

Развитие позитивных межличностных отношений в классе.

Занятие с элементами тренинга.

Подготовила: классный руководитель 7 класса Щериля Н.В.

Цель:

- способствовать снижению количества проблем в межличностных отношениях учащихся класса.

Задачи:

- предоставление участникам возможности лучше узнать друг друга;
- развитие эмпатии у учащихся;
- формирование умения слушать и давать обратную связь;
- развитие групповой сплочённости.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы и оборудование:

- листы бумаги на каждого участника
- бланки на каждого участника (Приложение 1),
- бланки на каждого участника (Приложение 2),
- бланки на каждого участника (Приложение 3),
- ручки, фломастеры, карандаши.

План мероприятия:

Вступительное слово психолога

1. Упражнение «Мы такие разные и похожие»
2. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»
3. Упражнение «Черты личности, способствующие эффективному общению»
4. Диагностическое упражнение «Лестница коммуникативных умений»
5. Тест «Какой ты в общении»
6. Упражнение «... зато ты»

Рефлексия

Ожидаемый результат:

- развитие рефлексивных способностей,
- снятие напряжения,
- развитие эмпатии,
- сплочение группы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вступительное слово

Добрый день, ребята!

Я очень рада видеть вас здесь сегодня. У вас, несомненно, много неотложных дел, забот, но сейчас вы их на время оставьте за дверьми этого кабинета. Пусть пройдут ваши тревоги – мы будем вместе улучшать себя и добьемся этого!

1. Чем нам предстоит заниматься?

- Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» - на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т.п.
- Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

2. Какую пользу нам это принесет?

- Мы сможем лучше понять себя: свои чувства, переживания, желания.
- Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие лучше нас понимали.
- Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.
- Наконец, мы просто хорошо проведем время!

Вы, наверное, очень устали. Давайте немного разомнемся и выполним следующее упражнение:

1. Упражнение «Мы такие разные и похожие»

1 часть. Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), говорит: Поменяйтесь местами те, кто:

- кто любит мороженое;
- кто любит красный цвет;
- кто любит танцевать;
- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит петь;
- кто любит ходить в кино;
- любит болтать по телефону.

2 часть. Все сидят по кругу. Упражнение выполняется молча. Ведущий (без стула, в центре круга), говорит: объединитесь в группы те, у кого:

- одинаковый номер (после того как рассчитались на раз-два-три-четыре);
- одинаковый цвет глаз;
- одинаковый цвет одежды;
- выстроиться по алфавиту первой буквы имени;

- выстроиться по росту и т.п.

Вывод: «Мы все чем-то похожи, но и чем-то отличаемся друг от друга»

2. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»

1 часть. Участникам занятия раздаются листы бумаги и предлагается написать 3 качества, которые делают их уникальными в коллективе.

2 часть. Ведущий зачитывает написанное, дети пытаются угадать о ком идет речь.

Вывод: «Мы все уникальны, двух одинаковых людей не существует».

3. Упражнение «Черты личности, способствующие эффективному общению»

Цель: ознакомить участников с основными чертами личности, способствующие эффективному общению.

Материалы: бланки для каждого участника (Приложение 1)

Участникам занятия предлагают распределить слова в II колонки, где в I – колонке – черты, способствующие общению, во II – колонке – черты, мешающие возможному общению:

Терпение, чувство юмора, непонимание, уважение мнения других, игнорирование, эгоизм, доброжелательность, умение владеть собой, нетерпимость, выражение пренебрежения, раздражительность, умение слушать собеседника, равнодушие, понимание и принятие, чуткость, любознательность, гуманизм, немотивированная агрессивность.

На заполнение опросника дается 3—5 минут.

Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке I первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются самыми полезными для эффективного общения (с точки зрения данной группы).

4. Диагностическое упражнение «Лестница коммуникативных умений»

Цель: рефлексия участниками занятия собственных коммуникативных умений.

Материалы: бланки для каждого участника (Приложение 2)

Участникам предлагают отметить себя на лестнице коммуникативных умений, где на нижней ступени находятся люди не умеющие общаться с другими, на верхней «мастера общения».

Если участник отметил себя на 2х нижних ступенях, он оценивает свои коммуникативные навыки как низкие, если на 2х верхних – как высокие, остальные варианты – средние.

5. Тест «Какой я в общении»

Цель: рефлексия участниками занятия собственных коммуникативных умений.

Материалы: бланки для каждого участника (Приложение 3)

Для того, чтобы сравнить как оцениваете свои коммуникативные умения вы сами, и как видят вас другие я предлагаю пройти тест «Какой я в общении». Участникам занятия зачитываются вопросы теста. Ответ да оценивается в 3 балла, нет – 1 балл, не уверен 2 балла.

Затем все самостоятельно подсчитывают сумму баллов по всем вопросам.

Ведущий зачитывает результат.

6. Упражнение «... зато ты»

Цель: создание положительной атмосферы в группе, завершение тренинга.

Материалы: бланки для каждого участника (Приложение 4)

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Рефлексия

- Чем полезна именно для вас данная встреча?
- Что является самым важным из того, чему вы научились?
- Какие конкретные приемы вы будете использовать?
- Ваши пожелания.

Благодарю вас за вашу искренность, открытость, за то, что вы уважаете, друг друга и дорожите, друг другом, за то, что вы были сегодня здесь — на этой встрече! Спасибо вам за тот опыт, которым вы поделились со всеми, кто был сегодня с нами!»

Приложение № 1

Черты, помогающие общению	I	II
терпение		
чувство юмора		
непонимание		
уважение мнения других		
игнорирование		
эгоизм		
доброжелательность		
умение владеть собой		
нетерпимость		
выражение пренебрежения		
раздражительность		
умение слушать собеседника		
равнодушие		
чуткость		
гуманизм		
агрессивность.		

Лестница коммуникативных умений

Я «мастер общения»

Я не умею общаться с другими

Тест «Какой я в общении?»

Данный тест помогает определить уровень вашей коммуникабельности, общительности. Прочитайте вопросы и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом следует отвечать «ДА», «И ДА, И НЕТ», «НЕТ».

Вопросы

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли ты скрыть своё раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли ты сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли ты идти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чём-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Обработка результатов

За каждый ответ «ДА» поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «И ДА, И НЕТ» - 2 очка. За каждый ответ «НЕТ» поставьте себе 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

30 - 39 очков. Ты – человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты – «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять и дать совет. Но не переоценивай своих возможностей – иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

20 - 29 очков. Ты – человек в меру общительный, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты – человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Ну, а если тебе хочется свободно высказать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, навыкам.

Приложение № 4

Я _____