

**Муниципальное казенное образовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»**

Программа
подготовки детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей к проживанию в приемной
семье.

2014-2015 уч. г.

Актуальность проблемы.

Каждый ребенок имеет право жить в семье, это право закреплено Российскими законами. В настоящий момент в стране наметилась активная тенденция к сокращению числа воспитанников интернатных учреждений за счет различных форм устройства детей в семьи, но не смотря на это существует стабильный процент случаев отказа от детей. Наибольшую сложность испытывают как дети, так и взрослые в адаптационный период.

Любое человеческое существо испытывает естественную тревогу, волнение, дискомфорт, переходя от одного, уже привычного способа существования, к другому. Тревожность усиливается, когда предстоит новое событие, непривычное действие, или новый непривычный образ жизни. В том, что даже маленькие дети испытывают тревогу, когда их собираются помещать в семью, убеждался каждый, кто знаком с этой процедурой. Легко заметить изменения в привычном поведении детей. Выраженность трудностей, которые возникнут у ребенка на этапе адаптации в принимающей семье, зависит от целого ряда факторов: возраста, когда он остался без семьи, типа семьи, в которой он рос, и длительности пребывания в детском доме.

Основная цель занятий-тренингов – создание социально-психологических условий, позволяющих ребенку успешно адаптироваться в патронатной семье. Кроме того, в процессе осуществления программы психолог получает доступ к информации, которую можно и нужно будет использовать при проведении консультативной и профилактической работы с воспитанниками и приемными родителями.

Развивающие занятия проводятся психологом в рамках психологической поддержки, во внеурочное время.

Основная форма проведения занятий – игровая. Предлагаемый вариант игровых занятий включает серию игр с детьми 6-14-летнего возраста. Количество занятий - 10.

Задачи:

- создать у детей ощущение воссоединения с другими людьми;
- вселить в детей надежду на успех;
- помочь детям научиться принимать решения самостоятельно и в группе;
- научить детей сочувствию;
- развивать в детях открытость и умение выражать свое отношение к другим;
- помочь детям справиться со своими проблемами.

Принцип информированности, невзирая на возраст, необходимо соблюдать. Дети имеют права знать все, что будет происходить на занятиях. Подготовить ребят можно на предварительной беседе. Занятия проводятся раз в неделю в течение 40-60 минут. Временной интервал может быть увеличен или уменьшен в зависимости от конкретной группы. Желательно выбрать такое помещение для занятий, которое может обеспечить работу «в кругу», двигательные упражнения, возможность работы в удобных позах и т.п.

Занятие состоит из трех основных частей: разминки (вводной части), основной и завершающей частей.

В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние детей, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «как вы себя чувствуете?», «что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами», «что запомнилось из предыдущего занятия?» и т.п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться со своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

Тематический план.

Дата	Наименование разделов, тем	Цель занятия	Содержание занятия		
			Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
	Занятие 1. Общение в жизни человека	Создать благоприятные условия для работы группы, ознакомить ребят с основными правилами проведения занятий и целью курса, дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека, принять правила проведения занятий.	Знакомство с целями курса занятий, принятие правил, Упр. «Давайте поздороваемся», «Прогноз погоды», «Кричалки – шепталки - молчалки».	Работа по теме, тест-игра «С тобой приятно общаться».	Анализ занятия: «Камушек в ботинке», Упр. «Доброе животное»
	Занятие 2. Зачем нужно знать себя?	Закрепить тренинговый стиль общения, продолжить самораскрытие, способствовать дальнейшему сплочению коллектива, преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, создать у детей мотивацию на познание самих себя, способствовать самопознанию и рефлексии воспитанников.	Упражнение «Цвет настроения», «Я рад общаться с тобой», «Настроение», «Ласковые лапки».	Самоанализ: «Кто я? Какой я?», Упражнение «Горячий стул»	Анализ занятия: «Как ребенок видит себя в окружающем мире», Упражнение «Строим город»

	<p>Занятие 3. Я глазами других</p>	<p>Способствовать дальнейшему сплочению коллектива и углублению процессов самораскрытия, формировать способность к самоанализу, способствовать желанию самосовершенствовани я, развитие способности принимать друг друга.</p>	<p>Приветствие. «Давайте поздороваемся» . Упражнение «Меняющаяся комната», «Кричалки–шепталки – молчалки». Методика «Твое имя»</p>	<p>Игра «Ассоциации»</p>	<p>Анализ занятия: «Умею ли я слушать другого человека», Упражнение «Разговор с руками», «Пожелание» «Доброе животное»</p>
	<p>Занятие 4. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги</p>	<p>Познакомить детей с миром эмоций, научить определять эмоциональные состояния других людей, тренировка умения владеть своими эмоциями.</p>	<p>Приветствие. «Давайте поздороваемся» . Разминка. Упражнение «Посылка» «Ласковые лапки». «Хочу сказать приятное другому человеку»</p>	<p>Упражнение «Мне кажется, что ты хочешь мне сказать», «Слушай команду», «Цветок достижений», Опрос по кругу, Обсуждение понятия «эмоции», Игра «Угадай эмоцию»</p>	<p>Упражнение «Волшебный сундук», «Доброе животное».</p>

	Занятие 5. Ищу друга	Углубление процессов самораскрытия, преодоление барьеров в общении, совершенствование навыков общения.	Приветствие. «Давайте поздороваемся» . Упражнение «Сигнал», «Кричалки – шепталки – молчалки».	Работа по теме занятия, Объявление «Ищу друга»	Анализ занятия: «Роли, которые играют люди» «Где мне сесть?» «Цветок достижений». Упражнение «Аплодисменты по кругу»:
	Занятие 6. Почему люди ссорятся?	Познакомить с понятием «конфликт», определить особенности поведения в конфликтной ситуации, обучение способам выхода из конфликтной ситуации.	Разминка. Упражнение «Утка – гусь»	Работа по теме занятия, Игра «Разожми кулаки», Игра «Толкали без слов», «Да и нет»	Анализ занятия: Упражнение «Подарок». Прощание. «Доброе животное».
	Занятие 7. Чаепитие	Закрепление навыка культуры поведения за столом.	Разминка. Упражнение «Пробейся сквозь ряд»:	Работа по теме занятия	Упражнение «Спасибо за приятное занятие»
	Занятие 8. Барьеры общения	Определить понятие вербальных барьеров, поиск альтернативных вариантов общения, обучение анализу различных состояний.	Разминка. «Великаны – карлики»	Работа по теме занятия	Анализ занятия, Упражнение «Спасибо за приятное занятие».

	<p>Занятие9. Предотвращение конфликтов</p>	<p>Отработка ситуаций предотвращения конфликтов, диагностика конфликтности, закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.</p>	<p>Разминка. Упражнение «Изобрази животное», «Пожелание»</p>	<p>Работа по теме занятия. Игра «Перетягивание каната» «Петухи»</p>	<p>Анализ занятия Упражнение «Закончи предложение» «Письмо себе в 2015 год»: «Чемодан в дорогу» «Спасибо за приятное занятие».</p>
--	--	--	--	---	--

Занятие 1. Общение в жизни человека

Цель: создать благоприятные условия для работы группы, ознакомить ребят с основными правилами проведения занятий и целью курса, дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека, принять правила проведения занятий.

Материалы: тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей.

Знакомство с целями курса занятий:

«На занятиях мы будем учиться общению, получая от этого не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение. Кто может попытаться объяснить понятие “общение”?»

«Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия, в процессе общения происходит открытие друг другу самих себя. (Я – тебе свое Я, а ты – мне свое Я.)»

«Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?»

«Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего и для кого это нужно?»

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

Принятие правил:

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Психолог предлагает обсудить правила, написанные на доске, и решить, какие можно принять сразу, какие нужно изменить и какие добавить.

Примеры правил:

1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Внимательность к говорящему.
3. Доверие друг к другу.
4. Недопустимость насмешек.
5. Не выносить обсуждение за пределы занятия.
6. Право каждого на свое мнение.

Приветствие. «Давайте поздороваемся»:

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (хорошо, если кто-либо из детей будет стремиться поздороваться

именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку,

2 хлопка – здороваемся плечиками,

3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

Разминка. Упражнение «Прогноз погоды»:

Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас уже вовсю светит солнце.

«Кричалки – шепталки – молчалки»:

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», – можно бегать, кричать, сильно шуметь. Желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться. На сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

Основное содержание. Работа по теме:

«Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение не всегда нас радует и довольно часто доставляет нам неприятности».

«Задумывались ли вы, почему это происходит?»

«Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения».

«В ссорах люди чаще обвиняют других. Давайте попытаемся про верить при помощи теста, какие мы в общении. Отвечайте по возможности, откровенно и сразу».

Тест-игра «С тобой приятно общаться»:

«Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении, как мы знаем друг друга».

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записей (каждый берет по количеству человек в группе), на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика. Расшифровка значений написана на доске.

+2 – с тобой очень приятно общаться

+1 – ты не самый общительный человек

– не знаю, я мало с тобой общаюсь

-1 – с тобой иногда неприятно общаться

-2 – с тобой очень тяжело общаться.

Записка складывается, и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает «адресатам», предупреждая, что подсчет баллов нужно сделать дома.

Если результаты не нравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомнить, что все зависит от тебя самого.

«Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, если ты сам этого захочешь. Для этого нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

Напишите на одном листочке “Я хочу, чтобы со мной обращались ласково, нежно”, на другом листочке напишите “Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно”. Сдайте тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения».

Анализ занятия:

Делимся впечатлениями о занятии. «Что понравилось? Что хотели бы изменить?»

«Как оцените наше занятие: выкиньте на счет три столько пальцев (по пятибалльной шкале), на сколько оцените наше сегодняшнее занятие».

Психолог сообщает, какое общение выбрали большинство участников. (По итогам опроса, см. предыдущее задание).

«Камушек в ботинке»:

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Игра проходит в два этапа.

1 этап (подготовительный). Дети сидят в кругу на ковре. Психолог спрашивает: «Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?» Обычно дети очень активно отвечают на вопрос, так как практически каждый ребенок 6-7 лет имеет подобный жизненный опыт. По кругу все делятся своими впечатлениями о том, как это происходило. Ответы сводятся к следующему: «Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и

вытряхивать камушек. Он почти всегда крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями».

Далее психолог спрашивает детей: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а придя домой, просто снимали ботинки?» Дети отвечают, что и такое уже бывало у многих. Когда боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем, сильнее, чем накануне, обида, злость – вот такие чувства испытывают обычно дети. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

2 этап. Психолог говорит детям: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорей всего, возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: “У меня камушек в ботинке”, – мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег ломает мои постройки из кубиков». Расскажите, что вам не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

Дети по кругу рассказывают, что же мешает им в данный момент, описывают свои ощущения. Отдельные «камушки», о которых дети будут говорить, полезно обсудить в кругу. В этом случае каждый участник игры предлагает сверстнику, попавшему в затруднительную ситуацию, способ, при помощи которого можно избавиться от «камушка».

Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем испытывают потребность рассказывать о своих проблемах. Кроме того, игра помогает педагогу беспрепятственно проводить учебный процесс. Ведь если детей что-то волнует, это «что-то» не даст им спокойно сидеть на занятиях и воспринимать информацию. Если же дети получают возможность выговориться, «выпустить пар», то можно спокойно приступать к занятиям.

Игра «Камушек в ботинке» особенно полезна для тревожных детей. Во-первых, если достаточно часто играть в нее, даже очень стеснительный ребенок привыкнет и постепенно начнет рассказывать о своих трудностях (поскольку это не новая и не опасная, а знакомая и повторяющаяся деятельность). Во-вторых, тревожный ребенок, слушая рассказы о проблемах сверстников, поймет, что не только он страдает от страхов, неуверенности, обид. Оказывается, и у других детей такие же проблемы, как у него. Значит, он такой же, как все, не хуже всех. Не надо замыкаться в себе, ведь любую, даже самую трудную ситуацию,

можно разрешить совместными усилиями. А дети, которые окружают его, – совсем не злые и всегда готовы прийти на помощь.

Прощание. «Доброе животное»:

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Руководитель тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Домашнее задание:

Посчитайте дома полученные вами баллы по тесту «С тобой приятно общаться» и запишите общее число в тетрадь.

Занятие 2. Зачем нужно знать себя?

Цель: закрепить тренинговый стиль общения, продолжить самораскрытие, способствовать дальнейшему сплочению коллектива, преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, создать у детей мотивацию на познание самих себя, способствовать самопознанию и рефлексии воспитанников.

Настрой на занятие.

Упражнение «Цвет настроения»:

Каждый участник выбирает цвет своего настроения на данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету.

Психолог открывает коробку и сообщает (не называя детям обозначения цветов и не посчитывая их точное количество), с каким настроением пришли сегодня большинство ребят. Затем спрашивает ребят, так ли это?

Упражнение «Я рад общаться с тобой»:

Предложить каждому протянуть другому руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому протянули руку, протягивает ее другому с этими же словами. Так по «цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

Обсуждение домашнего задания:

«Сколько баллов вы получили по тесту предыдущего занятия?»

Психолог называет, каким мог быть максимальный балл (умножив на два количество участников).

«Как вы считаете: можно ли изменить мнение товарищей, одноклассников? Как это сделать?»

«Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?»

«А кто знает себя очень хорошо? Все ли в себе вам нравится? Чем мы отличаемся от других?»

«Нужно ли знать себя?»

Разминка. Упражнение «Настроение»:

Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник.

«Ласковые лапки»:

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается

оголить руку по локоть, воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони.

Упражнение «Слушай команду»:

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет ведущему сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

Основное содержание. Самоанализ «Кто я? Какой я?»:

«Ответьте письменно на три вопроса:

– Я думаю, что я...

– Другие считают, что я...

– Мне хочется быть...

На каждый вопрос подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате».

Психолог вывешивает список слов, помогающих детям отвечать на вопросы.

Упражнение «Горячий стул»:

Психолог предлагает проверить, совпадают ли представления ребят о себе с тем, что о них думают друзья. Каждый (по очереди) садится на стул в центре, и участники отвечают на вопрос: «Какой он?», подбирая одно или несколько определений из того же списка слов на плакате (см. выше). Сидящий в центре отмечает в своем списке слова, которые совпадают с его определением под заголовком «Я думаю, что я...». Количество совпадений подсчитывается.

Анализ занятия:

Оценка занятия каждым участником – «выкидываем пальцы» (см.1 занятие).

«Что понравилось?»

«Какие испытывали трудности?»

«Кого трудней оценивать – себя или других?»

«Как ребенок видит себя в окружающем мире»:

Цель: дать возможность детям с помощью вербальных и невербальных приемов объяснить окружающим свое понимание себя в окружающем мире.

Материал: цветные карандаши, фломастеры, большие листы ватмана.

Детям предлагается выбрать образ сказочного героя, с которым бы они могли себя сравнить, или представить себя сказочным героем, который им больше всего нравится.

Затем каждому ребенку дают возможность объяснить, почему он выбрал именно этого сказочного персонажа и что в нем больше всего привлекает. После этого каждому ребенку предлагается нарисовать свой образ сказочного персонажа на карточке и потом эту карточку приколоть к одежде. С детьми договориться, что при общении с другими людьми они будут вести себя как их герой. В заключительной части детям предлагается объяснить, что именно привлекло их в манере общения того или иного сказочного персонажа.

Прощание. Упражнение «Строим город»:

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластилина. Каждый участник группы кладет свою ладонь и обводит отпечаток руки. Это его дом. Он что-то строит на своей территории из пластилина. Затем эти территории соединяются в один город. Цель этого этапа – активизация взаимодействия между участниками группы. Дороги строятся компактно, с заходами в соседние дома, таким образом, создавая единую сеть коммуникаций, социальных связей. Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет детям в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи.

«Доброе животное».

Домашнее задание:

Нарисовать круг и в центре написать букву «Я», от круга нарисовать отходящие лучи по количеству отмеченных совпадений. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим.

Занятие 3. Я глазами других

Цель: способствовать дальнейшему сплочению коллектива и углублению процессов самораскрытия, формировать способность к самоанализу, способствовать желанию самосовершенствования, развитие способности принимать друг друга.

Приветствие. «Давайте поздороваемся».

Разминка. Упражнение «Меняющаяся комната»:

Давайте сейчас все будем медленно ходить по комнате. А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены, пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселой, легкой, как пузырьки в «Фанте».. А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печальные, грустные, усталые.

«Кричалки– шепталки – молчалки».

Методика «Твое имя»:

Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других – назвать, передавая мячик по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка, Екатерина). Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями, что чувствовали, когда слышали свое имя.

Психолог делает вывод о том, что наше имя звучит для нас, как лучшая в мире музыка.

«Обращаясь друг к другу, каждый раз будем начинать с имени».

Обсуждение домашнего задания.

Психолог предлагает рассмотреть все рисунки «Я в лучах солнца».

Предлагается вспомнить, что обозначают лучи (количество совпавших с вашим мнением о себе определений товарищей).

«Количество лучей показывает, как вы знаете себя (много совпадений – хорошо знаете)».

«Красными лучами отмечались положительные совпадения, т.е. ваши положительные качества словно “согревают” окружающих, отрицательные (синие) действуют, как “холод”, и мешают общению».

«Как вы думаете, почему у некоторых ребят мало лучей?» (Или они себя плохо знают, или их плохо знают товарищи).

В итоге обсуждения желательно подвести ребят к пониманию того, что в общении нужно больше проявлять свои положительные качества, тогда и конфликтов будет меньше.

Работа по теме. Игра «Ассоциации»:

Выбирается первый желающий и встает перед участниками. Психолог предлагает каждому присутствующему, по очереди, говорить, какие он у него вызывает ассоциации, т.е. что он нам напоминает.

Затем идет обсуждение: «что чувствовали?», «какие сравнения были неожиданными?»

Анализ занятия:

Даем оценку занятию (выкидывание пальцев).

«Что было трудно выполнять?»

«Что оказалось неожиданным?»

«Что было самым интересным?»

«Умею ли я слушать другого человека»:

Цель: формирование положительных эмоциональных реакций ребенка в отношениях с другими людьми.

Материал: музыкальные фрагменты с записями спокойной и агрессивной музыки.

Детям рассказывается сказка о том, как жили-были в одной стране разные сказочные герои (те герои, которых выбрали сами дети), а потом каждому ребенку дается возможность рассказать, как жили, что делали, как общались между собой сказочные герои. После этого психолог, включая фрагменты с записями агрессивной музыки, обращает внимание детей на негативные формы общения сказочных героев. Затем, включая благозвучную и спокойную музыку, он приводит в пример позитивные формы общения. После этого вместе с детьми необходимо сделать вывод о том, как важно уметь внимательно слушать другого человека, а также одобрить положительное эмоциональное реагирование детей.

«Разговор с руками»:

Цель: научить детей контролировать свои действия. Обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите детям оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?»

«Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть – и не будут никого обижать.

Домашнее задание 1:

Запишите в тетрадях начало нескольких предложений, а дома закончите их:

«Я словно птица, когда...»

«Я превращаюсь в тигра, когда...»

«Я словно муравей, когда...»

«Я словно рыба, когда...»

«Я – прекрасный цветок, если...»

Домашнее задание 2:

Последите в течение времени до нашего следующего занятия за своим настроением и ответьте на вопросы:

«Всегда ли вы были спокойны и веселы?»

«Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?»

«Были ли вспышки гнева?»

«Было ли вам неудобно за какое-то свое поведение?»

«От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?»

Упражнение «Пожелание»:

Каждый участник пишет на листке бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг. Каждый вынимает по одному пожеланию, и, таким образом, получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

Прощание. «Доброе животное».

Занятие 4. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги

Цель: познакомить детей с миром эмоций, научить определять эмоциональные состояния других людей, тренировка умения владеть своими эмоциями.

Приветствие. «Давайте поздороваемся».

Разминка. Упражнение «Посылка»: Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки лежат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно быстрее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество и виды движений).

«Ласковые лапки».

«Хочу сказать приятное другому человеку»: Цель: формирование эмпатических реакций ребенка.

Задание состоит в том, чтобы сказочные персонажи, по очереди входя в помещение, сначала похвалили других, а потом и себя. По ходу выполнения задания психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительные реакции окружающих. Затем он просит рассказать о том, что чувствовали дети, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самим хвалить другого.

В заключение психолог дает задание детям похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

«Мне кажется, что ты хочешь мне сказать»:

Цель: создание атмосферы открытости, доверительности, доверия и взаимной поддержки.

Задание проводится в кругу. Один из участников называет имя другого участника по своему усмотрению. Участник, чье имя названо, говорит: «Мне кажется, что ты хочешь мне сказать...» Первый участник либо соглашается со вторым, либо говорит, что «нет, я хотел сказать тебе, что...» И так далее по кругу, чтобы все дети приняли участие. Необходимо следить, чтобы дети обращались друг к другу, т.е. активизировать процесс общения.

«Слушай команду».

«Цветок достижений»:

Цель: повышение самооценки. Детям раздать заранее заготовленные бланки-цветы. В центре цветка воспитатели клеят фотографию ребенка. А на лепестках, соответствующим дням недели, должна будет появиться информация о результатах ребенка, которыми он гордится. Заполнять лепестки будут дети. Это послужит стимулом для обучения письму. К тому же эта форма работы способствует установлению контактов между детьми и воспитателями, к которым дети будут обращаться за помощью.

На следующем занятии совместно с руководителем ребята оформят стенд «Наши достижения».

Обсуждение домашнего задания:

Предлагается по кругу каждому подростку отвечать на вопросы домашнего задания номер один. Затем идет обсуждение:

«Много ли похожих ответов?» «Какие ответы характеризуют чувства, а какие – поведение в общении?» «Чего больше – одинаковых чувств или одинакового поведения?»

Приходим к выводу, что в общении нужно управлять своим поведением. Чувства не оправдывают плохое поведение человека.

Обсуждение второго домашнего задания:

Опрос по кругу:

«Вспомните, какое настроение чаще всего было на неделе, и ответьте на вопросы домашнего задания» (см. занятие 3).

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться информации от каждого участника. Чем больше будет проанализировано чувств и жизненных ситуаций, связанных с ними, тем лучше. После обсуждения подвести ребят к выводу:

«Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, внутри нас “живут” наши друзья и наши враги – эмоции».

Работа по теме. Обсуждение понятия «эмоции»:

Вниманию ребят предлагается плакат со схематичным изображением эмоций: «Дайте определение понятию “эмоции”». Обобщая ответы детей, дается определение: «Эмоции – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас».

«Могут ли эмоции нанести человеку вред? Какой вред?» (потеря друзей, любви близких, одиночество, болезнь).

Привлекать ребят к обсуждению и объяснению всех ответов. «Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами» (злость, агрессия, насмешка и т.д.).

«Посмотрите, на плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, когда человек становится рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно».

«Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями».

«Назовите положительные эмоции» (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.).

«Как еще можно побороть своих внутренних врагов?» (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).

Игра «Угадай эмоцию»:

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Игра «Назовите эмоцию»:

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, помогающие общению. Эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

Игра «Изобрази эмоцию»:

Всем участникам раздаются карточки, на каждой написана эмоция, которую нужно изобразить без слов – через мимику, жест, интонацию, позу и т.д., – остальные угадывают, какая эмоция изображалась. На карточках написаны эмоции: радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.

Упражнение «Поставь балл эмоции»:

Всем участникам раздаются бланки с перечисленными эмоциями (положительные и отрицательные) и предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции, в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение:

«Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?»

«Как этому научиться?»

После всех ответов психолог делает вывод, который участники записывают в тетрадах. Записать в тетрадах: «Владеть эмоциями – это: • уважать права других; • проявлять терпимость к чужому мнению; • не причинять вреда и насилия; • мириться с чужим мнением; • не возвышать самого себя над другими; • уметь слушать.

Анализ занятия.

Домашнее задание: До следующего занятия постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои советы-способы овладения эмоциями.

Подумать и записать: какие люди тебе нравятся. С каким человеком ты хотел бы дружить? Должны ли друзья быть во всем похожи? Прощание. Упражнение «Волшебный сундук»:

Психолог руками изображает, как он с неба спускает 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 могут попробовать догадаться, что он выбрал. После того, как все участники получили подарки, ведущий сообщает, что там осталось еще очень много сокровищ, закрывает его и вся группа вместе поднимает Волшебный сундук в небо.

«Доброе животное».

Занятие 5. Ищу друга

Цель: углубление процессов самораскрытия, преодоление барьеров в общении, совершенствование навыков общения.

Материалы: листы бумаги для написания объявлений.

Приветствие. «Давайте поздороваемся».

Разминка. Упражнение «Сигнал»: Участники стоят в кругу, достаточно близко, и держатся за руки. Кто-то легко сжимает руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более долгих сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. Для усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в различные стороны движения.

«Кричалки – шепталки – молчалки».

Обсуждение домашнего задания:

Всем участникам предлагается зачитать записи в тетрадях о том, что значит владеть эмоциями. Поощряются самостоятельные выводы и добавления к тому, что записали на прошлом занятии.

Затем идет обсуждение:

«Можете ли вы с уверенностью сказать, что всегда владеете своими эмоциями?»»

«Это не просто, но, чтобы у вас было меньше проблем в общении, нужно учиться владеть своими эмоциями». Участникам предлагается ответить на вопросы домашнего задания.

Психолог обобщает ответы: «Друзья – это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. А задумывались вы над тем, можете ли вы сами соответствовать понятию “друг”?» «Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом?»»

Основное содержание. Работа по теме занятия:

«Кто может объяснить понятие откровенность?»» Психолог предлагает участникам записать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

«Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...»»

«Откровенно говоря, для меня очень важно...»»

«Откровенно говоря, я ненавижу, когда...»»

«Откровенно говоря, я радуюсь, когда...»»

«Откровенно говоря, самое главное в жизни...»»

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

«Всем ли мы можем доверить свои откровения?»» «Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг, которому можно доверять». «Может ли взрослый (воспитатель или учитель) быть вашим другом?»»

Объявление «Ищу друга»: «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 по увлечениям. Мы попытаемся с вами тоже составить такое объявление и озаглавим его “Ищу друга”. Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия, о том, что могло бы заинтересовать другого человека в вас. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать или придумать себе псевдоним». Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают автора каждого объявления, а если отгадают, то предлагают свои дополнения о положительных качествах автора. Желающие могут поместить свои объявления на стенде в кабинете психолога.

Анализ занятия:

«Трудно ли быть откровенным?»

«Просто ли было писать о себе?»

«Роли, которые играют люди»:

Цель: формирование навыков эмоционально стабильных реакций детей в ситуациях отсутствия предварительного опыта.

Материал: разные атрибуты – шапочка доктора, указка учителя, кисточка художника и т.д.

Детям предлагается сначала определить роли сказочных героев. Согласно выбранным ролям строится ситуация общения, после чего дети должны объяснить, как изменилось их эмоциональное состояние и поведение.

Вторая часть занятия включает в себя моделирование ситуаций, в которых сказочные герои действуют как профессионалы, используя соответствующие атрибуты. После этого дети должны объяснить, как изменилось их эмоциональное состояние и поведение.

«Где мне сесть?»:

Цель: сформировать у детей представления о зависимости эмоциональных реакций от ситуаций общения. На открытом пространстве детям предлагается приблизиться друг к другу на максимально удобное для общения расстояние. Психолог следит за тем, как дети осуществляют этот процесс, и затем просит их объяснить, почему они выбрали такие расстояния. После этого он предлагает детям удалиться друг от друга и общаться с этого расстояния, а потом объяснить, что они при этом испытывают и что изменилось. Выбрав наиболее комфортное пространственное размещение, дети должны объяснить, какое эмоциональное состояние они испытывают на различных дистанциях общения.

«Цветок достижений».

Домашнее задание:

Всем участникам предлагается трижды нарисовать свой портрет: «Я – какой есть», «Я – глазами одноклассников», «Я – каким хочу быть».

Упражнение «Аплодисменты по кругу»: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

Прощание. «Доброе животное».

Занятие 6. Почему люди ссорятся?

Цель: Познакомить с понятием «конфликт», определить особенности поведения в конфликтной ситуации, обучение способам выхода из конфликтной ситуации.

Материалы: мяч, плакат с правилами.

Разминка. Упражнение «Утка – гусь»: Участники садятся на пол в круг, водящий стоит за кругом. Он идет по часовой стрелке и, прикасаясь к голове каждого, говорит: «Утка, утка... Гусь». Участник, которого называют гусем, должен встать и догнать водящего. Водящий должен, оббежав круг, успеть сесть на место «гуся». Если участник догнал водящего, то водящий остается водить следующий кон.

Анализ домашнего задания: «Как провели каникулы?» «Расскажите о самом интересном, что было на каникулах». «Были ли негативные моменты во время каникул?» «С чем они были связаны?»

Предлагается сдать рисунки ведущему.

Комментарии к рисункам каждого участника психолог записывает в тетрадях.

Основное содержание. Работа по теме занятия:

Ведущий задает вопрос всем участникам: «Почему люди ссорятся?» Всем предлагается подумать и записать ответы в тетрадях, а затем перейти к обсуждению. Все варианты ответов записываются на доске: «Не понимают друг друга». «Не владеют своими эмоциями». «Не принимают чужого мнения». «Не считаются с правами других». «Пытаются во всем доминировать». «Не умеют слушать других». «Хотят умышленно обидеть друг друга».

Мы уже обсуждали на занятиях, как важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние.

Игра «Разожми кулаки»: Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются не силовые методы, которые применяются: уговоры, просьба. Игра «Толкали без слов»: Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но не разговаривают. Затем делятся своими впечатлениями.

Игра «Да и нет»: Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Необходимо убедить партнера сменить позицию на противоположную. После игры проводится обмен мнениями:

«Какие испытывали эмоции?»

«Было ли ощущение напряжения и раздражения?»

«Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?»

«Что помогло избежать конфликта?»

Обучение выходу из конфликта. Прежде чем перейти к обучению участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликта. На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются в тетрадь. Поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры: «Выслушать спокойно все претензии партнера». «На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое». «Попытаться заставить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций». «Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику». «Извиниться, если в чем-то действительно не прав».

Все варианты обсуждаются и записываются участниками в тетрадях.

Анализ занятия: «Можно ли постоянно контролировать свое состояние?» «Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?» «Что для вас было самым трудным на занятии?»

Упражнение «Подарок»: Участники встают в круг. «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.)».

Домашнее задание:

Подумайте дома над высказыванием и постарайтесь его объяснить: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены».

Прощание. «Доброе животное».

Занятие 7. Чаепитие

Цель: закрепление навыка культуры поведения за столом.

Материалы: приборы для сервировки чайной церемонии на каждого участника, чай и угощения.

Разминка.

Упражнение «Пробейся сквозь ряд»: Участники стоят спинами друг к другу по два человека, образуя шеренгу. Ведущий должен пробиться сквозь эту шеренгу.

Анализ домашнего задания:

«Соблюдаете ли вы дома правила культуры поведения, которые мы обсуждали?»
«Придерживаетесь ли вы правил пользования столовыми приборами в повседневной жизни (не только в гостях)?» «С какой целью придуманы правила поведения за столом?»

Работа по теме занятия. «Чаепитие»:

Группа желающих сервирует стол для чая. Все оценивают сервировку и подсказывают в случае необходимости. После сервировки психолог приглашает всех к столу, предлагается угощение и предоставляется возможность поупражняться в соблюдении правил культуры поведения за столом.

Во время чаепития уточняются и показываются приемы поведения за столом. Можно предложить такие вопросы для показа и обсуждения:

«Какой ложечкой взять сахар из сахарницы?»

«Сколько наливать чая?»

«Как передавать чашку с чаем?»

«Чем есть пирожное?»

«Куда складывать бумажки от конфет?» и др.

Во время чаепития могут обсуждаться и другие правила культуры поведения (как дарить подарки, можно ли вести беседу за столом и не мешает ли это приему пищи) и прочие правила, которые не были затронуты на занятиях. Психолог благодарит всех за участие и желает не забывать то, что обсуждалось и отрабатывалось на занятиях.

Как вариант, на столе может стоять свеча, все участники по очереди берут ее в руки, говорят о своих впечатлениях и высказывают пожелания друг другу.

Анализ домашнего задания:

«Кто посещал театр?»

«Для чего придуманы правила поведения в театре? Какие правила вы знаете?»

Разминка по теме занятия:

«Нужно ли продумывать свой внешний вид и одежду для посещения театра?» «Нужно ли продумывать заранее, как и за какое время вы сможете добраться до театра?» «За какое время до начала представления желательно приходить в театр?»

«Идем в театр»:

Играющие получают карточки с заданиями, по которым разыгрывают ситуации:

«Вы опоздали, а ваши места заняты». «Представление еще не началось, но все сидят, а ваши места в середине ряда». «Ваши действия во время антракта». «Антракт закончен, а ваша

очередь в буфете только что подошла». «Сосед постоянно разговаривает и мешает вам смотреть представ-

ление». «Разыграйте, как нужно проходить на свои места и садиться». «Молодой человек пришел в театр со своей девушкой». Обсуждение: «Что было сделано правильно, а что – нет?», «Объясните, как нужно действовать».

Анализ занятия:

«Можно ли получать удовольствие от посещения театра, если никто там не выполняет правила этикета?» «Для кого придуман этикет?»

Домашнее задание:

Подготовить правила приема гостей.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»: 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.

Занятие 8 . Принимаем гостей

Цель: знакомство с правилами приема гостей и формирование соответствующих навыков.

Материалы: все для сервировки стола (можно игрушечную посуду и приборы), плакаты, изображающие сервировку стола, и карточки с заданиями.

Разминка. Упражнение «Число три»:

«Сейчас все будем считать до 15. Считать будем по очереди, вслух. Тот, кому достается число 3, 13 или те числа, которые делятся на три, должен будет молча хлопнуть в ладоши и подпрыгнуть. Если он сбился – выходит из круга». Игра повторяется, пока не останется три участника.

Анализ домашнего задания:

«Приходилось ли вам принимать гостей?» «А вы бывали в гостях?» «Какие правила приема гостей вы знаете?»

Работа по теме занятия. «Сервируем стол»:

Участникам предлагается рассказать и показать, как сервировать стол для приема гостей. Даются задания по сервировке посуды и столовых приборов (один участник ставит посуду, а другой комментирует):

- разложить столовые приборы,
- подобрать и расставить тарелки для закусок,
- поставить посуду для напитков,
- разложить салфетки,
- правильно сесть за стол,
- взять вилку и нож и т. д.

Если нет возможности полностью сервировать стол, то показать рисунок с сервировкой стола и обсудить то, что не удалось продемонстрировать.

Предложить обсудить поведение за столом: «Когда садиться за стол?» «Как сидеть за столом?» «Как поступить, если ты не любишь какое-то угощение, а его предлагают?» «Как пользоваться приборами?» «Как передавать хлеб?» «Когда выходить из-за стола?»

Обязанности хозяина, принимающего гостей: «Как встречать?» «Что можно предложить в ожидании других гостей?» «Как развлекать?» «Как знакомить гостей?» «Как приглашать за стол и рассаживать?» «Поведение хозяина за столом». «Как провожать гостей?»

Анализ занятия:

«Много ли нового вы узнали сегодня? Сможете вы самостоятельно принять гостей и угостить их чаем?» «Сколько баллов вы поставите себе за пользование приборами?»

Домашнее задание:

Приготовьтесь угостить друг друга чем-то сладким за чаем. Можно что-то испечь, а можно просто принести несколько конфет для чаепития.

«Доброе животное».

Занятие 9. Барьеры общения

Цель: определить понятие вербальных барьеров, поиск альтернативных вариантов общения, обучение анализу различных состояний.

Разминка. «Великаны – карлики»: Все стоят в кругу. На команду «великаны!» все стоят, а на команду «карлики!» нужно присесть. Следите внимательно за словами, так как ведущий попытается вас запутать – будет приседать на команду «великаны!» и т.п.

Обсуждение домашнего задания:

Вспомните высказывание, которое было предложено вам обдумать дома: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Обсуждая ответы каждого участника, подвести к теме барьеров/ мостов в общении.

Работа по теме занятия:

Напомнить участникам значение контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми. Затем идет обсуждение вербальных барьеров. Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то один (тем более оба) из партнеров начинает общение со слов (вербальных барьеров), препятствующих позитивному общению. Участникам предлагаются сюжеты для разыгрывания. Например, сцена в классе. Предлагается ситуация: тыходишь в класс после болезни, а твоя парта занята новым учеником. Начинайте выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!» Обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: «Можно ли было не доводить до конфликта?» «Какие правила из предыдущего занятия могли бы быть использованы?»

Данная сцена разыгрывается несколько раз с заданиями начинать выяснение отношений: с угрозы; с указаний и поучений «надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать»; с критики («если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту»); с обобщения («ты такой же бестолковый, как все новенькие»); не обращать внимания («он не достоин моего внимания»).

Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации. «Какова цель решения любого конфликта?» (Найти достойное решение, приемлемое для обоих.) «Если такого решения не найдено, то начинается противостояние. Кто может объяснить это понятие?» «Кому-то необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс». «Самый лучший выход – сотрудничество». Все понятия обсуждаются и поясняются примерами.

Анализ занятия:

«Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении?»

«Оцените в баллах (выкидываем пальцы) сегодняшнее занятие».

Домашнее задание:

Попытайтесь до следующего занятия зафиксировать хотя бы одну ситуацию, когда вам удалось предотвратить конфликт. Старайтесь в таких ситуациях использовать известные вам позитивные приемы.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие».

Занятие 10. Предотвращение конфликтов

Цель: отработка ситуаций предотвращения конфликтов, диагностика конфликтности, закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.

Разминка. Упражнение «Изобрази животное»:

Дети ходят по комнате и одновременно изображают какое-то животное: медведя, зайчика, тигра, змею, котенка...

Упражнение «Пожелание»: «Начнем работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно, в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь,

бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить»».

Анализ домашнего задания: «Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?» «Вспомните, какие барьеры мешают позитивному общению людей?» «Поднимите руку, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допустить конфликтных ситуаций?»»

Работа по теме занятия.

Игра «Перетягивание каната»: Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет. Отработка навыков предотвращения конфликтов: Ведущий предлагает каждому самостоятельно подобрать и написать в тетрадях свои варианты выхода из проблемных ситуаций. Предлагаются следующие ситуации:

«Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал». «Мама, придя с работы очень усталой, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире». «Учитель поставил тебе несправедливо заниженную отметку». «Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять». «На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль». Можно использовать карточки теста Розенцвейга.

Тетради с ответами сдаются психологу для того, чтобы оценить, как участники усвоили навыки поведения в конфликтных ситуациях.

Игра «Петухи»: Играют в парах. Все игроки, прыгая на одной ноге, пытаются толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

Участникам раздаются бланки тестов на проверку конфликтности, объясняется цель теста и порядок работы. Тетради после проверки с комментариями для каждого конфиденциально будут раздаваться на следующем занятии.

Анализ занятия:

«Считаете ли вы себя конфликтным человеком?» «Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят?» «Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?»»

Упражнение «Закончи предложение»:

Участникам предлагается написать окончания к предложениям: «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...» «Я пойму, что счастлив, когда...» «Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...»

Упражнение «Письмо себе в 2017 год»:

«Мы пишем себе письмо, которое запечатаем и откроем только в 2017 году. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе в будущем, как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас... Что вы хотите пожелать себе в будущем?»»

Упражнение «Чемодан в дорогу»:

«Наша работа подходит к концу. Мы, конечно, будем встречаться, но не будем больше собираться здесь всей нашей группой и заниматься.

Мы провели здесь много времени и многое узнали друг о друге. Сейчас мы для каждого из нас соберем «чемодан» – соберем качества и особенности, которые проявились на наших занятиях. Каждый из нас будет выходить из комнаты, а оставшиеся будут решать, какие качества мы ему соберем: мы возьмем одно качество, которое нам понравилось, из тех, что уже есть у участника, и одно качество, которое нам хотелось бы, чтобы он изменил. Выбирать качества будем все вместе, чтобы между нами было согласие по поводу этих выборов. Кто хочет выйти первым?»

«Спасибо за приятное занятие».