



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14

Черняховского ул., д. 2 , г. Воронеж, Воронежская область, Россия, 394055, т/ф 8(473)236 29 78 эл.
почта: school14@govvrn.ru ИНН 3664044177; КПП 366401001; ОГРН 1033600029451

**Практическая профилактическая краткосрочная программа
«Искусство успешного общения»**

Информация об авторах-составителях

Павловская Яна Николаевна	заместитель директора по воспитательной работе
Карташова Елена Юрьевна	педагог-психолог
Ершова Наталия Ивановна	Социальный педагог

Информация об образовательной организации

Новокшенова Неллина Ивановна	руководитель образовательной организации
Адрес	г. Воронеж, ул. Черняховского, д.2

Контактное лицо

Павловская Яна Николаевна	заместитель директора по воспитательной работе
Электронная почта	school14@govvrn.ru
Телефон рабочий	8(473)236 29 78

Содержание

Пояснительная записка	4
Актуальность, педагогическая целесообразность	4
Цель программы	4
Задачи программы	4
Целевая аудитория	5
Научно-методическое и нормативно-правовое основание программы	6
Методическое обеспечение реализации программы	6
Описание используемых технологий, методик, инструментария	7
Срок реализации программы	7
Учебно-методическое оснащение и материально – техническое обеспечение программы	8
Оборудование, необходимое для реализации программы	8
Кадровое обеспечение	8
Сфера ответственности основных участников программы	8
Учебный план программы	8
Ожидаемые результаты реализации программы	10
Критерии оценки достижения планируемых результатов	10
Контроль за реализацией программы	11
Факторы, влияющие на достижение результатов программы	11
Сведения о практической апробации программы	11
Приложение. Содержание (конспекты) занятий	14
Список литературы	33

Аннотация

1. Пояснительная записка

Актуальным запросом современной педагогической науки и практики является проблема конструктивного сотрудничества и взаимодействия. Развитие навыков бесконфликтного общения является перспективной задачей, стоящей перед педагогами, воспитателями и родителями. В новом Федеральном государственном стандарте отмечено, что одним из важнейших показателей личностного результата освоения образовательной программы является «формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности». Таким образом, развитие навыков коммуникативной компетентности – это сфера направления сил педагогического взаимодействия и воздействия.

Тенденция увеличения уровня агрессивного поведения в детско-подростковой, молодёжной среде отмечается в прикладных исследованиях и в отчетах практикующих психологов, педагогов и социальных работников.

Практическая профилактическая программа «Искусство успешного общения» направлена на развитие навыков бесконфликтного общения в ученических коллективах, а также на создание условий для развития личностных качеств обучающихся: эмпатии, отзывчивости, толерантности.

Принимая во внимание тот факт, что с 12 лет ведущим видом деятельности ребёнка становится интимно-личностное общение, востребованность дополнительной программы, направленной на развитие навыков общения, становится оправданной и целесообразной.

Отметим также, что важным направлением является работа с педагогическим составом, направленная на развитие навыков конструктивного педагогического взаимодействия с детьми, исключая руководство авторитарным или либеральным стилем общения.

Предлагаемая Программа базируется на трудах отечественных и зарубежных психологов, занимающихся проблемами межличностных взаимоотношений (А.М. Прихожан, А.Г. Асмолов, Ю.Б. Гиппенрейтер).

Данная программа адресована педагогам, понимающим и принимающим общение как ценность человеческой жизни. Поддерживающим и добрым словом можно окрылить, дать надежду, возродить человека, а можно ранить и обидеть, даже огорчить и создать условия для отчуждения. Только в общении человек может понять другого, познакомиться с ним и узнать его интересы, мировоззренческие позиции – и таким образом, принять решение о перспективах дальнейшего взаимодействия с ним.

Формируя культуру общения, повышая уровень психологического комфорта пребывания каждого ребенка в классе, создавая условия для формирования благоприятного социально-психологического микроклимата в учебном коллективе, мы тем самым осуществляем деятельность,

направленную и на профилактику деструктивного поведения у детей. Ведь если каждому ученику комфортно среди своих одноклассников, он может открыто, без стеснения и, получая ожидаемое одобрение, проявлять и выражать себя – вероятность возникновения конфликтов, отчуждения, неприятие самого себя или другого, агрессивность будут достоверно снижаться.

В ученических коллективах нередко возникают конфликтные ситуации, спровоцированные неумением детей проявить, показать себя, что связано с ограничением навыков самопознания и самопрезентации.

Опираясь на вышеизложенные факторы, отметим, что групповая психопрофилактическая работа, организованная в форме занятий с элементами тренинга по развитию навыков бесконфликтного общения, коммуникативной компетентности и самопознания, является востребованной в среде общеобразовательной школы. Форма занятий может реализовываться и классными руководителями в рамках воспитательной внеучебной работы, педагогами-психологами.

Целью Программы является развитие у детей младшего и среднего подросткового возраста коммуникативной культуры – а именно: развитие коммуникативных умений, творческого позитивного мышления, способности к предотвращению и разрешению возникающих конфликтных ситуаций, эмоциональной устойчивости и самопрезентации.

Задачи:

1. формирование толерантного отношения к одноклассникам, развитие коммуникативных способностей, культуры речи;
2. формирование основ эмоционального осознания собственных чувств, состояний, переживаний в условиях межличностного взаимодействия;
3. предоставление возможности детям для позитивного творческого общения;
4. создание условий для развития уверенного поведения в процессе взаимодействия с одноклассниками, учителями, другими обучающимися в школе;
5. создание условий для оптимизации межличностных и межгрупповых отношений в учебных коллективах образовательной организации;
6. развитие позитивного восприятия себя и другого человека у обучающихся;
7. формирование позитивного мышления у обучающихся;
8. повышение психологической грамотности педагогического коллектива образовательной организации.

Целевая аудитория – обучающиеся 5-8 классов (11-15 лет). В обозначенном возрасте у ребенка уже развита способность воспринимать сложные категории и соотносить теоретические конструкты и знания с собственным жизненным опытом, рефлексировать. Интерес к другому человеку и его интересам и отношениям выступает гарантом необходимого уровня мотивации обучающихся.

1.2. Научно-методическое и нормативно-правовое основание программы.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ,

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года,

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.12.2016 г. № 07-6255 «О методических ресурсах ЮНЕСКО по профилактике насилия и буллинга в образовательной среде».

4. Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

Программа разработана на основе следующих **принципов**:

- Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям.

- Принцип целенаправленности.

- Принцип гуманности.

- Принцип воспитывающего и развивающего обучения.

- Принцип систематичности и последовательности.

- Принцип доступности знаний.

- Принцип наглядности.

Программа «Искусство успешного общения» основана на следующих **концептуальных подходах**:

1. Деятельностный подход, автор - А.Н. Леонтьев. Согласно концепции формирование личности осуществляется в деятельности. Именно в деятельности проявляются ценности, установки, способы взаимодействия личности.

2. Принцип единства общения и деятельности (Г.М. Андреева, Д.Эльконин), предполагающий, что любые формы общения включены в специфические формы совместной деятельности людей.

3. Экзистенциально-гуманистический подход (К. Роджерс, В. Франкл). Согласно авторам подхода, толерантность рассматривается как ценность и жизненная позиция человека.

4. Личностный подход (Л.С. Выготский), согласно которому личность рассматривается как понятие культурно-историческое. Социальная среда трактуется автором не как фактор, а как источник развития личности.

Методическое обеспечение реализации программы

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий: беседа, дискуссии, ролевые игры, тренинг, наблюдение, проигрывание ситуаций, моделирование образцов поведения. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться.

Это способствует удержанию внимания учащихся, позволяет избежать переутомления, повышает эффективность усвоения материала и содействует формированию необходимых навыков.

Описание используемых технологий, методик, инструментария

В ходе разработки и реализации практической профилактической краткосрочной программы «Искусство успешного общения» используются следующие психолого-педагогические технологии, нашедшие своё отражение в принципах развивающего обучения.

- принцип развивающего образования, целью которого является создание условий для гармоничного психического развития ребенка;
- принципы научной обоснованности, опирающийся на базовые теоретические положения возрастной психологии и педагогики;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования школьников.

В процессе создания программы преимущественно использовались работы следующих авторов:

Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения;

Рудакова О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде;

Подростковая агрессия: механизм формирования, причины, пути коррекции. Методические рекомендации для педагогов/сост. В.Ф. Крапивина, О.В. Степанова, А.М. Акимова
(<https://stoppav.ru/images/gallery/News/00-2021/10/13/Подростковая%20агрессия%20механизм%20формирования,%20причины,%20пути%20коррекции%20Методические%20рекомендации%20для%20педагогов.pdf>)

Методическое пособие для развития проектного мышления младших подростков «Учимся решать проблемы» Битянова М.Р., Беглова Т.В.;

Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2005.

Срок реализации программы

Практическая профилактическая краткосрочная программа «Искусство успешного общения» реализуется в течение учебного года, состоит из 2 модулей, продолжительность которых составляет от 2 до 12 академических часов.

Форма обучения – очная.

Программа реализуется в форме групповых занятий с элементами тренинга и семинаров.

Модуль «Обучающиеся» (5-8 классы)

12 занятий, продолжительность 45 минут.

Модуль «Педагоги»

2 занятия, семинары продолжительность 60 минут

1.3 Учебно-методическое оснащение и материально – техническое обеспечение программы

Для занятий необходим учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для занятий класса. Это должно быть помещение, в котором есть возможность: всем участникам занятия сесть в один круг, работать в 2-3 группах, не мешая друг другу, свободно передвигаться, выполняя игровые упражнения.

Оборудование, необходимое для реализации программы

Материалы для детского творчества: акварель, гуашь, белая бумага для рисования, канцелярские принадлежности: ручки, цветные карандаши, маркеры. Доска, на которой можно записывать.

Кадровое обеспечение (требования к специалистам, реализующих программу)

Реализовывать программу могут педагоги и педагоги-психологи, имеющие высшее образование по специальности или направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование», «Педагогика и психология».

Сфера ответственности основных участников программы (детей, родителей, педагогов)

Сферы ответственности	Педагоги	Обучающиеся	Родители
Составление графика занятий	+		
Обеспечение высокой мотивации участия школьников в программе	+		+
Инструктаж обучающихся, ознакомление их с общими правилами безопасности	+		
Сопровождение обучающихся на занятия			+
Проведение занятий и мероприятий, предусмотренных программой	+		
Соблюдение норм и правил, техники безопасности в ходе занятий		+	
Активное участие в программе		+	
Мониторинг результативности	+		+

2. Учебный план программы

Модуль «Обучающиеся»

Наименование блоков (разделов)	Количество часов	Цель, ключевые моменты
Вводное занятие «Как	1	Создание благоприятных условий для

здорово, что все мы здесь сегодня собрались»		работы группы, принятие правил в группе, обозначение целей цикла занятий.
«Ресурсы и цели нашего общения»	1	Изучение понятия общения, его основных форм, целей и значения в жизни человека. Рассмотрение возможных барьеров в общении. Изучение правил бесконфликтного общения в группе/команде.
«Этот удивительный мир наших эмоций»	1	Формирование представления о понятии «эмоции», идентификация чувств, знакомство со способами выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.
«Почему возникают конфликты»	1	Формулирование понятия конфликт, рассмотрение причин возникновения. Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций
«Спокойствие, только спокойствие!»	1	Формирование положительного отношения у детей к условиям и процессу обучения в школе, стимулирование развития навыков саморегуляции и самопознания.
«Дружно или врозь?!»	1	Создание условий для развития навыков отказа, развитие мышления для решения жизненных затруднения, формирование навыков асертивного поведения.
«Учимся общаться - строим мосты»	1	Формирование представления о понятии уверенного поведения. Исследование отличий уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Создание условий формирования коммуникативных навыков.
«Наши ценности - наш фундамент»	1	Формирование у участников представления о личностных ценностях и позитивных традициях в дружном коллективе.
Арт-терапевтический блок «Сила цвета и цвет силы»	1	Развитие творческого мышления, умения невербального выражения чувств и мыслей.
«Различия, которые объединяют»	1	Создание условий для развития эмпатии, сопереживания, сочувствия.
«Я в мире с собой и с окружающими»	1	Формирование умений и навыков контроля над эмоциями, регуляция

		собственного эмоционального состояния.
Заключительное занятие «Подводим итоги»	1	Анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы, рефлексия.

Модуль «Педагоги»

Наименование	Количество часов	Цель, ключевые моменты
Стиль педагогической деятельности	1	Способствовать осознанию своих профессиональных качеств, их влияния на профессиональную деятельность.
Основа успешной педагогической деятельности	1	Создать условия для самоанализа профессиональной деятельности, исследовать ресурсы и наметить перспективы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.
2. развитие навыков самоконтроля, эмпатии у обучающихся.
3. создание благоприятного психологического микроклимата в коллективах.
4. повышение осведомленности учеников общеобразовательного учреждения в вопросах конфликтологии.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные: стабильное изменение в поведении участников в результате реализации программы (отзывы родителей, педагогов о видимых изменениях в поведении учащихся). Отсутствие конфликтных ситуаций в учебных коллективах в системах «ученик-учитель», «ученик-ученик». Доброжелательная атмосфера в учебных коллективах. Повышение уровня информированности об адаптивных способах разрешения конфликтов.

Количественные: результаты анкетирования: оценка классным руководителем социально-психологического климата в коллективах (экспресс-методика изучения социально-психологического климата в учебном коллективе А.Н.Лутошкин), оценка социально-психологического климата в коллективе обучающимися (методика оценки психологической атмосферы в коллективе Ф.Фидлера). Результаты опросника «Стиль поведения в конфликте» (К. Томас).

Контроль за реализацией программы

Внутренний мониторинг эффективности реализации программы проводит администрация. Результаты обсуждаются на заседаниях методических объединений. Координация деятельности по программе осуществляется на педагогическом совете в начале учебного года.

Для оценки эффективности программы главным критерием является сформированность у обучающихся стойкого нравственного ориентира на бесконфликтное общение и взаимодействие, ориентация на сотрудничество.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы

На наш взгляд, наиболее значимыми факторами, оказывающими влияние на результативность реализации программы и достижение поставленных задач, следующее:

- квалификация специалистов: наличие опыта проведения тренинговых занятий, опыт занятий с детьми и подростками, имеющими склонность к конфликтному поведению;
- мотивация: заинтересованность участников, которые включены в реализацию программы в достижении поставленной цели;
- комфортные условия для проведения занятий, которое соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.

Сведения о практической апробации программы

Практическая профилактическая краткосрочная программа «Искусство успешного общения» была апробирована в МБОУ СОШ №14 в период с 01.09.2021 по 01.06.2022 гг. Её участниками стали 6 педагогов, 6 учебных коллективов (168 обучающихся).

Качественные показатели:

Наименование показателя	Численная характеристика показателя	
	До реализации программы	После реализации программы
отзывы родителей о стабильном положительном изменении в поведении участников	-	91%
отзывы педагогов о стабильном положительном изменении в поведении участников	-	93%
Информированность обучающихся об адаптивных и эффективных способах разрешения конфликтных ситуаций	54%	100%

Таблица. Показатели социально-психологического климата в учебных коллективах (А.Н.Лутошкин) – оценка классными руководителями.

Отражено количество коллективов

	До реализации программы	После реализации программы
Диффузная группа – «Песчаная россыпь»	0	0
Ассоциация – «Мягкая глина»	0	0
Кооперация – «Мерцающий маяк»	3	0
Кооперация – «Мерцающий маяк»	3	1
Коллектив – «Горящий факел»	0	5

Таблица. Показатели социально-психологического климата в учебных коллективах (методика оценки психологической атмосферы в коллективе Ф.Фидлера) – оценка обучающимися, отражен среднее по каждому показателю.

	До реализации программы	После реализации программы
Дружелюбие	5,54	7,28
Согласие	4,45	7,14
Удовлетворенность	3,25	7,64
Продуктивность	2,28	6,52
Теплота	4,05	5,28
Сотрудничество	4,01	6,28
Взаимная поддержка	5,12	6,02
Увлеченность	2,15	4,55
Занимательность	4,53	4,53

Данные результаты свидетельствуют о положительной динамике участников программы в освоении навыков построения доброжелательных межличностных взаимоотношений. Показатели гармонизации психологического микроклимата в учебных коллективах статистически улучшены, значительно уменьшилось количество конфликтов, что может выступать косвенным показателем овладения навыками бесконфликтного общения.

Таблица. Результаты, полученные при заполнении опросника «Стиль поведения в конфликте» (К. Томас); отражен процент обучающихся, предпочитающих описанный в методике тип поведения в конфликте.

	До реализации программы	После реализации программы
Соперничество	23	12
Приспособление	21	15
Компромисс	12	25
Уклонение (избегание)	32	12
Сотрудничество	23	36

Данные свидетельствуют о благоприятной динамике в освоении обучающимися, прошедшими программу, адекватных и наиболее приемлемых способов и стратегий разрешения конфликтов.

Содержание занятийПлан-конспект занятия №1«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»

Цель: создание благоприятного психологического климата, знакомство с особенностями работы в группе, со структурой занятий, совместная выработка и установление правил работы в группе.

Ход занятия.

I. Обозначение правил взаимодействия в ходе занятий:

1. конфиденциальность,
2. правило «Я-высказываний»,
3. правило «стоп»,
4. уважительное безоценочное отношение друг к другу,
5. активность.

II. Упражнение «Совместный счет».

Участникам необходимо досчитать до числа, которое больше на один количества участников, но называемые числа должны идти по порядку и нельзя называть одно число нескольким людям.

III. Вступительная речь ведущего о важности совместной работы для достижения результата.

IV. Упражнение «Испорченный телефон»

Все участники становятся в цепочку, смотрят в затылок впереди стоящему. Упражнение выполняется без слов. Ведущий касанием по плечу крайнего участника «начинает контакт» и показывает ему какую-либо эмоцию с помощью мимики, жестов. Этот участник «передает» полученную эмоцию следующему, и так по цепочке. Последний участник должен сказать, какая эмоция до него «дошла». После выполнения обсуждаются, какие возникают барьеры в общении и понимании эмоций другого человека.

V. Упражнение «Смайлик»

Участникам предлагаются листы бумаги и карандаши, чтобы они изобразили смайлик с каким-либо настроением, которое соответствует их самочувствию в актуальный момент. Затем дети по кругу показывают смайлик и говорят, какое настроение изображено, произнося «Я сейчас, как этот смайлик... (например, веселый, задумчивый, мечтательный)».

Затем все рисунки вывешиваются на доске, образуя общую фотографию класса.

Вопросы для обсуждения:

- какой общий эмоциональный фон в классе?
- приятно ли находиться в коллективе с таким эмоциональным фоном?

VI. Ритуал прощания «Спасибо за занятие».

Все участники по кругу благодарят друг друга, используя «Я-высказывания».

План-конспект занятия №2
«Ресурсы и цели нашего общения»

Цель: Изучение понятия общения, его основных форм, целей и значения в жизни человека. Рассмотрение возможных барьеров в общении. Изучение правил бесконфликтного общения в группе/команде.

Ход занятия.

I. Упражнение «Сдувание привета».

Участники «сдувают» с ладоней приветы друг другу и педагогу.

Педагог напоминает правила, принятые группой, на прошлом занятии.

Список правил:

- внимательно слушать, когда говорят другие,
- уважать чужое мнение,
- начинать свою речь словами «я»,
- быть активными,
- говорить по одному.

II. Информационный блок.

Педагог делает акцент на высказывании: «Самая большая роскошь на земле – это роскошь человеческого общения». Антуан де Сент-Экзюпери.

Навыки общения с людьми требуются нам каждый день. Общение с людьми – важная часть нашей жизни. Благодаря умению четко выразить свои мысли и слушать мы можем не только добиться карьерных успехов, но и завести друзей, наладить отношения с семьей и друзьями. Следует отметить, что «общаться» и «говорить» – это не одно и то же. Общение – это сложный процесс, который состоит как из вербальной коммуникации (того, что мы говорим), и невербальной (то, как мы это делаем).

У всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может это делать лучше, кто-то хуже. Кто-то очень переживает от того, что его общение с людьми не складывается и не дает желаемого результата, кто-то, из-за неумения общаться вынужден расстаться или даже рассориться. Вопрос к участникам: Случалось ли такое с вами? Как можно преодолеть разлад в ситуации общения?

После свободных ответов участников, педагог делает краткий вывод и акцентирует на нем внимание: общению можно и нужно учиться.

Дейл Карнеги в далеком 1930-м году выпустил свои наиболее известные книги об общении, в которых выделил и обозначил правила, которые по-прежнему актуальны.

Правило № 1. Искренне интересуйтесь другими.

Правило № 2. Улыбайтесь.

Правило № 3. Помните, что собственное имя – самое приятное слово для любого человека.

Правило № 4. Умейте слушать.

Правило № 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило № 6. Искренне демонстрируйте собеседнику его значимость.

Обсуждение правил в группе, высказывания участников.

III. Игра «Расшифровка»

Участники делятся на группы (по 5-6 человек). Им дается задание: представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение». К примеру, о – объединение. После выполнения группы представляют свои результаты и обсуждают между группами.

IV. Завершающее упражнение «Прощание».

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

План-конспект занятия №3

«Этот удивительный мир наших эмоций»

Цель: формирование представления о понятии «эмоции», идентификация чувств, знакомство со способами выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.

Ход занятия.

I. Упражнение 1 «Молекулы».

Цель – создание условий для сотрудничества в группе, повышение настроения и активизация участников группы.

Инструкция: «Представьте себе, что все мы - атомы, которые хаотично движутся, иногда объединяются в молекулы. По сигналу (хлопок), участники разбиваются по парам. (Один участник должен остаться без пары. Если количество участников четное, то один из ребят может быть помощником ведущего). Так участники формируются несколько раз, образуя разные пары. Обсуждение: Как чувствовал себя участник, который оставался без пары? Комфортно ли было стоять в одиночестве? Хотелось ли к кому-нибудь присоединиться?

II. Упражнение «Я сегодня вот такой»

Цель – снятие эмоционального напряжения.

Все участники стоят в круге. Первый игрок (ведущий) говорит: «Здравствуйте, я (называет имя). Я сегодня вот такой(ая)» (показывает свое состояние мимикой, жестами. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих.

III. Тест: «Ваши эмоции».

Инструкция: «На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание.

Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. Обсуждение: Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах. Первое лицо, радость –

если вы сделали основной упор на улыбку, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

Второе лицо, грусть – если вы постарались передать грусть с помощью рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

Третье лицо, злость – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

Четвертое лицо, обида – если вы постарались передать обиду, сделав упор на печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. Глаза – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. Ресницы – склонность к демонстративности. Брови – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. Мимические морщины на лбу – склонность к размышлению. Складка между бровей – нерешительность, нежелание идти на риск. Нос – умение строить догадки и предположения, интуиция. Рот – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. Подбородок – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. Уши – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. Морщины возле рта – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие. Обобщение: этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

Как вы думаете: Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Обсуждение ответов участников.

IV. Игра-упражнение на выявление уровня эмоциональной сдержанности.

Играют попарно. Задача одного из партнеров игры – рассмешить своего соседа. Задача другого – как можно дольше сохранять серьезное выражение лица.

V. Игра «Узнай чувство»

Участникам раздаются карточки с названием одной из эмоций так, чтобы другие не видели, что там написано. Задача – изобразить различные чувства через эмоцию с помощью невербальных средств общения (мимикой, жестами, позой и т. д.), а остальным – угадать, что это за эмоция.

Вопросы для обсуждения: Трудно ли сдерживать свои эмоции? Всегда ли необходимо это делать, в каких ситуациях мы можем быть непосредственными, в каких – нет?

VI. Рефлексия.

Участники по очереди отвечают на предложенные вопросы.

«Я понял...»

«Меня удивило...»

«Кто управляет эмоциями: мы или они нами?»

План-конспект занятия №4
«Почему возникают конфликты»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Ход занятия

I. Упражнение «Циферблат».

Цель: тренировка внимания, включение участников в групповое взаимодействие. Затем идет обмен впечатлениями, а также каждый высказывается, какие качества развиваются в этой игре и для чего они нужны.

Ход занятия: упражнение выполняется группой. Участники сидят по кругу, образуя «циферблат часов», каждому из них соответствует определённая цифра. Наилучший вариант, когда участников 12. Если участников меньше, то кто-то изображает две цифры. Если участников больше – наоборот, на какую-то цифру придется по два человека. Это усложнит игру, но внесет в нее некоторое разнообразие. Если участников больше восемнадцати, то можно сделать два циферблата. Игра начинается, кто-нибудь из участников заказывает время, а «циферблат» его показывает: первым встает и хлопает в ладоши «цифра», на которую приходится показание часовой стрелки, а затем – минутной. Первые один-два раза время заказывает ведущий, а затем каждый участник по часовой стрелке по кругу. В ходе упражнения тренируется внимание, все участники вовлечены в активное групповое взаимодействие.

II. Игра «Суд над конфликтом».

Педагог просит участников разделиться на две группы и в группах выбрать «прокурора» и «адвоката». На роль «конфликта» голосованием выбирается обучающийся из числа участников.

В течение 10 минут ведущий просит подготовить «линию защиты» и «линию обвинения». После этого начинается игра. Ведущий на доске записывает доводы разных сторон. Важно соблюдать дисциплину в высказываниях.

Важно подвести итог: целесообразно не концентрироваться на конфликте, чрезвычайно важно уметь разрешать спорные ситуации, развивать навыки выхода из конфликта.

Обсуждение: Конфликт – это хорошо или плохо? Почему мы конфликтуем? Какие эмоции вызывают конфликты?

III. Информационный блок

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, расхождение мнений и многое другое.

У вас в классе возникают конфликтные ситуации? Давайте вспомним, что в вашем классе может послужить причиной ссоры. Для этого нужно каждому по очереди закончить предложение, записанное на доске «У меня причиной конфликта было то, что...». (Участники высказывают свои предложения).

Давайте познакомимся с некоторыми правилами поведения во время конфликта. Методы выхода из конфликта:

- найти в себе силы и уклониться от спора или прервать конфликтную ситуацию, выйти из конфликта первым;
- найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;
- найти компромисс спорного вопроса;
- подчиниться, принять правила или точку зрения противника;
- понять другого и конфликт мягко перевести в переговоры.

IV. Упражнение «Я рад общаться с тобой».

Цель: развитие эффективного взаимодействия подростков и создание благоприятного климата в классе.

Подростки встают в два круга лицом друг к другу. Затем один из участников протягивает руку соседу со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протягивают руку, берет ее за нее и протягивает свободную руку другому участнику, произнося эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг.

План-конспект занятия №5

«Спокойствие, только спокойствие!»

Цель: Формирование положительного отношения у детей к условиям и процессу обучения в школе, стимулирование развития навыков саморегуляции и самопознания.

Ход занятия.

I. Приветственное слово ведущего.

II. Упражнение, направленное на установление динамичного ритма работы и дружелюбной атмосферы «Хлопки».

Участники становятся в круг и по цепочке каждый участник придумывает свой (по собственному желанию) ритм хлопков, который следующими участниками повторяется. И так далее по кругу, пока все не продемонстрируют свой ритм.

III. Упражнение «В кругу симпатий»

Каждый участник пишет на маленьком листочке что-то приятное другому о нем. Послание с конкретным адресатом, но которое можно не подписывать, опускается затем в общий пакет. Ведущий распределяет адресатов так, чтобы у каждого участника был адресованный ему листик с надписью. Листочки достаются и зачитываются вслух.

Обсуждение: Тяжело ли вам было писать. Почему? Как вы выражаете свои симпатии за пределами группы? Что вы чувствовали, когда вам зачитывали послание?

IV. Упражнение «Дыхание»

Ведущий рассказывает о значении ритмичного дыхания для снятия напряжения. Например, глубокий вдох и вдвое длиннее выдох. Вместе выполняют это упражнение.

V. Релаксационное упражнение «Приятное место»

Участников просят закрыть глаза и предоставить то место, где они любят отдыхать, где им просто нравится бывать. «Побыть в этом месте, рассмотреть детали обстановки, прочувствовать, какие эмоции и чувства испытываешь».

VI. Ритуал завершения занятия.

Участники по цепочке жмут друг другу руку с пожеланиями на предстоящий день.

План-конспект занятия №6 «Дружно или врозь?!»

Цель: Создание условий для развития навыков отказа, развитие мышления для решения жизненных затруднения, формирование навыков асертивного поведения.

Ход занятия

I. Игра « Контакт глаз».

Все встают в круг и пытаются встретиться с кем-то взглядом; когда двоим это удаётся, они меняются местами.

II. Подвижная игра «Толкалки»

Цели: создание условий для формирования у подростков навыков анализа собственных агрессивных тенденций через игру и позитивное движение; опыт соизмерения своих сил и использования для игры своего тела, создание условий для развития у подростков навыков следования правилам и контроля энергичности своих движений.

Необходимо разбиться на пары, встать на расстояние вытянутой руки друг от друга, затем поднять руки на высоту плеч и упереться ладонями о ладони своего напарника. По сигналу ведущего начать толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Можно поставить одну ногу назад, получится надёжная опора. Необходимо следить за тем, чтобы никто никому не причинил боль. Ведущий заранее инструктирует участников: «Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель.

Если вам надоест или вы устанете, крикните: «Стоп!». Когда «Стоп!» крикнут, все должны остановиться». Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, участники могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой - правую. Подростки могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия.

Анализ упражнения: Понравилась ли игра? Кого ты выбирал себе в партнеры? Ты толкался изо всех сил? Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся? Вы с партнером оба действовали честно? Что ты придумал, чтобы победить? Ты толкался во всю силу или сдерживал себя? Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

III. Теоретический блок

Принципы ассертивного поведения. По своей сути ассертивность - это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение. Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения?

IV. Упражнение (ролевая игра) «Три способа сказать «нет»

Цель. Обучение моделям ассертивного отказа.

Инструкция ведущего: «Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

Отказ-опасение. Например: «Боюсь, что это невозможно».

Отказ-сожаление. Например: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать», «Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

Отказ-вынужденность. Например: «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»; «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался».

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть: краткой категорической - «нет» без аргументов; «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают); «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

«Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары. Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать: сначала он будет говорить «нет» без аргументов; потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с

аргументами; а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого. Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу». Ведущий подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями.

Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

Итог, который важно озвучить ведущему: «Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

V. Завершающее упражнение.

Все участники встают в круг и по цепочке жмут друг другу руку, произнося благодарственные слова.

План-конспект занятия №7 «Учимся общаться - строим мосты»

Цель: формирование представления о понятии уверенного поведения. Исследование отличий уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Создание условий формирования коммуникативных навыков.

Ход занятия

I. Приветственное слово ведущего.

II. Игра «Комплимент».

Один из участников-подростков бросает мячик любому участнику. Тот, кто ловит мячик, должен вернуть его обладателю с приятными словами о нем. После этого мячик передается следующему сидящему в круге. И так до тех пор, пока мячик не обойдет весь круг.

III. Упражнение «Картинка на спине».

Ведущий: «Мы сейчас будем рисовать друг другу на спине. Можно попросить нарисовать то, что ты хочешь. Рисовать нужно стараться нежно и ласково».

Обсуждение: Какие ощущения возникли в ходе выполнения упражнения? Тебе было приятно самому рисовать кому-то?

IV. Упражнение «Футболка с надписью»

Ведущий: Детям раздаются чистые листы А5 и цветные карандаши, предлагается инструкция: «Представьте себе, что вы модельер-художник. И ваша задача придумать свою собственную футболку с надписями, рисунками, которые бы отражали ваши увлечения, ваш внутренний мир, то, чтобы вы хотели сообщить о себе окружающим, встречающимся с вами». Затем каждый представляет «надпись» на футболке.

Обсуждение: Какие чувства, ощущения возникли во время выполнения упражнения? Что понравилось тебе в твоей футболке? Чья футболка тебе еще понравилась?

V. Упражнение «Мы похожи...»

Упражнение выполняется в парах. Задача каждого ребенка найти как можно больше сходств со своим партнером и записать их на листике. Например: «мы оба пунктуальные», «мы оба любим ходить в походы». Далее дети передают списки друг другу, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. После взаимного анализа работа обсуждается в парах, особенно если есть вычеркнутые пункты. Педагогу-ведущему при обсуждении упражнения важно сделать и озвучить вывод: всегда можно найти что-то общее, что объединяет тебя с другим, каким бы непохожим он ни казался тебе в начале.

VI. Игра «Воздушный шар»

Участники разбиваются на группы по три или четыре человека. Тройки - четверки равномерно распределяются по помещению, так чтобы не мешать друг другу двигаться, и берутся за руки. Каждая команда получает надутый воздушный шар. Теперь их задача состоит в том, чтобы удерживать шар в воздухе, не помогая себе при этом руками (можно задействовать лишь плечи или локти). Командам дается немного времени потренироваться, затем начинается сама игра: Ведущий называет ту часть тела, при помощи которой участники должны удерживать шар (голову, колени, локти, нос, левое плечо, правую ногу и т. д.).

VII. Завершающее упражнение. Участники благодарят друг друга и произносят адресное пожелание любому однокласснику. Важно, чтобы все высказались и получили пожелание.

План-конспект занятия №8 «Наши ценности - наш фундамент»

Ход занятия.

Цель: формирование у участников представления о личностных ценностях и позитивных традициях в дружном коллективе.

I. Упражнение «Совместный счет».

Участникам необходимо досчитать до числа, которое больше на один количества участников, но называемые числа должны идти по порядку и нельзя называть одно число нескольким людям.

II. Упражнение « Мои ресурсы»

Подросткам раздаются карточки с позитивными утверждениями, ребята отмечают те, которые им подходят:

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю, что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

В групповом общении обсуждаются выбранные ресурсы.

III. Упражнение «Ассоциация»

У каждого свое представление о классе, коллективе. Какие ассоциации с этим словом возникают у вас?

Если наш класс - это здание, то какое...

Если наш класс - это цвет, то какой...

Если наш класс - это музыка, то какая ...

Если наш класс - это геометрическая фигура, то какая...

Если наш класс - это настроение, то какое...

Обсуждение: какие ассоциации вам понравились и вы готовы их принять, как общие?

IV. Упражнение «Дерево наших ценностей» (работа в группах)

Цель: определение и ранжирование ценностей.

Каждый получает заготовку «Дерево ценностей» и примерный перечень возможных ценностей, который можно добавлять своими индивидуальными вариантами.

Задача участников – ранжировать ценности:

- в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что-то добавить свое.

В микрогруппах участники обсуждают получившиеся варианты.

V. Завершающее упражнение игра «Прощание».

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо и с улыбкой смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

План-конспект занятия №9

Арт-терапевтический блок «Сила цвета и цвет силы»

Групповая работа – дает возможность педагогу наблюдения за групповыми ролями и их динамикой, что позволяет выявить конфликт и найти подходы к его разрешению как в процессе работы, так и при ее обсуждении.

I. Упражнение «Рисунок на влажной бумаге» - на влажную разбрызгать водорастворимые краски. Задание для участников – обратить внимание на смешивание цветов и отследить, проанализировать свои ощущения, связанные с этим.

Далее педагогом даётся задание для участников: пользуясь фломастером (карандашом), обведите или соедините отдельные цветные пятна и дайте им названия.

Исполнение задания: рисование осуществляется в подгруппах по два – пять человек с последующей их передачей другой подгруппе, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участников событий.

Обсуждение: какая картина у нас получилась? Какие чувства она у вас вызывает? Дайте ей название. Понравилось ли упражнение? Отражает ли получившаяся картинка жизнь вашего класса?

II. Упражнение «Прощание».

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо и с улыбкой смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

План-конспект занятия №10 «Различия, которые объединяют»

Цель: создание условий для развития эмпатии, сопереживания, сочувствия

I Упражнение «Счёт до 33». Инструкция: Все участники становятся в круг. По очереди все называют числа, начиная с 1. Но те участники, которые должны назвать число, делящееся на 3 или имеющее в составе цифру 3, вместо произнесения числа хлопают в ладоши и подпрыгивают. Тот, кто ошибается выбывает из игры. Игра начинается сначала.

II. Упражнение «Проникни в круг». Участники встают в круг. Педагог также находится в круге. Инструкция для всех участников: «Сейчас три человека, названные мною, покинут круг и станут водящими. Затем они по очереди будут входить в комнату и пытаться проникнуть в центр круга». Инструкция для водящих: «Вам необходимо любым способом проникнуть в круг». Инструкция для стоящих в круге: «Нам надо сомкнуть круг и крепко держаться за руки, стараясь не допустить прорыва водящего в круг. Однако, если он выберет не силовую стратегию, а сможет Вас убедить пропустить его в круг, позвольте ему это сделать. Каждый из нас, принимая решение, должен ориентироваться на свои чувства, вызываемые партнером, на убедительность его просьбы и поведения». Вполне вероятно, что каждый водящий может демонстрировать разные стратегии поведения. Для того, чтобы стратегии были разнообразными, следует подбирать на роль водящих различных по психологическим проявлениям людей. Некоторые водящие забывают, что они могут разговаривать и интерпретируют стоящую перед ними задачу как «прорвись в круг» и ведут себя агрессивно, тем самым сплачивая круг. Другие водящие взывают к жалости, просят круг проявить милосердие.

После выполнения упражнения группа садится в круг, и педагог проводит обсуждение, целью которого является осознание участниками тренинга причин непонимания людьми друг друга, необходимости ориентации человека на проявления (вербальные и невербальные) других участников общения и учет их в построении эффективных стратегий

поведения. Обсуждение: Что чувствовали водящие, входя в комнату? Что давало им основание предполагать ту или иную установку группы? По каким признакам они определяли настрой группы? Какие у водящих были стратегии? Чем руководствовались водящие, выбирая свои стратегии? Какие чувства вызывало поведение каждого водящего у стоящих в круге участников группы? Какие стратегии оказались более успешными / неуспешными? Почему? В чем проявились в поведении участников этнокультурные особенности? Насколько правильно они были поняты?

III. Упражнение «Собирание идей» Данное упражнение проводится в виде мозгового штурма, в ходе которого участники отвечают на вопрос: «Что значит быть другим?» Педагог на листе ватмана фиксирует ответы участников тренингового занятия. Группа делится на команды. Для каждой группы готовится анкета. Группа, получив анкету, вычисляет количество баллов по всем ее пунктам и заносит результаты в соответствующие графы. В заключение участники игры собираются на пленум, сравнивают результаты и обсуждают игру. Анкета для участников:

1. 1 балл за каждый отличающийся от других месяц рождения.
2. 1 балл за разные города (районы), в которых родились участники.
3. 1 балл за каждый размер обуви от 38-го до 42-го.
4. 1 балл за каждого человека, который имеет отличную этническую принадлежность.
5. 1 балл за каждого племянника/племянницу, сводных братьев/сестер, имеющих у каждого участника.
6. За каждого игрока, чья фамилия начинается на буквы Ц, Е, Ф или У, Э группа получает по 1 баллу.
7. За каждый иностранный язык, на котором игрок может говорить, дают 1 балл.
8. Каждому игроку, кто не носит часы по 1 баллу
9. Каждый игрок с голубыми глазами получает 1 балл.
10. Каждый рыжеволосый получает 1 балл.

Итого: Записывается суммарное количество баллов в каждой подгруппе. Обсуждение. Задача педагога показать, что больше выигрывают люди, когда они не похожи, когда есть много разнообразия. Поэтому больше баллов и набрали команды, где больше разнообразия.

IV. Упражнение «Мы с тобой похожи...» Упражнение ориентировано на развитие умения в людях видеть и различия, и сходства. Педагог первоначально выступает в роли ведущего. Он говорит: «Я выбираю и приглашаю подойти ко мне (называет имя участника), потому, что мы с ним похожи: и он и я добрые люди...». Далее тот человек, которого выбрали становится ведущим, и теперь он выбирает любого участника по тому признаку, который их объединяет. Когда остается небольшое количество участников, педагог-тренер предлагает последнему ведущему пригласить всех оставшихся одновременно и подобрать такой признак, который

объединял бы всех. Задача показать, что в достаточно разных внешне людях может быть много общего.

V. Подведение итогов, ритуал прощания (все участники, стоя в кругу, по цепочке говорят друг другу благодарственные слова и пожелания на предстоящий день).

План-конспект занятия №11

«Я в мире с собой и с окружающими»

Цель: формирование умений и навыков контроля над эмоциями, регуляция собственного эмоционального состояния.

I. Упражнение-разминка. «Броуновское движение»

Инструкция: «Давайте представим, что все мы - атомы. Атомы находятся в непрерывном движении. В процессе движения атомы объединяются в молекулы, затем разъединяются и снова беспорядочно двигаются. Объединяться в молекулы мы будем по моему хлопку. Одновременно с хлопком я буду называть цифру, обозначающую количество атомов, которые должны объединиться в молекулу. Некоторое время атомы стоят, обнявшись, изображая молекулу. Затем по хлопку и команде «Побежали!», молекула распадается на атомы, которые снова хаотично бегают по комнате до следующей команды». При окончании игры следует назвать такое количество атомов в молекуле, сколько участников в группе. И тогда они образуют одну большую молекулу. Это упражнение может также служить диагностикой групповой сплоченности: насколько участники группы «пересекают» межкультурные границы, т. е. «атомы» из разных культур способны объединиться в одну «молекулу».

II. Упражнение «Эмблема толерантности». Педагог делит группу на подгруппы, каждая подгруппа получает задание нарисовать эмблему, которая олицетворяла бы толерантность (предоставляются карандаши, фломастеры, листы). На работу отводится 15 минут. После этого проводится защита эмблем, выбирается наилучшая.

Обсуждение:

1. какие черты отличают толерантность от нетолерантности,
2. по каким признакам мы понимали, что это толерантность\ нетолерантность.

III. Упражнение «Изобрази эмоцию». Педагог раздает учащимся карточки. На каждой из них написаны эмоции (удивление, гнев, радость, страх, огорчение). Каждому участнику выпадает карточка с одной из предложенных эмоций. Такая же эмоция обязательно попадет у кого-то еще. Педагог предлагает подумать участникам как можно изобразить эмоцию, написанную в карточке без слов. Далее он предлагает одному из участников выйти с карточкой и изобразить свою эмоцию, все остальные смотрят и пытаются отгадать. Педагог обращается к участникам и говорит, что если вы считаете, что у вас такая же эмоция, то выйдете, станьте рядом и также продемонстрируйте эту эмоцию. Саму эмоцию называть пока никто не должен. После того как все участники с такой эмоцией вышли в круг педагог

спрашивает у сидящих, что это была за эмоция. Может оказаться, что те, кто вышли в круг неправильно поняли изображаемую эмоцию. Предлагается обсудить, почему эмоция не была угадана или, наоборот, что помогло угадать эмоцию. После этого педагог-тренер предлагает выйти следующему участнику и показать другую эмоцию, указанную в карточке и упражнение повторяется вновь. Общее обсуждение: Кто наиболее точно смог изобразить эмоцию? Почему не удалось разгадать увиденную эмоцию и др.?

IV. Упражнение «Быстрое движение». Направлено на формирование произвольного самоконтроля, предполагает возможность участникам осознавать и контролировать ситуацию, процесс.

Участники разбиваются по парам, встают лицом друг к другу. Первые номера закрывают глаза. Вторые берут за руку первых. Первые номера стараются мысленно идти, бежать или, может быть ехать, ехать на велосипеде. Вторые номера, чувствуя напряженность рук партнера, ощущая пульс, оценивают скорость его воображаемого движения. Оценка дается условно, например: быстрая ходьба, быстрый бег, ураганная скорость т.д. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: - кому удалось угадать действие партнера? - кому нет, как вы думаете, почему? - быстро ли удалось почувствовать состояние партнера?

V. Упражнение «Чемодан». Задача: получение обратной связи от участников группы. Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая в него: одно положительное качество, которое группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в будущем, и одно качество, которое ему еще надо развивать. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

VI. Упражнение Рисунок «Ладони». На листках участники обводят свои ладони. Внутри «ладони» пишут впечатления от занятия и пожелания, благодарности друг другу. Листочки с ладонями вывешиваются в ряд, как картины в галерее. Все участники рассматривают их.

VII. Упражнение «Паутинка». Все стоят в круге. Первый участник кидает другому клубок ниток и отвечает на вопросы: Как он себя сейчас чувствует? Что особенно понравилось/не понравилось на занятиях? Что ценного и важного для себя узнал? Чем из того, чему научился, гордится больше всего? Потом второй ... И так пока все не окажутся соединенными паутинкой-ниткой.

VIII. Ритуал прощания (все участники по кругу жмут друг другу руку со словами «Спасибо»).

План-конспект занятия №12

Заключительное занятие «Подводим итоги»

Цель: анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы, рефлексия.

Ход занятия

I. Упражнение «Поприветствуем и поблагодарим»

Участники-подростки садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

II. Упражнение «Клубок»

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей.

Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

III. Упражнение «Багаж»

Участникам даются чистые листы с изображением пустого чемодана и просят написать несколько слов (впечатления, мысли), которые каждый возьмет с собой после цикла занятий.

IV. Упражнение «Подарок»

Цель: снятие эмоционального напряжения, укрепление доброжелательного отношения в группе. Каждому участнику дают лист бумаги, который он подписывает. Затем передает его по кругу, все остальные участники оставляют на листке пожелания в виде рисунка, небольшого четверостишия или добрых слов. Когда лист возвращается к своему хозяину, он уже полон подарков.

Ведущий подводит итоги работы по программе, благодарит всех участников.

V. Завершающее упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Ведущий: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Конспект семинара с педагогами
«Стиль педагогической деятельности»

Педагогическая деятельность учителя (преподавателя), как и любая другая деятельность, характеризуется определенным стилем. Индивидуальный стиль деятельности – своеобразное сочетание приемов и способов, обеспечивающих наилучшее выполнение деятельности.

«Индивидуальный стиль – характерное для данного учителя устойчивое сочетание задач, средств и способов педагогической деятельности и общения, а также более частные особенности, такие, например, как ритм работы, определяемый психофизиологическими особенностями и прошлым опытом» [Маркова А.К.].

Наиболее полное собственно деятельностное представление о стилях педагогической деятельности предложено А.К. Марковой. Автором выделены четыре типа индивидуальных стилей, характеризующих современного учителя.

- Эмоционально-импровизационный стиль. Учителя отличает преимущественная ориентация на процесс обучения. Объяснение нового материала такой учитель строит логично, интересно, однако в процессе объяснения у него часто отсутствует обратная связь с учениками. В деятельности учителя с недостаточно представлены закрепление и повторение учебного материала, контроль знаний учащихся. Учителя отличает высокая оперативность, использование большого арсенала разнообразных методов обучения.

- Эмоционально-методичный стиль. Для учителя с характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного процесса, высокая оперативность, некоторое преобладание интуитивности над рефлексивностью. В его деятельности постоянно представлены закрепление и повторение учебного материала, контроль знаний учащихся.

- Рассуждающе-импровизационный стиль. Для учителя характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного процесса. По сравнению с учителями эмоциональных стилей учитель с РИС проявляет меньшую изобретательность в подборе и варьировании методов обучения, не всегда способен обеспечить высокий темп работы, реже практикует коллективные обсуждения. Учитель меньше говорит сам, особенно во время опроса, предпочитая воздействовать на учащихся косвенным путем (посредством подсказок, уточнений и т.п.).

- Рассуждающе-методичный стиль. Ориентируясь преимущественно на результаты обучения и адекватно планируя учебно-воспитательный процесс, учитель проявляет консервативность в использовании средств и способов педагогической деятельности. Высокая методичность (систематичность закрепления, повторения учебного материала, контроля знаний учащихся)

сочетается с малым, стандартным набором используемых методов обучения, предпочтением репродуктивной деятельности учащихся.

Задание: Проведите обсуждение достоинств и недостатков разных стилей деятельности учителя.

Задание 2. Чему бы вы отдали предпочтение в формировании индивидуального стиля деятельности: спонтанному развитию или целенаправленному самосовершенствованию? Свой ответ аргументируйте.

Задание 3. Запишите по 5 слов-характеристик, используя существительные, прилагательные, глаголы в соответствии с названием столбика. На основе слов-характеристик придумать девизы своей деятельности как педагога.

5 слов характеристик	Я как педагог	Ученик, воспитанник	Профессиональная деятельность
существительные			
прилагательные			
глаголы			
Девиз			

Проанализировав опыт своей педагогической практики, отметьте, на чем вы были более сконцентрированы: на своём Я, на методах обучения, на личности обучающегося?

Конспект семинара-практикума с педагогами «Основа успешной педагогической деятельности»

Предлагается выполнить тест «20 предложений».

Инструкция: В течение нескольких минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки. Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов. Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос». Интерпретация - какие наиболее значимые характеристики человек отмечает о себе, как он к ним относится.

Упражнение «Подчинение инструкциям»

«Умеете ли вы четко следовать инструкции? Для того чтобы пройти этот тест, у вас есть одна минута. Выполняйте задание с максимальной скоростью.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите Ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Подчеркните Ваше имя.
4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
5. В каждом квадрате поставьте галочку.
6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.

7. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
8. Обведите этот знак треугольником.
9. Заклучите в прямоугольник слово «угол» в предложении № 4.

Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2».

Потом ведущим делается вывод, что очень часто, когда мы получаем задание, мы не слушаем инструкции, домысливаем, и таким образом теряем и свое и чужое время.

А что еще «крадет» наше время? - вопрос группе.

Упражнение «Необитаемый остров»

Чтобы понять, какие ценности мы закладываем в профессиональную сферу нашей жизни, я попрошу Вас принять участие в упражнении. Мысленно перенесёмся в ситуацию, когда нам предстоит основывать жизнь на необитаемом острове. Он внешне очень похож на наш привычный мир. И от вас зависит, какие ценности из вашей жизни вы перенесёте в новую ситуацию. Сейчас нам нужно выстроить фундамент профессиональной деятельности на необитаемом острове. Сначала каждый участник должен решить, какие ценности важны лично для него, для этого на листке бумаги нужно написать 10 ценностей, самых важных и актуальных для Вас лично. На выполнение 2 минуты. Теперь внимательно посмотрите Ваш список и выберите одну самую-самую важную. Её-то мы и запишем. Вот у нас и получились те точки опоры, на которых строится здание профессии на нашем необитаемом острове, по мнению нашей фокус-группы. Попрошу всем сообществом проголосовать за самое ценное предложение. Попрошу поднять руки тех, кто считает ценность номер 1 самой важной. И так далее все 4.

Таким образом, мы имеем ценностный фундамент, который поддерживает жизнь и профессиональное развитие нашей аудитории.

Завершающее упражнение: рисунок чемодана и схематично изобразить, что я сегодня унесу с собой.

Список литературы

1. Баева И. А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка / И. А. Баева // Известия российского государственного университета им. А. И. Герцена. - 2002 Т. 2, № 3 С. 16–23
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / Вачков И.В. СПб.: – М.: Ось -89, 2002.- 315с.
3. Маркова, А.К. Психология труда учителя : Книга для учителя / А.К. Маркова. – М. : Просвещение, 1993. - С. 180-190
4. Рудакова О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде. / Учитель. 2021 г. – 151 с.
5. Подростковая агрессия: механизм формирования, причины, пути коррекции. Методические рекомендации для педагогов/сост. В.Ф. Крапивина, О.В. Степанова, А.М. Акимова, под ред. Насонова Д.В. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2021. – 284 с.
6. Практическая психодиагностика: методики и тесты / ред. Д.Я. Райгородский / Бахрах-М, 2000г.
7. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - Москва: Генезис, 2003 - 400 с.