**Деловая игра**

**направленная на развитие навыков общения для обучающихся**

**7, 8-9 классов.**

Одной из актуальных проблем, с которой обращаются преподаватели подростка к психологу, является та, что проявление агрессивного поведения детей нарастает, и сами агрессивные действия становятся более жестокими. В то же время педагоги и родители понимают, что агрессивность сама по себе не является одной из форм неадекватного поведения. В паре с эмоциональной энергией она часто способствует достижению определенной цели подростка.

Действительно, агрессивностью страдают все люди. Умеренная агрессивность - качество скорее положительное, чем отрицательное. Что было бы, если бы все люди оказались вдруг «беззубыми», вялыми, пассивными и плаксивыми, не способными отстаивать свои права, не умеющими с кулаками, если в том есть необходимость, встать за правое дело?

Да, опасна чрезмерная, неуправляемая и неконтролируемая агрессивность, выходящая за разумные пределы. Как помочь учителю найти наиболее рациональный путь эффективного обучения? Опрос старшеклассников показывает, что если появляется препятствие, то неиспользованный «эмоциональный пар», не найдя нужного выхода, обычно направляется по ложному пути и проявляет себя в состоянии тревоги (30% учащихся), чрезмерном курении (30% учащихся), в изнурительной работе (15% учащихся), коликах в желудке (10% учащихся).

Плохое самочувствие, боль - это, как правило, плохое настроение. Поэтому агрессивность надо не изживать, искоренять, а понять ее причины, позаботиться о том, чтобы обеспечить ей надлежащие каналы для полезного приложения.

Уважаемые взрослые! Давайте посмотрим, кто больше всех страдает от агрессивного поведения?

Правильно, сам ребенок. Несомненно то, что очень часто проблема детской агрессивности заключается в родителях, в их чувствах и реакциях на детей. Обычно в таких семьях трудности в обучении преследуют всех ее членов.

Однако не учителя, а школьные врачи констатируют: сегодня среди детских неврозов преобладают дидактогенные, т.е. неврозы, случившиеся по вине учителей. Сама по себе школа, говорят медики, «в невроз не вгоняет». Это вина конкретного человека - недоброго, раздраженного, ущербного, некомпетентного. Жизнь ребенку можно испортить, если учитель скажет: «Ты - лодырь, лентяй, грязнуля, по тебе тюрьма плачет…», этого достаточно, чтобы больно и надолго ранить впечатлительного ученика.

Исследования показывают, что агрессивностью заражены многие учителя. Нельзя ждать заботы об учениках, внимательного, гуманного отношения к ним от педагога, сосредоточенного на ежедневных бытовых проблемах, тревожного, конфликтного. Если добавить, что почти все учителя женщины, которым присуща эмоциональность, то станет понятно, почему нашим детям не всегда комфортно в их обществе. Педагогу надо помнить, что контроль над собой - самый лучший способ научить самоконтролю ребенка. Ослабьте вожжи, забудьте нудное морализаторство. Это дает вам шанс постепенно, год за годом обучить его зрелым способам выражения гнева - словесным и, по возможности, мягким.

Куда хуже ситуации с подростками, которые скрывают свои чувства, чтобы не огорчать взрослых или просто из боязни. Психологу хорошо известны эти трудные послушные тихие дети, которые не нашли лучшего применения своей агрессивности, как направить ее на себя же самих. Они кусают себя, бьются головой об стенку, скрежещут зубами, закусывают губу или расчесывают совершенно здоровую кожу до крови. Гнев, заполняющий их изнутри, постепенно превращается в так называемое пассивно-агрессивное поведение. Ребенок действительно не осознает, что хочет выплеснуть из себя наружу злость, он просто изводит «тирана» во внешне безобидных формах: оттягивает время, копается, упрямится, намеренно забывает просьбы, намеренно отказывается что-то делать. Далее замечаем, что в подростковом возрасте проблемы детей с подавленной агрессией усугубляются. Их за покорность любят учителя и ненавидят сверстники. Из них не вырастают самостоятельные и независимые взрослые, наоборот, они плывут по жизни пассивно мечтательные.

Значит взрослым важно научить ребенка самоутверждаться в неопасных для окружающих формах, признать за ними право на сильные эмоции, такие как гнев, ревность, обида и терпеливо объяснять, как важно уметь себя контролировать и понимать, что с тобою происходит.

Итак, агрессивное асоциальное поведение формируется не сразу, а за годы. Родители склонны замечать ненормальную детскую агрессию лишь тогда, когда она принимает открытые формы, обычно после первого привода в милицию. Нам надо быть взрослее ребенка, не обижайтесь, не драматизируйте ситуацию и не думайте, что ваши педагогические таланты и успехи оцениваются исключительно степенью послушности ребенка. Слово «агрессивность», так прочно слилось в русском языке с агрессорами, «военщиной», что вызывает тяжелые ассоциации. Если вам так легче, назовите иначе: напористостью, предприимчивостью, активностью, презрением к опасности, упорством в достижении цели. Возможно, под таким именем вам будет легче принять ее, признав не только неизбежность, но и полезность в социально приемлемых формах, конечно. Тогда подростку не составит труда с вашей помощью самодисциплинироваться, т.е. научиться управлять своими желаниями и порывами

**Цель:**

* знакомство с приемами общения;
* помочь участникам тренинга расширить представления о способах и правилах общения;
* снятие тревожных состояний при данных контактах;
* развитие базовых коммуникативных умений.

**Самодиагностика**

Тест «Неоконченные предложения».

1. Я обычно сержусь \_\_\_\_\_\_\_

2. Меня раздражает, если кто-то

3. Я выхожу из себя, если кто-то

4. Я не могу сдержать себя \_\_\_

5. Меня задевает, если \_\_\_\_\_\_

6. У меня вызывает напряжение

7. Я очень обижаюсь

Я могу ударить человека, если Я ненавижу, когда кто-то \_\_\_

10. Я могу прийти в бешенство \_\_\_\_\_

11. Мне не справится со своей злостью

12. Я обычно начинаю спорить \_\_\_\_\_

13. Я могу накричать, если \_\_\_\_\_\_\_

Оценивается уровень готовности к совершению агрессивных действий (оценивается по субъективному ощущению от 0 до 100%).Не важна цифра, а осознание. Работа в кругу (каждый говорит, каков уровень готовности. Если не хочет не говорит. Каждый называет свои типичные реакции, т. е. стрессоры и какие пусковые механизмы лежат в основе такого поведения.

**обсуждение.**

скажите пжл, как проявляется агрессия, какая она бывает (мб слайды)

конфликтные ситуации бывают почему?когда кто то что то подумал плохое, не правильно донес про меня информацию. сейчас мы с вами выполним упражнение, на то, после которого поговорим.

***Упражнение «Испорченный телефон»*** (точная передача информации).

Ход упражнения:

- Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему.

Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника. Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».

Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста — около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.)

Обсуждение

- За счет чего произошло искажение информации?

- Что «своего» каждый внес в рассказ?

- Бывает ли так в жизни?

- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

**текст** «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20 комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».

Иллюстрируя эти идеи материалом упражнения, тренер выделяет три типа ошибок, характерных для передачи сообщений: а) утрата; б) искажение; в) дополнение. Затем участники смотрят видеозапись, выделяя допущенные ошибки. Этап просмотра может быть очень дробным, если ошибок много.

Упражнение дает большой поучительный материал, ошибки легко дифференцируются участниками и вызывают оживленные комментарии. Динамичность упражнения, его отчетливые, «прозрачные» результаты обладают большим мотивирующим эффектом, увеличивают включение участников в групповой процесс.

Итак мы с вами посмотрели что агрессия, которая проявляется из-за конфликтных ситуаций бывает 2 видов: вербальная т.е. мы говорим, и тактильная. почему мы с вами можем вступить в драку? мы вымещаем зло, но не решаем проблему кулаками. Обсуждение.

А теперь поговорим о видах агрессии. Открытая.

Задание: вспомните реального, хорошо знакомого вам человека агрессивного человека, историю которого вы хорошо знаете и на основе перечня причин определить, почему он такой. Упражнение «Пусковые механизмы агрессии» (причины, источники агрессии).

Приведите пример конфликтной ситуации, в ходе которой по отношению к вам была совершена агрессия.

-Что является источником агрессии?

-Какое чувство было вызвано нами?

-Какое состояние вызвало у вас?

Каждому учителю знать: гнев, тревога, злоба, обида, раздражение -эти чувства базовые. Прежде чем отреагировать на ?, понять почему ученик ведет себя вызывающе.

**Сладкая проблема**

Цели: В этой игре дети могут научиться решать небольшие проблемы путем переговоров. Самое важное в ней то, что дети могут в спокойной обстановке концентрироваться на принятии совместного решения и учиться отказываться от быстрого решения проблемы в свою пользу. В тоже время эта игра — хороший повод поговорить о справедливости.

Материалы: Каждому ребенку надо иметь по одному печенью; каждой паре детей — по одной салфетке.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Я принесла вам несколько печений. Но чтобы получить печенье, вам нужно сначала выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг напротив друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я тут же положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте...

А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера...

Подождите, пока все дети примут какое-нибудь решение. При этом они могут действовать разными способами. Одни могут сразу съесть печенье, получив его от партнера. Другие берут печенье, разламывают его пополам и одну половинку отдают своему партнеру. Некоторым потребуется сравнительно много времени, чтобы завершить свои переговоры.

А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на сей раз.

И в этом случае могут быть разные варианты. Дети, разделившие первое печенье пополам, обычно повторяют эту "стратегию справедливости". Большинство детей, в первой части игры отдавшие печенье партнеру и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье.

А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший вариант сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что стало со вторым...

Анализ упражнения:

— Отдал ли ты печенье своему партнеру? Как ты себя при этом чувствовал?

— Хотел ли ты, чтобы печенье осталось у тебя? Что ты делал для этого?

— Чего ты ожидаешь, когда вежливо обращаешься с кем-нибудь?

— В этой игре с тобой справедливо обошлись?

— Сколько времени понадобилось тебе и твоему партнеру, чтобы придти к совместному решению?

— Как ты себя при этом чувствовал?

— Как иначе ты мог бы придти к единому мнению со своим партнером?

— Какие доводы ты приводил, чтобы получить печенье?

итог.

**Тест – “Определение уровня своей самооценки”.**

1. Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?
   1. очень часто — 1 балл;
   2. иногда — 3 балла.
2. Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:
   1. постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
   2. не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.
3. Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:
   1. то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
   2. успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
   3. в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.
4. Вам показали пародию на вас. Вы:
   1. рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
   2. тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
   3. обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.
5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
   1. да — 1 балл;
   2. нет — 5 баллов;
   3. не знаю — 3 балла.
6. Вы выбираете духи в подарок. Купите:
   1. духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;
   2. духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;
   3. духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.
7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?
   1. да — 1 балл;
   2. нет — 5 баллов;
   3. не знаю — 3 балла.
8. Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?
   1. да — 1 балл;
   2. нет — 5 баллов;
   3. иногда — 3 балла.
9. Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?
   1. да — 5 баллов;
   2. нет — 1 балл;
   3. не знаю — 3 балла.
10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:
    1. голубой — 1 балл;
    2. желтый — 3 балла;
    3. красный — 5 баллов.

**Подсчет баллов**

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Вот несколько советов, которые помогут вам не переступить порог заниженной самооценки (каждому раздается памятка).

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.
2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.
3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным “спасибо”. Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: “да ничего особенного”, вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу.
4. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет

**Ты мне нравишься**

Цели: Это прекрасное упражнение способствует развитию хороших отношений между детьми. Некоторые дети легко могут выражать свои эмоции, для других это — проблема. В этой игре все участники получают реальную возможность развить этот важный навык. "Паутина" представляет собой отличную метафору взаимосвязанности всех учеников класса.

Материалы: Клубок цветной шерсти.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу вам, как должна протекать эта игра.

Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатите клубок в сторону одного из детей. Постарайтесь выбрать не самого популярного в классе ученика.

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в "паутине". После того, как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: "Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что..." Например, я говорю: "Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс". Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы "паутина" была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: "Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике". При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили клубок. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в классе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Ни одна семья, ни один коллектив не смогут быть полноценными и эффективными, пока в них будут оставаться "козлы отпущения" и "аутсайдеры". Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы "Ты мне нравишься, потому что...", то позвольте им заменить ее словами "Мне понравилось, как ты...".

Постепенно "паутина" будет расти и заполняться. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Анализ упражнения:

— Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям?

— Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?

— Достаточно ли дружен наш класс?

— Почему каждый ребенок достоин любви?

— Что-нибудь удивило тебя в этой игре?