

Эмпатия вместо агрессии

Представлен материал из опыта работы по коррекции детской агрессивности, факторах, обуславливающих появление агрессивного поведения, причинах ее проявления у подростков.

Предложен цикл тренинговых занятий по формированию ценностных ориентаций, обучению приемлемым способам выражения гнева и агрессии, развитию коммуникативных навыков

Рекомендуется педагогам-психологам, педагогам социальным, классным руководителям, педагогам-организаторам, учителям.

ВВЕДЕНИЕ

Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных, социальных и других факторов негативно влияет на образ жизни детей и подростков, вызывая, в частности, нарушение эмоциональных отношений с окружающими людьми. Экономические трудности, переживаемые многими семьями, приводят к значительному увеличению аморальных поступков, к росту преступности и других видов отклоняющегося поведения среди представителей различных социальных и демографических групп. Нарушенное поведение — понятие неоднозначное как в терминологическом, так и в содержательном плане. Термин «нарушенное поведение» часто рассматривается как синоним словосочетаний, «ненормальное поведение», «нарушения в аффективной сфере», «девиантное поведение», «отклоняющееся поведение».

Для нашей школы актуальна проблема эмоциональной неуравновешенности подростков, частые конфликты, нарушение норм поведения, проявления тревожности. Поэтому возникла необходимость разработать цикл тренинговых занятий с целью своевременной коррекции отклоняющегося поведения. Используемые упражнения затрагивают такой круг потребностей и проблем подростков, которые наиболее проецируются ими на окружающий мир: это потребность в защищенности и принадлежности, в актуальных знаниях и умениях, любви и признании, поиске авторитета и смысла жизни.

Тренинговое занятие «Снятие эмоциональной напряженности. Создание положительного эмоционального фона»

Цель: знакомство с программой занятий, установление правил работы в группе, развитие навыков правильного возникновения и развития межличностных отношений, создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении.

Ход занятия

1. Приветствие.

Все сидят в кругу и поют «Здравствуй, Саша», «Здравствуй, Ира» и так далее, пока не поздороваются со всеми. А затем все вместе поют «Здравствуй, солнце», «Здравствуй, небо», «Здравствуй, земля». Можно добавить движения руками.

2. Информационный блок.

Ведущий. Начиная с сегодняшнего дня мы будем заниматься на уроках, которые не совсем похожи на обычные. Наши занятия – это уроки общения. Их цель: в атмосфере взаимного доверия и психологической открытости познать самих себя, выработать умения и навыки установления доброжелательных отношений с другими людьми.

Кто-то не уверен в себе и своих силах, робок и застенчив. А другой, наоборот, излишне активен и энергичен. Некоторые дети переживают из-за того, что у них нет друзей: они не решительны, не умеют знакомиться, дружить. Есть девочки и мальчики, которые быстро знакомятся, общительны, но близкого и хорошего друга, которому можно доверить тайны, нет. У кого-то трудный характер: он нередко огорчает родителей, конфликтует дома, в школе, на улице. Такой человек страдает от необдуманных поступков, но справиться с этим не может.

Надеюсь, что наши встречи станут для вас полезными и интересными. Потому что каждый человек стремится быть умным, справедливым, сильным. Мы начинаем учиться быть уверенными в своих силах, решительными, жизнерадостными и добрыми. Я буду рада, если вы увидите пути улучшения своего характера и положения среди друзей, если поймете, как можно воспитать важные для самостоятельной жизни качества личности.

Основа всего, что будет происходить в группе, - доверие и искренность. Поэтому работать мы будем в кругу. Круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. Это возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие. В этом пространстве нет ничего и никого, кроме нас самих и того, что мы приносим сюда в себе. Это и есть самое главное. Наше общение будет помогать пониманию себя и других. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться.

Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие
«Поменяйтесь местами те, кто...»

Водящий называет признак и те, кто обладает указанным свойством должен поменяться местом с другими. Участник, который остался без стула, становится водящим.

3. *«Правила работы в группе»*

Для того, чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

Нужно	Нельзя
Смотреть на того, к кому ты обращаешься	Угрожать, драться, обзывать, гримасничать
Выражать свое мнение, начинать речь словом «я» - я считаю, я чувствую, я думаю	Рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы
Внимательно слушать, когда говорят другие	Шуметь, когда кто-то говорит
Уважать чужое мнение	Врать
Говорить искренне	Ставить другим оценки, критиковать
Шутить и улыбаться	Опаздывать
Говорить по одному	Перебивать

Сформулированные правила оформляются на листе ватмана и вывешиваются на доску.

4. *Упражнение «Просьба»*

Спросит у участников, когда они просили кого-то о чем-то, то какие возникали при этом сложности, почему?

Задание. Выбрать партнера и попросить его одолжить что-нибудь на время. Кто наберет больше предметов?

При обсуждении спросить наиболее успешных игроков, как им это удалось, попросит продемонстрировать. Обратит внимание группы на использование комплиментов, оригинальность, находчивость и т.д. Спросить, как участники оценивают собственную общительность, открыли ли они для себя что-то новое?

5. *Игра на развитие безусловного доверия и эмпатии*

«Прогулка с компасом»

Эта игра помогает ребятам научиться доверять друг другу, чувствовать настроение другого человека, терпимее относиться к нему. Ребята делятся на пары. В каждой паре один человек «турист» (ведомый), а второй — «компас» (ведущий). «Турист» закрывает (или ему завязывают) глаза, а «компас» становится сзади него и кладет ему руки на плечи. Задача «туриста» — передвигаться по классу (можно расставить стулья, как на полосе препятствий), задача «компаса» — направлять его движение.

После игры обсуждение эмоционального состояния, возникших проблем, степени доверия другому человеку.

6. *Домашнее задание «Анкета «Вот я какой!»*

7.

1. Меня зовут
2. Мне лет
3. У меня глаза
4. У меня волосы
5. Моя любимая еда
6. Мой любимый цвет
7. Мое любимое животное
8. Моя любимая телепередача
9. Фильм, который мне понравился
10. Я люблю в себе
11. Моя любимая игра
12. Моего лучшего друга зовут
13. Больше всего мне запомнился такой случай из жизни
14. Самая главная моя цель –

8. *Рефлексия*

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось важным и полезным, что чувствовали и т.д.)

9. *Ритуал прощания*

Все встают в тесный круг, кладут друг другу руки на плечи и говорят «До скорой встречи, мы!»

Тренинговое занятие «Моя жизненная роль»

Цель: дать детям возможность осознать ценность и уникальность личности подростка; развивать навыки самопознания и принятия самого себя

Ход занятия

1. *Приветствие*

Все участники встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу. Внутренний круг стоит на месте, а внешний двигается по часовой стрелке после каждого приветствия до тех пор, пока все не поприветствуют друг друга. Задание: поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами и т.д.

2. *Разминка «Ласковое имя»*

Дети бросают друг другу мяч произнося хорошие фразы «Светочка, я рада тебя видеть», «Сашенька, мне приятно с тобой общаться» и т.д.

3. *Анализ домашнего задания*

Дети по желанию зачитывают свои анкеты «Вот я какой!»

Вопросы:

- с кем из детей у тебя больше всего общего?
- чьи ответы показались тебе самыми интересными?
- на какой вопрос тебе было труднее всего ответить?
- попробуйте сравнить себя с хорошо знакомым человеком. Это может быть близкий друг или подруга. Найдите различия во внешности, стиле одежды. В манере разговаривать...

4. Информационный блок «Что я знаю о себе?»

Ведущий. Что кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?

В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем дети отличаются друг от друга? Что между ними общего?

Участникам дается представление о структурных компонентах личности:

- «Я – физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности);
- «Я – интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы);
- «Я – эмоциональное» (мои чувства, переживания);
- «Я – социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе – ученик, дома – сын, дочь, внук, сестра; еще может быть – коллекционер, спортсмен, танцор, тещ и т.д.).

Показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.

5. Игра «Найди свое место»

Давайте проверим, насколько вы можете друг друга понять без слов. Различные геометрические фигуры наклеиваются на спину каждому участнику (квадрат, круг, треугольник). Необходимо создать группу с такой же геометрической фигурой (нельзя разговаривать и двигать других участников). Помощь можно оказывать лишь общаясь глазами. Должны получиться подгруппы с одинаковыми геометрическими фигурами.

Обсуждение:

- Какие чувства вызвала эта игра?
- Сложно ли было создавать свою группу?
- Как узнали, к какой группе геометрических фигур принадлежите вы?
- Помогали вы искать группу другим участникам?

6. Упражнение «Орехи»

Для выполнения этого упражнения нужны грецкие орехи, столько, сколько участников. Участники садятся в круг. Ведущий просит каждого взять по одному ореху, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи складываются обратно в пакет. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено, вы просите ребят рассказать, по каким признакам им удалось найти именно свой орех, чем он так отличается от других.

Обсуждение: можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми. И те, и другие в куче (или в толпе) на первый взгляд выглядят

одинаково, а для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Орех может быть очень красивым, но внутри — абсолютно пустым. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим, для этого им требуется время.

7. Домашнее задание

Нарисовать себя в виде растения или животного.

8. Рефлексия

Ведущий предлагает группе обменяться впечатлениями (высказываются те, у кого в руках мяч).

9. Ритуал прощания

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят “ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ”; на последнем слоге, не разнимая рук, поднимают их вверх и делают шаг к середине круга (повторить несколько раз).

Тренинговое занятие «Как пережить обиду?»

Цель: формирование установки на эмоциональную поддержку другого человека в кризисной ситуации.

Оборудование

Парные карточки с названием животных по количеству участников занятия, фигурки человечков для каждого участника, фломастеры, ватман с рисунком «Гора счастья», бланки «Наши обиды».

Ход занятия

1. Приветствие

Все становятся в круг. Ведущий вытягивает в центр одну руку ладонью вверх и говорит: «Здравствуйте!». Дети кладут на ладонь свои ладошки, приветствуя ведущего, и друг друга: «Здравствуйте!».

2. Упражнение «Твое имя»

Каждый участник называет свое имя и рассказывает, почему его так назвали, нравится ли оно ему, как зовут его дома, в школе и, если знает, то что его имя обозначает.

3. Упражнение «Найди свою пару»

Ребята получают карточки с названием животного. Вы должны без звуков, только мимикой и жестами изобразить то животное, которое написано на карточке, и найти свою пару. Делать нужно всем одновременно и быстро. Карточку другой участник не должен видеть.

Обсуждение.

- Трудно ли было изобразить животное?
- Быстро ли вы нашли свою пару?

- Легко ли было выполнить это задание?

Ведущий

Немногие среди нас умеют по-настоящему хорошо слушать людей, быть восприимчивыми к проблемам другого человека.

Сейчас попробуйте вспомнить ситуацию, когда вы испытали чувство обиды и разочарования. Вернитесь в это состояние. Возьмитесь за руки и легким пожатием передайте «огонек поддержки». Эта поддержка адресована каждому и исходит от всех.

4. Упражнение «SOS»

Участники с закрытыми глазами двигаются по классу. Когда ведущий дотронется до одного участника, он издает сигнал бедствия «SOS». Тот, кто находится ближе всего, берет его за руки с двух сторон, а остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты».

Обсуждение.

- Что ты чувствовал, когда по твоему сигналу к тебе подошли «спасатели»?
- Что приятнее: звать на помощь или самим оказывать ее?
- Нужно ли оказывать помощь другому человеку?

5. Упражнение «Наши обиды»

Участники делятся на группы и заполняют бланк «Наши обиды»

Обиды, которые нанесли вам...	Обиды, которые нанесли вы...

Обсуждение.

- Какую часть таблицы было труднее заполнить? Почему?
- Нам трудно простить, когда... (продолжите фразу)
- Кого легче простить: близкого человека или постороннего?
- Кто сильнее может нас обидеть: родной или чужой человек?
- Почему надо прощать обиды?
- Что происходит с нами, когда мы прощаем обиды?
- Нужно ли собирать, накапливать обиды?
- Стоит ли мстить обидчику?

Ведущий

ПРОЩЕНИЕ – разрешение быть другому таким, какой он есть. Мы часто не можем принять в других тех недостатков, какие есть у нас. И часто мы не прощаем, что нас не любят таких, какие мы есть.

Так давайте будем стараться видеть в другом положительные качества и поддерживать в различных ситуациях.

6. Упражнение «Дыхание»

Вы знаете, что дыхание должно быть спокойным, ритмичным. Дышим спокойно.

А сейчас сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 – 15 секунд. Повторите. Молодцы. Вы умеете управлять своим дыханием. Такое умение позволяет быть уравновешенным в любой ситуации.

И когда вас кто-то обидит, вы сделайте глубокий вдох и, медленно выдыхая, скажите обидчику: «Я прощаю тебя»,

Прodelайте это упражнение несколько раз.

7. Упражнение «Гора счастья»

На ватмане изображена гора. Вам необходимо закрасить человечка в определенные цвета и разместить его на этой горе.

8. Ритуал прощания:

По кругу каждый участник говорит хорошее слово, пожелание, комплимент тому из присутствующих, кому захочет.

Тренинговое занятие «Как научиться жить без драки?»

Цель: определение разницы между агрессивным состоянием и агрессивным действием, рефлексия собственного агрессивного состояния, разработка способов действия в различных конфликтных ситуациях.

Оборудование: раздаточный материал с выпиской из словаря с определениями: агрессия, агрессивное состояние, агрессивные действия; лист опросника «Продолжи предложения», листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудиокассеты, клей, ножницы, журналы, газеты.

Ход занятия

1. Приветствие

Все становятся в круг друг за другом. По сигналу ведущего участники должны присесть на колени друг к другу. Цель – удержаться как можно дольше в такой позе.

Упражнение способствует снижению напряжения, установлению контакта.

2. Информационный блок

Тема нашей сегодняшней встречи «Как научиться жить без драки?» Давайте вместе решим, что такое драка, отчего она возникает?

Вы правы, ребята, драка является следствием агрессии человека. Посмотрите на карточки на которых дано определение слову агрессия и т.д.

Агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.

Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т.п.

Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

Агрессивные действия и поступки могут быть различной степени тяжести – от легких, преднамеренных и случайных до тяжелых и умышленных. Ребенок выкрикивает обидное прозвище, дерется или кусает своего противника. Все это агрессия, хотя и в различных формах. Под это определение не попадают случайные столкновения детей в коридоре, неумышленные удары на спортплощадках, причинение боли во время лечения зубов и т.д. Зато оно определенно подходит для рукоприкладства, прямых оскорблений, «дерганий» за косички, «дразнилок» и «обзывалок».

Школьной агрессией назовем всякое умышленное действие, причинившее душевную или физическую травму другим.

3. Упражнение «Мои проблемы»

Каждый из вас получит небольшой опросник, в котором вы опишете те чувства, которые вы испытываете в различных ситуациях. Это поможет вам осознать, какие жизненные проблемы и ситуации вызывают у вас агрессивные чувства.

Продолжи предложения

Я терпеть не могу, когда ...

Я не могу слышать, когда ...

Я просто психую, когда ...

Когда я злюсь, когда ...

Для преодоления агрессии родители мне помогают таким советом или действием ...

(Анализ ответов)

4. Упражнение «Составь план действий»

Сейчас мы разделимся на три группы. Каждая группа должна разработать:

1. Способы действия во время драки.

2. Способы саморегуляции, когда чешутся руки и хочется подраться, а также когда вас кто-либо втягивает в драку.

(Защита группами своих проектов)

Вопросы после обсуждения проектов

- Кто, на ваш взгляд, является зачинщиком драки?

- Кто виновная сторона в потасовке или драке?

5. Упражнение «Работа над ошибками»

Предлагаю вам вспомнить самый счастливый момент в вашем сегодняшнем учебном дне. Вам хорошо и спокойно, попробуйте передать другому свою радость.

Но вот звенит звонок. Начинается урок – скажем, русского языка. Не у всех получается складно и правильно произносить и записывать слова. Кто-то встал и неграмотно произнес слово, кому-то стало смешно, и он засмеялся, другой исправил ошибку и загордился, что он грамотный ученик, а кто-то предложил вместе поучить правила и научиться писать и читать без ошибок.

Давайте сейчас сядем в круг и поиграем в одну игру

Игра «Неоконченное предложение»

- ✓ Когда кто-то ошибается на уроке, я...
- ✓ Когда мне хочется засмеяться над ошибкой своего одноклассника, я...
- ✓ Когда я ошибаюсь перед всем классом, то чувствую...
- ✓ Я считаю, что ошибаться на уроке...

(Желательно, чтобы в игре принимал участие классный руководитель)

Вопрос: Как вы думаете, эта игра имеет отношение к дракам, которые возникают между одноклассниками?

6. Упражнение «Коллаж»

Для выполнения этого упражнения мы снова разделимся на группы. Каждая группа должна составить коллаж на тему, которую определит жеребьевка.

Темы:

1. Наш класс.
2. Перемена – время отдыха.
3. Будущее нашего класса.
4. Какие мы есть на самом деле.

Презентация коллажа

Ребята демонстрируют свои работы, обосновывают изображение и темы коллажа. Рассказывают о своих впечатлениях о работе в группе, какие возникали сложности и как их преодолевали.

Обсуждение

1. Как вы отнеслись к теме вашего коллажа?
2. Какую основную идею вы хотели выразить в коллаже?
3. Оцените активность каждого участника группы. Как распределились роли в группе при подготовке коллажа?
4. Понравился ли вам данный вид работы?

7. Домашнее задание

Записать какими способами вы пользуетесь, чтобы успокоиться, если сильно разозлились.

8. Рефлексия

- Что вам больше всего понравилось на этом занятии?
- Какие выводы вы сделаете для себя?
- Какой совет вы дадите своим сверстникам, которые намереваются затеять драку?

9. Ритуал прощания Игра « Спасибо за приятное занятие»

Все стоят в общем кругу

Ведущий: Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. 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 одного из участников, пожимает ее и говорит: «Спасибо за занятие!» Таким образом, группа в центре постоянно увеличивается. Когда в круг станет последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным рукопожатием.

Всем спасибо за работу. До встречи!

Тренинговое занятие «Поведение в конфликте»

*Я не ищу конфликтов,
но я не боюсь конфликтов,
я смело иду на их решение.*

Г.Н. Сытин

Цель: обучать детей поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.

Ход занятия

1. Приветствие

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

Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

2. Разминка

Упражнение «Рубка дров»

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

3. Упражнение «Думаем вместе»

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

Ведущий пишет на доске высказывание и просит участников объяснить его значение: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены» (С. Лец).

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

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

4. Игра «Толкалки без слов»

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

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

5. Упражнение «Ситуация»

Школьникам предлагается разыграть ситуацию «В классе».

Ведущий формулирует ситуацию: «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята другим учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить ситуацию до конфликта?

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

- с угрозой, указаниями, поучениями (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);
- с критикой (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);
- с обобщениями (ты такой же бестолковый, как ...);
- с безразличием (он недостоин моего внимания).

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

Обсуждение: какова цель разрешения любого конфликта? Можно ли превратить конфликт из ссоры в конструктивный диалог?

6. Мозговой штурм «Конфликт. Способы решения»

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

- Извиниться, если действительно не прав.
- Учиться спокойно выслушивать претензии партнера.

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

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

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

- умение понять своего противника, посмотреть на ситуацию его глазами;
- желание объективно разобраться в причинах конфликта;
- готовность сдерживать свои негативные чувства;
- готовность обоих найти выход из трудной ситуации.

Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

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

7. Упражнение на «Я-высказывание»

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

Продолжить фразу «Когда вы на меня кричите...»

«Я чувствую себя беспомощным...»

«Мне хотелось бы, чтобы...»

«Я чувствую...»

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

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

8. Рефлексия

Ведущий предлагает группе обменяться впечатлениями, проанализировать свои чувства, настроение.

9. Ритуал прощания

Ведущий благодарит всех за участие в занятии, зажигает свечу. Участники по очереди берут ее в руки и высказывают добрые пожелания друг другу.

Тренинговое занятие» « Секреты эффективного общения»

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

Оборудование: бумага и ручки по количеству участников, фломастеры, магнитофон, аудиозаписи.

Ход занятия

*Искренность, уравновешенность,
понимание самого себя и других –
вот залог счастья и успеха
в любой области деятельности.*

Г.Селье

1. Приветствие

Добрый день!

Хотите, чтобы сегодняшнее занятие было интересным и полезным?

Тогда вам необходимо быть активными и с уважением и вниманием отнестись ко всему происходящему!

И начнем - с улыбки! Давайте улыбнемся друг другу!

Тем более, что мы сегодня работаем с любимой нашей темой «Общение».

2. Упражнение «Я рад общаться с тобой».

Каждый участник называет свое имя и фразу «Я рад общаться с тобой, _(имя)_» и протягивает руку другому участнику. Тот, кому протянули руку, берет за нее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

Обсуждение

- Интересно ли жить человеку без общения?
- А все ли умеют общаться доброжелательно?

Ведущий. Человек не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. И отношения между членами коллектива могут быть разными – как поддерживающими, так и подавляющими. Там, где люди помогают друг другу, поддерживают, идет развитие коллектива, а где подавляют – то возникают ссоры, недопонимание, там нет культуры общения.

3. Упражнение «Доброе животное».

Представьте, что вся наша группа превратилась в одно большое животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. А теперь послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад. Очень важно делать все одновременно.

Обсуждение

- Понравилось ли вам животное?
- Хотелось ли нарушить правила игры?
- Можно ли сказать, что все поддерживали друг друга?

4. Упражнение «Оцени ситуацию».

Ситуация 1. Купе поезда. В нем едут три человека. На очередной станции заходит новый попутчик. Показать, как будут общаться люди в купе.

Ситуация 2. В магазине очередь. Вам очень нужно купить продукты побыстрее, и вы просите об этом у покупателей. Покажите, как будут реагировать на это люди, стоящие в очереди.

Ситуация 3. Ваш лучший друг несправедливо отозвался об однокласснике. Вы сделали ему замечание. Покажите, как отреагировал на это ваш друг.

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

Общение – это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом узнают лучше себя.

Различают вербальные и невербальные средства коммуникации. Вербальное общение – это слова; невербальное общение – выражение лица, поза, жесты, походка.

Обсуждение

- Всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным?
- Нужно ли учиться общению? Что для этого нужно?
- Говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться?»
- Были ли эти слова справедливы?
- Как вы на них реагировали?

Общение – это своего рода понимание другого человека. Нужно создать условия, чтобы собеседник мог высказаться, необходимо внимательно выслушать его, попытаться понять его мысли и чувства. Только так может возникнуть ситуация взаимной симпатии. Вы станете интересны своим знакомым, они с удовольствием будут общаться с вами.

5. Упражнение «Расшифруй слово»

Вам необходимо объединиться в небольшие группы и попробовать расшифровать слово «общение». Но расшифровать надо необычно: каждую букву, входящую в слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение».

- О** – объединение, открытость;
- Б** – близость, безопасность;
- Щ** – щедрость;
- Е** – единомыслие;
- Н** – необходимость;
- И** – искренность, интерес;
- Е** – единение, естественность.

6. Упражнение «Шаг навстречу»

Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти к классной доске и стать лицом друг к другу. Задание: нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.

Обсуждение

- Легко ли было произносить вслух комплименты?
- Что приятнее – произносить комплименты или слушать их?

Ведущий. Даже другу мы порой стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное. Иногда люди думают, что лестный отзыв, комплимент – это способ добиться расположения или внимания другого человека ради каких-либо личных целей. Но если вы будете говорить хорошие слова искренне, то они помогут избавиться от ссор и напряжения, поддержат того, кому трудно, заставят поверить человека в свои силы.

Знаменитый американский психолог Дейл Корнеги в книге «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» писал, что несколько приятных слов, произнесенных с доброй улыбкой, зачастую способны превратить вашего противника в вашего сторонника

7. Упражнение «Секреты эффективного общения»

Ведущий знакомит участников с секретами эффективного общения и приглашает участников высказать свою точку зрения по каждому утверждению.

В общении:

1. Не оправдывайте себя!
2. Не снимайте с себя ответственности!
3. Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!
4. Будьте искренни и справедливы!
5. Считайтесь с чужим мнением!
6. Не бойтесь говорить правду!
7. Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!
8. Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес!

9. Называйте человека по имени!

10. Улыбайтесь!

8. Упражнение «Давайте жить дружно»

Участники делятся на пары и образуют два круга. По команде-хлопку ведущего выполняют следующие действия:

1 хлопок – смотрят друг другу в глаза;

2 хлопка –жимают друг другу руки;

3 хлопка – обнимаются.

9. Упражнение «Букет»

Итоги занятия мы подведем,

В красивый букетик все это сведем.

Каждый цветочек рисует себе,

Твое настроение – оценка тебе.

Каждый участник на сердцевинке цветка рисует личико с определенным настроением и крепит на ватман.

10. Рефлексия

- Что вам понравилось больше всего на сегодняшнем занятии?

- Какое упражнение было выполнять легче всего? Труднее?

- Узнали ли вы для себя что-то новое в плане общения?

В заключение нашего урока общения мне хочется вам пожелать:

Чтобы выше закона – было прощение,

Выше наказания – милосердие,

Выше ненависти – любовь.

Учитесь управлять собой,

Во всем ищите добрые начала.

И споря с трудной судьбой,

Умейте начинать сначала.

Счастья вам, здоровья и хорошего настроения! Спасибо за активное участие!

Тренинговое занятие «Обрети уверенность в себе»

Цель: Раскрытие сильных сторон характера, помогающих в общении, снятие отрицательных последствий тревожности.

Оборудование

Карточки с заданиями, два плаката «Уверен – неуверен», карточки для объявления в газету, карточки «Лесенка уверенности», карточки для упражнения «Портрет в лучах солнца».

Ход занятия

1. Приветствие «Солнышко».

Участники здороваются хором, высоко подняв руки к солнышку.

2. Упражнение «Имя прилагательное».

Назовите свое имя и добавьте к нему прилагательное на первую букву вашего имени.

3. Информационный блок.

Ведущий. Вам нравится учиться в школе? Почему?

Тема нашей сегодняшней встречи «Обрети уверенность в себе». А что означает «уверен в себе»? В психологии «уверен в себе» означает: «Я верю в свои силы и возможности».

4. Упражнение «Контакты».

Умение вступать в контакты с другими свидетельствует об уверенности в себе и помогает обрести уверенность. Разобьемся на пары, и каждая пара получит карточку с заданием. Вам необходимо придумать несколько фраз и разыграть маленькую роль, чтобы остальные участники догадались, какое задание у вас было на карточке.

Примеры ситуаций.

1. Перед вами знакомый, которого вы давно не видели. Вы рады встрече...
2. Перед вами малыш, он плачет, потому что поранил колено. Начните разговор, успокойте его...
3. Вас сильно толкнул автобус. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека рядом с вами. Вы нечаянно задели его...
4. Вы не знаете, который час. Спросите об этом незнакомого человека...
5. Вы заблудились, не можете найти нужную вам улицу. Спросите об этом у проходящего пешехода ...
6. Вы неожиданно вспомнили, что вчера был день рождения у вашего друга. Позвоните ему и поздравьте его с праздником...

Обсуждение.

- Как распределили роли?
- Трудно ли было найти нужные фразы?
- Кто смог поддержать разговор?
- Какие чувства возникли у вас во время выполнения задания?

5. Упражнение «Слова»

Давайте попробуем вспомнить и определить, какие слова употребляют чаще люди уверенные в себе.

УВЕРЕННЫЕ:

Я знаю...

Я могу...

Я хочу...

Я попробую...

Я верю, что...

Я постараюсь...

НЕУВЕРЕННЫЕ:

Невозможно...

Я не могу...

Трудно...

Я сомневаюсь...

Я не знаю...

Не получится...

6. Упражнение «Ищу друга»

Вам необходимо написать объявление в газету, где вы должны рассказать о себе. Показать самые лучшие ваши стороны, ваши качества, черты характера. Написать вы должны так, чтобы с вами захотели дружить и переписываться.

Обсуждение.

- Легко ли было выполнить это задание?
- Сразу ли нашли свои положительные качества?

Вывод: если вы себя любите, то и другие будут вас любить.

7. Упражнение «Лесенка уверенности»

Участникам раздаются карточки «Лесенка уверенности». Каждый должен нарисовать себя на определенной ступеньке лесенки. Если будут в группе дети с заниженной самооценкой, то группа должна высказаться «Ты молодец, потому что ...»

8. Упражнение «Встаньте, кто...»

Число стульев меньше количества участников на один. Ведущий называет любое качество человека и те, кто имеет это качество встает и меняется местами. Например: «Встаньте, кто считает себя сильным».

9. Упражнение «Портрет в лучах солнца».

Каждый участник получает карточку с рисунком солнца и солнечными лучами. В середине круга пишет свое имя и самое лучшее свое качество, затем передает свой рисунок по кругу и каждый участник на лучике солнца пишет положительное качество участника. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не получит свой «Портрет в лучах солнца».

Обсуждение

- Были ли трудности в выполнении этого задания?
- Быстро ли находили нужные положительные качества у других?
- Приятно ли было получить свой рисунок с написанными качествами?

10. Ритуал прощания «Импульс добра»

Участники становятся в круг, берутся за руки и , легонько сжимая ладошки, передают свой импульс добра и поддержки.

Приложение

Рекомендации родителям и педагогам

При взаимодействии с агрессивным ребенком:

- принимайте ребенка таким, каков он есть;
- предъявляя к ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности;
- расширяйте кругозор ребенка;

- включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом деле;
- игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Борьба с агрессивностью нужна терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей и учителей.

Объяснением – подскажите ребенку, чем интересным он может заняться.

Поощрением – если вы похвалите своего воспитанника за хорошее поведение, то это пробудит в нем желание еще раз услышать эту похвалу.

Приложение

Полезные советы ученикам

Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе захотелось его ударить, то можно сделать следующее:

- снять напряжение с помощью счета до 10;
- умыть лицо или руки;
- ударить подушку или пнуть ногой мяч;
- пойти в спортзал;
- обратиться к психологу;
- закалять психику и тело: обливание, контрастный душ, бассейн;
- осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

Если тебя втягивают в драку, попробуй сделать следующее:

- отойди от этого человека в сторону, зайди в класс;
- не нападай первым;
- переведи конфликт в шутку;
- скажи обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:
«Я зол, но отказываюсь драться с тобой»;
- «Я возмущен твоим поведением»;
- «Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать»;
- «Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку. Я прав?»

Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками, надо:

- предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, также за это время можно сказать учителю или психологу, они окажут им помощь в примирении);
- рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы);
- если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.

Литература

1. Битянова, М. Организация психологической работы в школе / М.Битянова – М., 1996.
2. Бэрн, Р., Ричардсон, Д. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон – Питер, 1998.
3. Бютнер, К. Жить с агрессивными детьми / К.Бютнер – М.: Просвещение, 1991.
4. Кривцова, С.В. Тренинг «Учитель и проблемы дисциплины» / С.В.Кривцова – М.: Генезис, 1997.
5. Кривцова, С.В., Мухаматуллина, Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками / С.В. Кривцова, Е.А. Мухаматуллина – М.: Генезис, 1999.
6. Раттер, М. Помощь трудным детям / М. Раттер – М.: Просвещение, 1987.
7. Реан, А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский – СПб, 1999.
8. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков / Л.М. Семенюк – М.: Просвещение, 1998.
9. Фоппель, К. Как научить детей сотрудничать / К. Фоппель – М, Генезис, 1998.
10. Фурманов, И.А. Детская агрессивность: диагностика и коррекция / И.А. Фурманов – Мн., 1996.