *Устройтесь удобно на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По собственной команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не стоит специально управлять дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм.*
3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ
Информационный блок

Ведущий. *Все наше общество состоит из мужчин и женщин. Взаимодействие начинается с самого рождения: сначала в кругу семьи, затем в детском саду, в школе. Вот тут-то и начинается самое интересное: чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, кто вам нравится, кто — нет, с кем бы вы хотели дружить, а с кем нет, а к 6–7-му классу вы уже точно определяете свои симпатии и антипатии. Возникает множество вопросов, связанных с общением в различных ситуациях. Но верно то, что у всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может делать это лучше, кто-то хуже.*

Общение — это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя. Различают вербальные и невербальные средства коммуникации. Вербальное общение — это слова; невербальное общение — выражение лица, поза, жесты, походка.

Вопросы для обсуждения

– Всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным?

– Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?

«Самая главная роскошь на земле — это роскошь человеческого общения»(Антуан де Сент Экзюпери).

— Можете ли вы подтвердить или опровергнуть эту фразу?

— Говорил ли кто-нибудь вам слова: «я не хочу с тобой общаться»?

— Были ли эти слова справедливы?

— Как вы на них реагировали?

Общение — это своего рода понимание другого человека. Нужно создать условия, чтобы собеседник мог высказаться, необходимо внимательно выслушать его, попытаться понять его мысли и чувства. Только так может возникнуть ситуация взаимной симпатии. Вы станете интересны своим знакомым, они с удовольствием будут общаться с вами. Согласитесь, что в игре можно воспроизвести самые невероятные ситуации, придумать всевозможные решения.

Упражнение «Пустой стул»

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на первый-второй. Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача — пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Сидящие на стульях очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, удержать своих подопечных. Для этого надо взять их за плечи в тот момент, когда они соберутся пересесть. Ведущий следит за тем, чтобы руки не держались все время над подопечными. Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих остается стоять за стулом.

Анализ упражнения. каким образом вы приглашали кого-либо на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Ведущий.*Известно, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.*

Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. На улице, в школе вам приходится постоянно общаться со сверстниками. Давайте проверим, какие вы в общении, при помощи теста «С тобой приятно общаться». Постарайтесь отвечать откровенно и сразу.

Детям раздаются небольшие листки, на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика (количество листков у каждого равно количеству человек в группе).

Расшифровка баллов написана на доске:

+2 — с тобой очень приятно общаться;

+1 — ты не самый общительный человек;

0 — не знаю, я мало с тобой общаюсь;

–1 — с тобой иногда неприятно общаться;

–2 — с тобой очень трудно общаться.

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

Упражнение «Ива на ветру»

Ведущий. *Разделитесь на группы по 7–8 человек. Группа становится тесным кружком, плечом к плечу, в центре круга — один человек. Остальные — в позах волейболистов, принимающих низкий мяч: одна нога выдвинута немного вперед, чтобы удерживать равновесие; руки полусогнуты на уровне груди, ладонями вперед. Вообразите теплую летнюю ночь. Поют сверчки, легкий ветер раскачивает чуткие ветви ивы. Теперь мы с вами легкими движениями рук вперед будем изображать ласковые прикосновения ветра, слегка раскачивающего иву. «Ива» стоит в середине круга: ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, но совершенно расслабленным, «ива» отдает себя на волю ветру, раскачиваясь из стороны в сторону, вперед и назад. Стоящие в кругу поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Каждый из детей по очереди становится «ивой», раскачивающейся от ласковых прикосновений одних «ветерков»и заботливо поддерживаемой другими.*

Игроки должны быть предупреждены о технике безопасности: по крайней мере четыре человека должны поддерживать «иву», а остальные — постоянно помнить, что легкий ветерок не должен превращаться в ураган, то есть мягкие толчки не должны переходить в сильные. Педагог в паузах, когда дети меняются ролями, подчеркивает, что «ива» показывает другим детям, насколько она им доверяет, а «ветерки» должны оправдать ее доверие.

Ведущий. *Проанализируйте свое общение с людьми. Я предлагаю вам запомнить правила и фразы-пароли общения.*

СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

В общении:

1. Не оправдывайте себя! (Меня не понимают, меня не ценят, ко мне несправедливы, я забыла и пр.).
2. Не снимайте с себя ответственности!
3. Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!
4. Будьте искренни!
5. Будьте мужественны!
6. Будьте справедливы!
7. Считайтесь с чужим мнением!
8. Не бойтесь говорить правду!
9. Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!
10. Будьте естественны в общении!
11. Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес!
12. Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало!

4. РЕФЛЕКСИЯ

Ведущий предлагает детям поделиться впечатлениями о занятии:

— Что понравилось?

— Что бы вы хотели изменить?

— Давайте оценим наше занятие: на счет «три» покажите нужное количество пальцев одной руки.

ЗАНЯТИЕ № 6. «Общение и уважение»

***Цель*:** формировать навыки эффективного повседневного общения, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Материалы: листки бумаги и ручки по количеству участников.

1. ПРИВЕТСТВИЕ

Все участники встают в два круга лицом друг к другу. Им предлагается задание поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

2. РАЗМИНКА

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Расшифруй слово»

Ведущий. *Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение». Например:*

О — объединение, открытость;

Б — близость, безопасность;

Щ — щедрость;

Е — единомыслие;

Н — необходимость;

И — искренность, истина;

Е — единение.

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы. По окончании работы дети обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

Информационный блок

Ведущий. *Мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен, и стараемся избегать общения с людьми, которые неприятны и не вызывают симпатии. Однако такое общение не только неизбежно, оно может быть плодотворным и полезным.*

Примером этому может служить Авраам Линкольн, выдающийся президент Америки. Свое общение с людьми он строил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе теплым и человечным отношением. В 1864 году, в разгар предвыборной борьбы за президентский пост, Аврааму Линкольну пришлось столкнуться с очень решительным, влиятельным и мстительным оппонентом Чарльзом Совордом. Этот человек использовал

любую возможность, чтобы высказать негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако несмотря на это Линкольн победил и неожиданно для всех пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом.
Линкольн был не только умен, но и чрезвычайно дальновиден. Он сумел разглядеть в Соворде незаурядные качества личности и превратил ненависть в дружбу.
Соворд был поражен отношением Линкольна к себе, служил в его администрации верой и правдой в пользу президента и государства. Именно Соворд стал человеком, с которым Линкольн провел последние минуты своей жизни, когда был смертельно ранен.
Нет такого человека, с которым нельзя было бы найти точек соприкосновения. Для того чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаешься.

Упражнение «Подойди ближе»

Выбирается центральный участник. Он встает спиной к товарищам. К нему по очереди подходит каждый член группы. Можно варьировать движение: подходить медленно, быстро, вразвалочку... Когда центральный участник почувствует, что ему становится некомфортно, он говорит: «Стоп!» — и подходящий останавливается.

Анализ упражнения. как ты себя чувствовал, когда стоял спиной к участникам группы? Насколько близко ты позволил партнеру подойти к тебе? Почему? Каким образом еще можно дать понять другому человеку, что он подошел к твоим «границам»? Проявляли ли участники уважение к товарищу, стоящему спиной к группе?

Информационный блок

Ведущий. *Уважение — это такое отношение к людям, при котором мы ценим человека несмотря на его недостатки. Даже если человек не согласен с нашим мнением, это не повод для того, чтобы его не уважать.*
Уважение влечет за собой доброе отношение к человеку. Воспитать в себе уважительное отношение к людям можно лишь в том случае, если мы научимся видеть в любом человеке прежде всего его положительные качества. Когда мы не уважаем человека, нас раздражают его манеры, одежда, поведение. Однако есть способы, которые позволяют человеку развивать в себе уважение к другому.
ПЕРВОЕ — это терпимость. Терпимость к немощной старости, терпимость к материнскому беспокойству, к отцовской требовательности, к детской беспомощности, к человеческой боли и страданиям.
ВТОРОЕ — это настройка на одну волну с человеком, который в ваших глазах недостоин уважения, и попытка посмотреть на окружающий мир его глазами.
ТРЕТЬЕ — размышление о том, как к нам относится человек, уважение к которому нам так тяжело проявить.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Упражнение проводится в парах. Один из участников — «слепой» (ему завязывают глаза), второй — его «поводырь», старающийся, аккуратно и бережно провести напарника через различные препятствия, созданные заранее (столы, стулья и пр.). Если есть желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги, замерев в любом месте комнаты. Задача проводника — провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники могут поменяться ролями.

В игре «поводырь» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы, например, перешагнуть через препятствие. Таким образом тренируется владение вербальными и невербальными средствами общения. Можно ухудшить ориентацию «слепого» в пространстве, раскрутив на месте после того, как ему завязали глаза.

Анализ упражнения. как вы себя чувствовали, когда были «слепыми»? Вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно? Знали ли вы все время, где находитесь? Как ощущали себя в роли «поводыря»? Что делали, чтобы вызвать и укрепить доверие «слепого»? В какой роли чувствовали себя комфортнее? Хотелось ли во время игры изменить ситуацию?

Ответы можно начинать следующими предложениями:
— Мне было легко, потому что...
— Мне было трудно, потому что...

Итак, **общение — это**:
— стремление к пониманию;
— желание быть понятым;
— внимание и внимательность не только к знакомым людям;
— желание и умение позитивно самовыражаться.

4. РЕФЛЕКСИЯ

ЗАНЯТИЕ № 7. «Конфликт — неизбежность или...»

Цель:обучать детей поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.

Материалы: магнитофон, аудиозаписи.

1. ПРИВЕТСТВИЕ

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

2. РАЗМИНКА

Упражнение «Рубка дров»

Ведущий. *Представьте, что вам необходимо нарубить дрова. Возьмите в руки воображаемый топор, примите удобную позу. Топор заносите высоко над головой, резко опускаете на воображаемое бревно. Рубите дрова, не жалея сил. Вместе с выдохом полезно издавать какие-то звуки, например: «ха!»*

3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

Ведущий. *Все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной, приводящей к возникновению конфликтов (барьеров в общении). Классическим образцом неразрешимого конфликта могут служить два барана, не желающие уступить друг другу дорогу на узком мосту.*

Ведущий пишет на доске высказывание и просит участников объяснить его значение:

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены»(С. Лец).

В ходе обсуждения дети приходят к пониманию «барьеров (стен) в общении», которые появляются во время ссор между людьми. При этом одна или обе стороны используют соответствующие вербальны е и невербальные приемы, препятствующие позитивному общению.

Конфликт — это столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор.

Игра «Толкалки без слов»

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щипаются, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями от игры и сообщают, трудно ли было все это проделывать молча.

Анализ. было ли ощущение напряжения и раздражения? Мог ли между некоторыми из играющих вспыхнуть конфликт? Что помогло избежать конфликта?

Игра «Ситуация»

Школьникам предлагается разыграть ситуацию «В классе».

Ведущий формулирует ситуацию: «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!» Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить ситуацию до конфликта?

Сцена разыгрывается еще несколько раз в разных вариантах. Отношения выясняются:

– с угрозой, указаниями, поучениями (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);

– с критикой (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);

– с обобщениями (ты такой же бестолковый, как все новенькие);

– с безразличием к новенькому (он недостоин моего внимания).

Обсуждаются все варианты: дети развивают ситуацию, показывают ее последствия, отмечается тот ученик, который смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Анализ. какова цель разрешения любого конфликта? Можно ли превратить конфликт из ссоры в конструктивный диалог?

Мозговой штурм «Конфликт.

Способы решения»

Ведущий предлагает участникам поделиться собственным опытом выхода из конфликтных ситуаций. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются на доске:

— Извиниться, если действительно не прав.

— Учиться спокойно выслушивать претензии партнера.

— Всегда придерживаться уверенной и ровной позиции, не переходить на критику.

— Попробовать переключить разговор на другую тему (сказать что-то доброе, неожиданное, веселое).

Ведущий. *Рассмотрим некоторые варианты поведения в конфликте. В чем их сильные и слабые стороны? Вспомните, как вели себя в игре конфликтующие стороны? Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?*

СОПЕРНИЧЕСТВО. Ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправданна, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. Постоянная приверженность данной тактике может обеспечить тебе репутацию скандалиста и неприятного человека.

ИЗБЕГАНИЕ. Ты делаешь вид, что никаких разногласий не существует, все замечательно. Такая тактика требует порой недюжинной выдержки. Однако ею (тактикой) можно воспользоваться в том случае, если

предмет спора не имеет для тебя особого значения (вряд ли стоит доводить дело до конфликта, если твой друг утверждает, что Стивен Сигал — актер всех времен и народов, а тебе он не так уж и нравится). Если в настоящий момент конфликт разрешить невозможно, в будущем эти условия могут появиться (тебя ужасно раздражает двоюродная сестра подруги, приехавшая к ней в гости, но стоит ли конфликтовать, ведь она приехала на время). Но постоянно использовать эту тактику избегания не стоит. Во-первых, это немалая нагрузка для психоэмоционального состояния: попытка загонять эмоции внутрь может негативно отразиться на здоровье. Во-вторых, если делать вид, что все прекрасно, то конфликтная ситуация сохраняется на неопределенный срок.

СОТРУДНИЧЕСТВО. Ты рассматриваешь своего соперника как помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься встать на точку зрения другого, понять, как и почему он не согласен с тобой, извлечь максимальную пользу из его возражений. Например, ты предлагаешь встретить Новый год на даче, а друг против. Попробуй внимательно прислушаться к возражениям друга. Что именно вызывает у него сомнение: проблемы, связанные с отоплением дома, невозможность получить согласие от родителей или что-то другое. Обрати внимание на слабые стороны своего плана, которые могут испортить замечательный праздник. Если вы вместе придете к единому мнению, наверняка конфликт будет исчерпан. Сотрудничать можно не только с друзьями, но даже с теми, кого сложно считать доброжелателями.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ. Этот вариант поведения предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву другому человеку. Ты можешь возразить: с какой стати я должен уступать? Но в ряде случаев такой вариант поведения наиболее правильный. Например, твоя мама терпеть не может рок-музыку и считает ее кошмарной. Стоит ли пытаться переубедить ее и конфликтовать? Зачем заставлять нервничать дорогого, любящего тебя человека? Попробуй уступить, включая музыку тогда, когда мамы нет дома.

КОМПРОМИСС предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Так, ты договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее готовишь домашнее задание, прибираешься в комнате и т.д. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. Ведь нарушение договоренности — само по себе повод для возникновения конфликта, договориться в котором будет уже значительно сложнее, потому что потеряно доверие.

Но сколь разнообразны ни были бы стратегии поведения в конфликтной ситуации, непременным условием для ее конструктивного разрешения являются:

– умение понять своего оппонента, посмотреть на ситуацию его глазами;

– желание объективно разобраться в причинах конфликта и его течении (обычно в пылу ссоры видна лишь «надводная часть айсберга», которая не всегда позволяет верно судить об истинной проблеме);

– готовность сдерживать свои негативные чувства;

– готовность обоих найти выход из трудной ситуации. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Не забывайте, что выйти из конфликтной ситуации часто помогает чувство юмора.

Упражнение на «Я-высказывание»

Ведущий. Как высказать свою точку зрения, не обижая партнера? Можно использовать в конфликтной ситуации схему «Я-высказывание».

Событие —«Когда...» (описание нежелательной ситуации): «Когда вы на меня кричите...»

Ваша реакция — «Я чувствую...» (описание ваших чувств): «Я чувствую себя беспомощным...»

Предпочитаемый исход —«Мне хотелось бы, чтобы...» (описание желаемого варианта): «Мне хотелось бы, чтобы мы спокойно во всем разобрались».

Формула обоснования —«Я хотел бы... потому что...»

«Я-высказывание» позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать, предполагает ответственность говорящего за поведение в конфликте.

«Ты-высказывание» («Ты каждый раз перебиваешь», «Ты никогда не здороваешься») нацелено на обвинение другого человека. Научиться не конфликтовать с окружающими, не раздражаться совсем не просто — этого не добиться простыми тренировками и упражнениями. Самый верный способ — навести порядок в самом себе.

4. РЕФЛЕКСИЯ

ЗАНЯТИЕ № 8. «Комплимент — дело серьезное?»

Давайте говорить друг другу комплименты,
ведь это всё любви счастливые моменты.
Булат Окуджава

Цель: развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.

Материалы:тканевые мешочки, картонные сердечки.

1. ПРИВЕТСТВИЕ

Все здороваются, называя друг друга по имени.

2. РАЗМИНКА

Упражнение «Мешочек
«Кричалки-визжалки»
Всем участникам группы раздаются «мешочки криков». Ведущий объясняет, что пока у детей в руках находятся мешочки, они могут в них кричать и визжать столько, сколько хочется. Через некоторое время мешочки завязываются тесемками, все «кричалки» закрываются.
3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ
Ведущий. *Согласны ли вы со следующими утверждениями:*
– Культурного человека отличает умение приятно и свободно общаться с окружающими. Он может внимательно выслушать то, что говорит собеседник, даже поможет ему высказать свое мнение.
– Такой человек сумеет расположить к беседе даже замкнутого или расстроенного человека.
– Почти у каждого человека есть возможность стать обаятельным и доброжелательным собеседником.
Помогает ли продуктивному и доброжелательному общению такое понятие, как «комплимент»?
Комплимент — любезные, приятные слова, лестный отзыв.
Увы, в сознании некоторых людей сложилось представление, что комплимент — это лесть, способ добиться расположения или внимания другого человека ради каких-либо личных целей.
Лесть — лицемерное, угодливое восхваление.
Итак, живешь ли ты в дружбе и согласии с людьми? Всегда ли можешь расположить к себе? Как этого достичь? Давайте поговорим об этом.
Упражнение «Шаг навстречу»
Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, например, к классной доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Задание: нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.
Обычно задание вызывает смущение. Дети не сразу вспоминают приятные слова. Первые шаги навстречу, как правило, делаются довольно большими, чтобы побыстрее сблизиться. Ведущий отмечает, что даже другу мы часто стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное.
Ведущий. *С помощью комплимента можно исправить настроение, изменить его в позитивную сторону:*
–«Ты так замечательно выглядишь!»
–«Ты вчера сделал интереснейший доклад, все просто заслушались!»
Если ваше настроение оставляет желать лучшего, то, естественно, такие слова помогут приободриться и задуматься: а так ли уж все плохо? И, возможно, предотвратят необдуманный поступок.
Вспомните, когда вы в последний раз говорили друг другу добрые слова? Начинать делать комплименты никогда не поздно. Они помогут избавиться от ссор и напряжения, поддержат того, кому трудно.
Но умение делать комплименты — целое искусство! Ведь комплименты бывают разными! Можно сказать: «Ты просто супер!», «Ты замечательный!». Но у этого варианта есть недостатки — не всегда понятно, за что вы хвалите человека. К тому же может возникнуть ощущение, что это своего рода отговорка, сказанная из соображений вежливости, соблюдения правил приличия.
Можно похвалить не самого человека, а то, что человеку дорого: «Слушай, какая у тебя замечательная коллекция марок! Никогда такой интересной не видел!»; «Вчера видела твои фотографии на выставке. Все вокруг так и ахали. Говорят, очень профессиональные. Цвет, композиция — безупречны!».
Но для этого нужно хорошо знать вкусы и интересы человека, чем он гордится, что считает достойным. Иногда можно сделать комплимент, сравнив человека с дорогими для тебя или известными и популярными людьми. Например: «Ты такой же мужественный, как...», «Ты двигаешься так же легко, как...».
Единственное, что необходимо учитывать, знает ли собеседник, с кем его сравнивают.
Игра «Король комплимента»
Все участники рассаживаются по кругу. В центре стоит стул — трон. У каждого в руках вырезанные из картона сердечки. У некоторых сердечек в центре нарисована стрела, пронзающая их. Выбранный по жребию (или просто вызвавшийся первым) участник садится на трон. Остальные по очереди говорят ему комплименты. После этого сидевший на троне подходит к каждому и вручает по сердечку. Пронзенное сердечко вручается тому, чей комплимент произвел наибольшее впечатление. Игра продолжается до тех пор, пока на троне не побывают все участники. Затем определяется тот, кто набрал наибольшее количество пронзенных сердечек. Именно он и становится королем или королевой комплимента.
Анализ. легко ли было находить нужную формулировку для комплимента? Легко ли было произносить вслух комплименты? Какие чувства испытывали, когда произносили комплименты и когда слышали их в свой адрес? Что было приятнее — слушать комплименты или произносить их?
Не забывайте замечать и оценивать то хорошее, что есть в ваших друзьях, близких, знакомых. Несколько приятных слов, произнесенный с доброй улыбкой, зачастую способны превратить вашего противника в вашего сторонника.
Знаменитый американский психолог Дейл Карнеги в книге «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» приводит шесть правил, соблюдение которых позволяет понравиться людям:
Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.
Правило 2. Помните, что имя человека — это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

Правило 3. Улыбайтесь.
Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.
Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.
Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.
Во время обсуждения участники высказывают свое отношение к правилам.

4. РЕФЛЕКСИЯ

ЗАНЯТИЕ № 9. «А без друзей на свете трудно жить...»

Настоящий друг везде
верен в счастье и беде.
У. Шекспир

Цель: осмыслить понятия «друг», «дружба», совершенствовать навыки общения.
Материалы: листки бумаги и ручки по количеству участников, фломастеры, шарф, магнитофон, аудиозаписи.

1. ПРИВЕТСТВИЕ

Все участники берутся за руки и здороваются друг с другом, называя соседей по имени.

2. РАЗМИНКА

Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»

Участникам предлагается представить, что они солдаты, которые стоят на плацу, вытянувшись в струнку и замерев. Как только ведущий произносит слово «солдат», дети изображают таких военных. После того как участники постоят в напряженной позе, произносится команда «тряпичная кукла». Выполняя ее, дети должны максимально расслабиться: слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Затем следует первая команда... и т.д. Игра заканчивается на стадии расслабления.

3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Закончи предложение»

Участникам предлагается закончить предложения, написанные на доске:
— «Настоящий друг — это тот...»
— «Друзья всегда...»
— «Я могу дружить с такими людьми, которые...»
— «Со мной можно дружить потому, что...»
По желанию дети зачитывают свои предложения. Затем ведущий подводит итог: друзья – это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои секреты.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком связываются руки детей, стоящих рядом (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники.
Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе, обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и пр. Можно тактично напомнить об ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить положительные стороны общения.
Анализ упражнения. что было труднее всего? Понравился ли ваш рисунок? Что необходимо для сотрудничества?

Упражнение «Ищу друга»

Ведущий. *Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда его нет, то человек пытается обрести друзей. Многие газеты сейчас печатают объявления для тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников. Какие качества упоминаются в таких объявлениях?*
Мы попытаемся тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, о своих увлечениях, любимых занятиях. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать текст или придумать псевдоним. Объявление мы вывесим на стенд с названием «Ищу друга». Если кого-то привлечет определенное объявление, то он оставит на нем пометку. В результате некоторые объявления будут лидерами.
Анализ упражнения. все ли объявления понравились? Трудно ли было писать о себе? Почему захотелось откликнуться на определенное объявление или объявление-лидер?

4. РЕФЛЕКСИЯ

ЗАНЯТИЕ № 10. «На пути к гармонии...»

Искренность, уравновешенность,
понимание самого себя и других —
вот залог счастья и успеха
в любой области деятельности.
Г. Селье

Цель:закрепить полученные знания.

Материалы: листки бумаги по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры, свеча, магнитофон, аудиозаписи.

1. ПРИВЕТСТВИЕ

Все участники группы берутся за руки и здороваются, называя соседей по имени.

2. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

Игра «Спасибо, что ты рядом!»

Все участники стоят в кругу. Один из них встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо, что ты рядом!» Они держатся за руки, а каждый следующий участник подходит и со словами: «Спасибо, что ты рядом!» — берет за руку одного из стоящих в центре. Когда все играющие окажутся в центре круга, ведущий присоединяется к детям со словами: «Спасибо, что все вы рядом!»

Упражнение «Закончи предложение»

Участникам предлагается написать (или проговорить) окончание предложений:

– Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

– Я пойму, что счастлив, когда...

– Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Игра «Волшебный сундук»

Ведущий руками изображает, как он смело опускает большой сундук и открывает его. Сообщает детям, что в волшебном сундуке лежат самые разные сокровища и подарки. Каждый по очереди может подойти к сундуку и выбрать для себя понравившийся подарок. Этот подарок он изображает невербально, руками. Остальные догадываются, что он выбрал. После того как все участники получили подарки, ведущий сообщает, что в сундуке осталось еще очень много сокровищ, закрывает его и вся группа вместе поднимает волшебный сундук в небо.

Упражнение «Дорисуй портрет»

Участники сидят по кругу, у каждого лист бумаги и карандаш. Все карандаши разного цвета. Таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.

Ведущий. *Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив портрет, вы его подрисовываете: каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас есть определенный цвет карандаша, вы можете понять, кто и что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя. По этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках. Итак, начинаем рисовать свой портрет... Стоп. Передаем рисунок соседу справа.*

И так далее.

Обсуждение рисунков.

Игра «Коммуникация»

Ведущий по порядку произносит 10 предложений, описывающих реакции человека на некоторые ситуации. Каждое из предложений участники должны оценить как верное или неверное по отношению к себе, записав на листке порядковый номер предложения. Если утверждение кажется верным, то оценивается цифрой «1», если неверным, проставляется «0».

Список предложений:

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

После выполнения задания участники подсчитывают сумму проставленных баллов (от 0 до 10). Этот результат в определенной степени характеризует компетентность в области общения. Чем он выше, тем лучше человек умеет общаться. Можно сравнить полученные показатели и определить самого искусного коммуникатора.

Происходит обсуждение.

3. ЗАВЕРШЕНИЕ

Ведущий благодарит всех за участие в занятиях, зажигает свечу. Участники по очереди берут ее в руки и говорят о своих впечатлениях от занятий, высказывают добрые пожелания друг другу.

Используемая литература:

Матвеева Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Речь, 2007.

Монина Г.Б. Коммуникативный тренинг. – СПб.: Речь, 2010.
Митрошенков О. А. Эффективные переговоры. – М., 2003.
Школьный психолог. Периодическое издание, №12/2007.