МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 153 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 153 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"
Дата: 2022.12.27 11:59:27 +05'00'

Цикл тренинговых занятий по обучению навыкам конструктивного взаимодействия «Учусь общаться» для подростков 12 – 14 лет (в рамках восстановительной программы «Круг сообщества», *Путинцева Наталья Владимировна*)

1. Пояснительная записка

Актуальность. Анализ запросов родителей, подростков, педагогов и психологов школ в Центр диагностики и консультирования «Коньково» показал, что у клиентов возрастает потребность в умении конструктивно общаться, грамотно разрешать конфликты, содействовать формированию дружелюбного коллектива.

В ответ на такого рода запросы была разработан данный цикл занятий, который также можно использовать, когда коллектив только формируется (лучше всего в начале учебного года) или в классе, где отношения между одноклассниками становятся все более агрессивными. Цикл тренинговых занятий по обучению навыкам конструктивного взаимодействия «Учусь общаться» мы рекомендуем проводить после цикла занятий по профилактике конфликтов в образовательной среде «Круги сообщества» с целью поддержать позитивную динамику взаимодействия подростков, расширить представления учащихся о способах эффективного общения.

Так как данный курс не требует от ведущего глубинных психологических знаний, то вести его могут не только психологи, но и педагоги, социальные работники. В силу загруженности взрослых в школе, данный курс для подростков могли бы вести старшеклассники (2-3 человека на группу) под руководством психолога, которые до этого сами участвовали в подобных занятиях и готовы заниматься с младшими подростками. В этом случае на

деле осуществляется конструктивное взаимодействие между старшими и младшими учениками школы.

Цель курса: создание условий для развития коммуникативных и рефлексивных способностей участников и позитивной Я-концепции.

Задачи:

1.Обеспечить участников средствами конструктивного общения через опыт, приобретенный на занятиях в ходе выполнения упражнений и рефлексии.

2.Содействовать личностному позитивному развитию участников.

Принципы проведения занятий:

- добровольность;

- активность;

- партнерское взаимодействие;

- конфиденциальность.

Для решения поставленных задач используются **методы**:

- экспрессивные методы творческого самовыражения ;

- беседы;

- игровое моделирование.

Курс рассчитан на 5 занятий, продолжительность одного занятия - 45 минут.

Количество участников – от 8 до 30 человек.

Регулярность занятий 1-2 раза в неделю.

Занятия проходят в помещении, где можно сесть кругом, также должно оставаться пространство для подвижных игр.

2. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Цель	Кол.часов
1.	Знакомство. Правила	Принятие правил, которые следует выполнять во время занятий; снятие эмоционального напряжения через подвижные упражнения; через рассказывание истории про свое имя узнать что-то новое друг о друге.	1
2.	Невербальное общение	Устранение эмоциональных барьеров между участниками через телесное взаимодействие.	1
3.	Выстраивание отношений с партнером через невербальное и вербальное общение	Освоение навыков конструктивного общения	1
4.	Комплименты	Развитие умения сказать комплимент собеседнику; принятие себя.	1
5.	Подведение итогов	Рефлексия опыта, полученного в процессе занятий	1
	Итого:		5

3. Содержание курса

Занятие 1. «Знакомство. Правила»

Цель: принятие правил, которые следует выполнять во время занятий; снятие эмоционального напряжения через подвижные упражнения; через рассказывание истории про свое имя узнать что-то новое друг о друге.

1. Все участники сидят в круге. Ведущий представляется и озвучивает цель занятий – через игры и различные упражнения учиться грамотно, конструктивно общаться с окружающими нас людьми. Затем ведущий говорит о правилах, записывая их на доске, которые необходимо соблюдать во время занятий:

- с уважением говорить (Я-высказывания);

- с уважением слушать;

- конфиденциальность.

После каждого озвученного правила ведущий спрашивает у участников, как они его понимают. Затем ведущий предлагает участникам добавить свои правила. После того, как все правила обсудили, ведущий проситучастников по кругу выразить свое отношение: согласен ли участник их соблюдать.

2. После этого ведущий предлагает:

- *Упражнение «Вихрь»*

Из круга убирается один стул. Ведущий говорит, обращаясь к участникам: «Вам везет – вы все сидите на стульях, а у меня стула нет. Предлагаю сыграть в игру «Вихрь». Я говорю: «Поменяйтесь местами те, кто …» и называю какой-то признак, который есть у многих присутствующих, например: поменяйтесь местами те, кто любит мороженое. Желательно меняться с участником, который от вас находится подальше, а не рядом, чтобы было интересней. Кто остался без стула, тот и водит. Во время упражнения прошу бегать осторожно, сохраняя жизнь себе и другим».

- *Упражнение «Телеграмма»*

Выбирается доброволец и встает в центр круга. Участники также встают, берутся за руки и образуют круг вокруг добровольца. Один из участников круга говорит: «Я отправляю телеграмму …» - и называет имя участника, который находится подальше от него. После этого он нажимает незаметно руку участника, который находится справа или слева от него, тот передает нажатие следующему и так дальше по цепочке. Когда нажатие дойдет до участника, которому послана телеграмма, он должен сказать:
«Телеграмму получил». Задача добровольца – увидеть, где происходит нажатие рук и таким образом телеграмму перехватить. Во время упражнения разговаривать нельзя.

- *Упражнение «Змея»*

Участники встают, вызывается доброволец, которому предлагают отойти от группы и отвернуться.

Инструкция: «Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь. Эта цепь изображает змею, а два крайних участника – ее голову и хвост (одна рука у них свободна и находится за спиной). Теперь змее необходимо запутаться».

После того, как «змея» запуталась, ведущий приглашает добровольца распутать «змею».

3. Затем ведущий просит всех сесть снова кругом и проводит упражнение «Бросание мяча». Вместо мяча можно использовать небольшой клубок ниток и т.п.

Инструкция: «Во время упражнения разговаривать нельзя. Бросайте мяч друг другу так, чтобы он как можно дольше не упал на пол и побывал у всех участников. Я буду считать вслух».

Затем идет обсуждение: что помогает справиться с таким заданием? что затрудняет его выполнение? После этого ведущий говорит о том, что выполнение этого упражнения наглядно показывает, как мы в жизни общаемся друг с другом: уважительно, с вниманием или грубо, думая только о себе.

4. Затем ведущий говорит о том, что во время общения очень важно называть друг друга по имени, и предлагает каждому участнику назвать свое имя и рассказать историю о своем имени (почему так назвали, что

имя обозначает, нравится ли оно). Ведущий начинает с себя. После того, как все представились, ведущий по кругу называет всех участников по именам.

Данное упражнение позволяет участникам больше узнать друг о друге, а ведущему – запомнить имена участников.

5. После этого ведущий говорит о том, что занятие подошло к концу, и просит по кругу каждого высказаться о своих впечатлениях по поводу прошедшего занятия (что понравилось, не понравилось, почему). Затем ведущий благодарит всех за работу.

Занятие 2. «Невербальное общение»

Цель: устранение эмоциональных барьеров между участниками через телесное взаимодействие.

1. Ведущий приветствует участников и напоминает о правилах, которые нужно соблюдать во время занятия.

2. Упражнение «Передача ритма по кругу»: вслед за ведущим все члены группы по очереди по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ведущим ритм.

3. Ведущий просит участников закрыть глаза и не открывать, пока упражнение не закончится и дальше следовать по инструкции. Разговаривать во время упражнения нельзя.

Инструкция: «Сейчас ваш инструмент – это ваши руки. Изучите колени соседа слева, изучите колени соседа справа. Теперь изучите ухо соседа слева, а теперь - ухо соседа справа. Сейчас изучите спину соседа слева, а теперь – спину соседа справа. И напоследок – изучите колени соседа слева через одного участника от вас, а теперь – колени соседа справа через одного. Возвращайтесь в исходное положение. Глаза можно открыть».

Затем ведущий спрашивает у участников: одинаковые коленки у соседей по кругу или разные? После ответов ведущий подводит итог: как коленки у всех разные, так и мы с вами все очень разные.

3. Ведущий: нужен один доброволец. Добровольцу завязывают глаза.

Ведущий подводит его к кому-то из участников и говорит: «Твоя задача, изучая только волосы сидящего, назвать его имя. Разговаривать нельзя. У тебя будет три попытки». Также ведущий просит оставшихся участников подойти к процессу творчески, как-то изменить привычную прическу. После того, как ведущий подвел добровольца к 5 участникам, вызывается новый доброволец и т.д.

4. Упражнение «Прикосновения»

Доброволец сидит с закрытыми глазами. Участникам предлагается по одному подходить к добровольцу и молча прикасаться к нему. В конце упражнения добровольцу необходимо поделиться своими впечатлениями: какие прикосновения были приятные, какие – не понравились и почему.

5. Упражнение «Тростинка на ветру»

Инструкция: «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Доброволец встает в центр круга: ноги поставь вместе, спина прямая. Все остальные поднимите руки на уровне груди. Когда доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение».

Затем доброволец делится с группой своими впечатлениями.

6. Упражнение «Общение через руки»

Участники делятся на две команды и садятся друг напротив друга в две линии. Расстояние между линиями 3 метра. Участникам первой команды нужно закрыть глаза, положить руки на колени и не открывать глаза до конца упражнения. Участникам второй команды по сигналу ведущего нужно подойти к кому-то из участников первой команды и пообщаться с ним только через руки (поздороваться, рассказать о себе и т.п.). Во время упражнения разговаривать нельзя. Нет цели узнать, кто это, важно сконцентрироваться на ощущениях. Затем по сигналу ведущего подойти к следующему участнику и т.д. В конце упражнения участники второй команды садятся на свои места и участники первой команды открывают глаза. После этого участники меняются ролями. В конце упражнения идет рефлексия полученного опыта (какие это были руки для тебя, что понравилось, не понравилось, почему).

7. После этого ведущий говорит о том, что занятие подошло к концу. В

руках он держит клубок и просит участников передавать клубок по кругу, оставляя часть нити у себя в руках. Когда клубок попадает к участнику, он должен сказать, что он желает себе и остальным. Когда клубок возвращается к ведущему, он просит участников натянуть нить, закрыть глаза и представить, что все они составляют единое целое и что каждый из них важен и значим в этом целом. Нить, связывающая нас, становится прочнее, когда мы по-доброму общаемся, и становится все тоньше и может порваться от грубых слов или прикосновений. Важно беречь наши отношения.

Занятие 3. «Выстраивание отношений с партнером через невербальное и вербальное общение»

Цель: освоение навыков конструктивного общения.

1. После приветствия ведущий спрашивает у участников, какие правила необходимо соблюдать во время занятий.

Затем ведущий предлагает упражнение на «выбрасывание» пальцев.

Инструкция: «Вытяните вперед одну руку, зажатую в кулак. По моему хлопку «выбросьте» из кулака несколько пальцев. Игра заканчивается только тогда, когда все участники «выбросят» одинаковое количество пальцев. Во время упражнения нельзя разговаривать».

В конце упражнения идет рефлексия полученного опыта (что помогало, что мешало справиться с заданием).

2. Упражнение «Найти инициатора движений»

Инструкция: «Когда доброволец выйдет из комнаты, нам нужно будет выбрать инициатора движений, за которым мы молча будем повторять все движения, которые он нам предложит. Когда доброволец вернется, он должен, наблюдая за участниками, назвать инициатора движений».

3. После этого ведущий говорит о значимости взгляда во время общения и просит участников по очереди называть, какой может быть взгляд (добрый, злой, внимательный и т.д.). В конце упражнения ведущий говорит о том, как много может передать взгляд (и улыбка) и что по выражению лица человека часто можно понять, что он чувствует в этот

момент.

4. Затем ведущий предлагает участникам упражнение «Взгляд».

Участники делятся на две команды, которые садятся напротив друг друга на расстоянии метра. Разговаривать во время упражнения нельзя. Участники первой команды по сигналу ведущего выполняют следующие задания:

- без слов поругать, затем похвалить своего собеседника;

- одними глазами поругать, затем похвалить своего собеседника;

- выберите про себя, что сейчас будете – хвалить или ругать собеседника одними глазами, и по команде ведущего передайте свое «послание»; задача партнера – верно «считать» послание.

Затем участники второй команды выполняют эти же задания.

5. Упражнение «Подарок»

Ведущий спрашивает у участников, с какой целью люди дарят подарки. Затем он просит участников подарить подарок соседу, сидящему слева, без слов, изобразив подарок так, чтобы принимающий понял, что ему дарят. Когда «подарки» получены, ведущий просит участников поделиться впечатлениями: было ли им приятно получить такой
«подарок», если нет, то почему; какие подарки любят девочки, а какие - мальчики. В заключении ведущий обращает внимание на то, что подарки могут быть не только материальные (доброе слово, дружелюбную улыбку не купишь даже за большие деньги), что дарить подарки нужно чаще и уметь их принимать.

6. Ведущий благодарит всех за работу и просит участников поделиться своими впечатлениями о занятии.

Занятие 4. «Комплименты»

Цель: развитие умения сказать комплимент собеседнику при общении; принятие себя.

1. Упражнение «Мигалки». Участники встают парами (первый впереди, второй – за ним) и образуют внешний и внутренний круги. Доброволец остается без пары, его задача – переманить к себе участника из внутреннего круга, используя мимику, разговаривать нельзя. Участники внешнего круга должны задержать своего партнера в момент «бегства».

2. Упражнение «Комплимент»

Ведущий просит участников по очереди сказать комплимент (вербальное «поглаживание») соседу слева: что цените, что нравится, что симпатично, обращаясь по имени. Затем участники дают обратную связь: было ли им приятно услышать сказанное в их адрес.

3. Упражнение «Карусель»

Участники образуют внутренний и внешний круги, встают лицом друг к другу. Участники внешнего круга говорят по комплименту каждому участнику внутреннего круга, двигаясь по часовой стрелке до тех пор, пока не вернутся к первому участнику. Задача участников внутреннего круга – принимать комплименты. Затем участники меняются местами и повторяют процедуру. В заключении ведущий просит поделиться полученным опытом.

4. Упражнение «Зеркало любви»

Участники разбиваются на пары, садятся лицом друг к другу. Один – ведущий, второй – «зеркало». Ведущий в течение трех минут завершает одну и ту же фразу: «Мне нравится, что я …». «Зеркало» каждый раз отвечает: «Я люблю тебя за это». Затем ведущий в течение минуты завешает фразу: «Мне не нравится, что я…». На что «зеркало» отвечает:
«Я все равно тебя люблю». После этого участники меняются ролями. В заключении ведущий просит участников поделиться своими впечатлениями от полученного опыта: какая роль больше понравилась, что легче было о себе говорить, а что труднее.

5. Ведущий благодарит всех за работу и просит участников поделиться своими впечатлениями о занятии.

Занятие 5. «Подведение итогов»

Цель: рефлексия опыта, полученного в процессе занятий.

1. Ведущий после приветствия говорит участникам о том, что это занятие последнее и просит их по кругу по очереди проговорить, что они считают важным при общении с людьми, была ли польза для них в такого рода занятиях и в чем она заключается.

2. Упражнение «Горячий стул»

По кругу каждый из участников садится на стул. Остальные говорят ему от одного до трех качеств, которые ценят в этом участнике. После того, как все выскажутся, сидящий на «горячем» стуле может поделиться своими ощущениями с группой и затем уступить стул следующему участнику.

3. Заключительное слово ведущего по итогам курса.

4. Письменный отзыв участников о занятиях.

Список литературы

1.Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.

2.Игры (под ред. Петрусинского В.В.) – М.,1995.

3.Рудестам К. Групповая психотерапия. – М., 1993.

4.Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – С-Пб., 1993.

5.Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правилабезопасности. – Рига, 1995.

6. Пиз А. Язык телодвижений. – М., 1995.

7.Подвойская М.А. Уроки психологии в школе. – М., 1992.