

Я и мой круг общения

Радченко Анастасия Борисовна
педагог-психолог
КГУ "Новосельская средняя школа
отдела образования Атбасарского района"

Цель: повышение уровня коммуникативной компетентности подростков

Задачи:

1. расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
2. улучшение уровня коммуникации; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
3. овладение навыками эффективного слушания;
4. развитие чувства «мы», группового единства; закрепление навыков взаимодействия в команде.

Оборудование: листы А4, фломастеры, музыкальное сопровождение, видеоролик «Правила поведения в коллективе».

Ход мероприятия

Психолог: А сижу я здесь одна... мне грустно, скучно. Вот, совсем рядом группа каких-то женщин, так хочется познакомиться, но не знаю как, страшно. Справа дети какие-то, наверно весело с ними, но они меня не понимают... я не знаю как к ним подойти, что спросить...

А у вас бывает такое, вот хочешь с кем-то познакомиться, а стесняешься? Поругался с родителями или с другом и не знаешь, как помириться, какие слова подобрать?

А чтоб таких проблем в нашей жизни не было, чему мы должны учиться

- Добрый день, дорогие друзья, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас на нашем тренинге!

Разминка, знакомство. "Я рад общаться с тобой".

Психолог предлагает одному из учащихся 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 ребенку, произнеся эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение ведущий словами: "Ребята, я рада общаться с вами!".

Игра «Друг к дружке» (пары образуют по желанию).

Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро "поздороваться" друг с другом. А когда я

скажу: "Друг к дружке!", вы должны будете помянуть партнера. - Правая рука к правой руке! - Спина к спине! - Друг к дружке! - Бедро к бедру! - Ухо к уху! - Пятка к пятке! - Друг к дружке! - Носок к носку! - Живот к животу! - Лоб ко лбу! - Друг к дружке! - Бок к боку! - Колено к колену! - Мизинец к мизинцу! - Друг к дружке! - Затылок к затылку! - Локоть к локтю! - Кулак к кулаку!

Игра «Эмоциональный взрыв»

По 2 учащихся от класса вытягивают фразу. Надо произнести по 3 раза фразу, но так, чтобы менялось настроение.

1. «Оставь меня в покое» (от легкого раздражения до сильного гнева)
2. «У меня получилось» (от спокойного утверждения до восторга)
3. «Мне страшно» (от спокойного утверждения до ужаса)
4. «Это так забавно» (от улыбки до безудержного смеха)
5. «Ты самый лучший» (от дружеского заверения до пламенной любви)
6. «Это такая гадость» (от утверждения до отвращения)

- А у вас бывает такой эмоциональный взрыв? Ругаетесь громко? Кричите? Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

Упражнение «Волшебная рука»

Каждый участник группы на листе бумаги вверху записывает свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На пальце предлагается написать какое-либо одно свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу, и другие участники на и между пальцев пишут другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение: Что нового Вы узнали о себе?

Акцент при обсуждении ставится на том, как мы себя воспринимаем по одному, а другие видят нас по-другому.

Игра – беседа «Закончи предложения»

Детям предлагается закончить предложения:

- ссориться значит... (обижать друг друга, драться, спорить, не дружить и т.д.);
- люди ссорятся, потому что... (не слушают друг друга, не умеют договариваться, не уступают и

т.д.);

- если ссора произошла, значит... (кто – то виноват, мама накажет, надо извиниться, можно потеть друзей и т.д.);

- после ссоры я чувствую... (плохое настроение, мне грустно, я сержусь и т.д.).

Упражнение «Совместная картина».

Учащиеся по кругу должны по элементу изобразить свой дружный класс. При этом нельзя договариваться, кто что рисует. И в конце должна получиться картина дружного класса.

Рефлексия.

Обозначьте себя на картинке:

Надеюсь, что наша встреча помогла вам еще раз внимательнее посмотреть на себя и других и задуматься над вопросами: «Правильно ли мы выбираем друзей?» и «Правильно ли мы друг с другом общаемся?». До скорых встреч!

