***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ГИМНАЗИЯ №11***

***ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР***

***ДЛЯ ЗАМЕСТИТЕЛЕЙ ДИРЕКТОРОВ ПО УВР***

**г. Елец, 2014г.**

**Подготовили и провели: социальный педагог Рябцева О.В.,**

 **воспитатель Самохина Е.А.**

**Тема:** **Разговор с собой и с другими**

**Форма:** час профилактики

**Методическая цель:** Поиск оптимальных форм и методов развития навыков коммуникативной культуры между учащимися параллели.

**Задачи:** развития чувства эмпатии в группе; способствование формированию дружного коллектива; активизация процессов самопознания; раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения; формирование навыков межличностного взаимодействия и продуктивного общения; воспитание взаимного уважения; способствование готовности к самоизменению; формирование навыков работы в технике коллажа.

**Оборудование:** заготовки ладошек 2х цветов; заготовки таблиц для упражнения «4 квадрата»; таблички со словами для упражнения «4 угла»; заготовки лепестков 4х цветов; журналы; ножницы; клей; фломастеры; ватманы; кубик для рефлексии.

**Литература:** Л.Анн « Психологический тренинг с подростками» ООО « Питер Прогресс», 2007

М.А.Павлова « Психогимнастические упражнения для школьников» издательство « Учитель» 2008 г.

**Ход занятия:**

Здравствуйте! Я рада всех вас видеть! Я смотрю, вы уже заняли желаемые места в классе. И разделились вы будто на 2 противоборствующие команды. Но мы сейчас это изменим.

**Игра-активатор:**

Я предлагаю вам выбрать одну из предложенных ладошек (красную или зелёную). А теперь постройтесь, пожалуйста, в 2 колонны лицом к доске: в одну колонну все те, кто выбрали красную ладошку, а в другую те, у кого оказалась зелёная. Теперь повернитесь лицом друг к другу (образовались пары).

Я попрошу ребят с красными ладошками зажать руку в кулак. Задача вашего партнёра любыми способами постараться разжать этот кулак. (15 сек.)

Обсуждение:

1) Кому удалось разжать кулак?

2) Каким образом вы это сделали?

Вот видите, кто-то в этой ситуации применил силу, кто-то схитрил, а кто-то смог договориться с партнёром. Т.о. когда перед нами встаёт какая-либо задача, то решать мы её можем различными способами, также и в общении мы прибегаем к этим способам, чтобы отстоять свою позицию. Т.е. используя эти способы, мы можем либо причинить боль собеседнику, либо корректно выйти из сложившейся ситуации.

Скажите, а какой из используемых вами способов является наиболее приемлемым? Приемлемый - значит конструктивный.

Так вот сегодня мы попытаемся найти наиболее конструктивные формы общения, благодаря которым и нам будет приятно и собеседнику. Тема нашего занятия **"Разговор с собой и с другими"**

**Упражнение 1 " Меняются местами те кто..."**

Сядьте, пожалуйста, в круг. Сейчас мы будем меняться местами. Я буду предлагать вам различные ситуации для этого обмена. Если вам подходит она, вы меняетесь местами с теми, кто тоже встал. Но нельзя пересаживаться на соседний стул.

1. Кто родился весной.

2. Кто имеет родного брата ( сестру).

3. Кто когда-нибудь был в столице.

4. Кто любит мороженое.

5. Кто имеет в классе лучшего друга.

6. Кто сразу прощает обиды.

7. Кто не завидует успехам товарищей.

8. Кто всегда хочет быть победителем.

Обсуждение:

1. Что нового вы узнали о ребятах из другого класса?

2. Какой вывод из этого мы можем сделать?

Значит, для конструктивного общения, важно владеть информацией о собеседнике. Но еще важно хорошо знать самого себя. Поэтому сейчас я предлагаю вам занять любое место за столом (5чел.) и обратите внимание на то, кто с кем сел.

Мы видим, что вы вновь заняли места рядом со своими одноклассниками, как и в начале занятия. Возможно, вы еще не готовы более активно работать с ребятами из другого класса (но некоторые ребята из разных классов уже готовы работать вместе).

**Упражнение 2 «Четыре квадрата»**

Сейчас каждый из вас получит заготовку, на которой нарисованы 4 квадрата.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

В квадрате 1 напишите 3 ваших качества, которые вам нравятся в себе и которые вы считаете положительными. Мож­но назвать качества одним словом, например «находчивый», «надежный». А можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем 3 ваших качества, которые вам в себе не нравятся, которые вы считаете не­гативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали.

Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и подберите к ним антонимы так, чтобы они стали выглядеть как положительные . Для этого вы мо­жете представить, как эти качества назвал бы человек, ко­торый вас очень любит и которому в вас нравится все. Запи­шите переформулированные качества в квадрате 2.

Затем представьте, что вас кто-то очень не любит и поэто­му даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квад­рате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4.

А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмот­рите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный чело­век получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и по­смотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким чело­веком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я».

Подумайте, с каким человеком будет приятнее общаться: у которого доминируют квадраты 1и 2, или 3и 4?

 Но нельзя исключать, что ни одно конструктивное общение не обходится без конфликта. Потому что нам часто мешают наши стереотипы. Мы думаем, что человек нам не подходит по каким - либо критериям, но мы даже не подозреваем, что имеем одинаковые интересы, точки зрения.

**Упражнение 3 "Четыре угла"**

Сейчас я предлагаю принять участие еще в одном эксперименте. Главное в нем это честность. Вам будет необходимо сделать выбор согласно своим предпочтениям, заняв определенное место в классе. Но постарайтесь запомнить, кто часто будет оказываться рядом с вами в одной группе.

1. Любимое время года.

2. Язык который вы хотели бы изучать (китайский, португальский, цыганский, испанский).

3. Любимый цвет (красный, синий, желтый, зеленый).

4. Любимый фрукт (персик, виноград, яблоко, ананас)

5. Любимый школьный предмет (русский язык, ИЗО, математика, биология)

6. Качество, которое у вас лучше всего развито (сила воли, внимательность, трудолюбие, чувство юмора)

7. Качество, которое вы цените в других людях (уважение, преданность, терпеливость, дружелюбие).

Обсуждение:

1) Был ли человек, который оказывался с вами вместе в каждом углу? (кто часто оказывался с вами рядом)

2) Ожидали ли вы увидеть этого человека рядом с вами так часто?

3) Из вашего ли он класса?

4) Как вы думаете, почему именно этот человек был с вами рядом?

А теперь просто подумайте, раз с ним у вас много общего, вы общаетесь с этим человеком в школе, в повседневной жизни?

Что же продемонстрировал нам этот эксперимент?

Оказывается у всех нас много точек соприкосновения. Если все мы будем общаться, то сможем найти друзей и в другом классе. Значит, мы можем стать единой командой, общаться без конфликтов, т.е. конструктивно.

**Упражнение 4 "Коллаж"**

Для следующего задания я попрошу вас закрыть глаза и выбрать наугад любой лепесток (на выбор лепестки 4х цветов). Распределитесь по группам согласно выбранному цвету. Каждой группе выдается тема соответствующего цвета: 1. Мне нравится, мне интересно... 2. О чем я мечтаю. 3. Я и мои друзья: что нас объединяет и разделяет. 4. Больше всего я ценю...

Ваша задача составить интересный коллаж на заданную тему из подручных материалов. На работу у вас всего 5 мин. Времени очень мало. Это трудное задание, т.к. нужно учесть мнение каждого и найти точки соприкосновения. Можно потратить время на споры, а можно применить конструктивные способы общения, чтобы достичь желаемого результата. Ничто личное не должно вам помешать. Давайте посмотрим, сможете ли вы работать в команде конструктивно.

Презентация коллажей.

Как вам удалось это сделать?

Сегодня у нас была уникальная возможность пообщаться друг с другом в процессе творчества, игры.

Изменился ли ваш взгляд на ребят из другого класса? Если да то как? А изменятся ли ваши взаимоотношения?

Наша сегодняшняя задача была создать условия, в которых вы бы увидели себя и других с иной стороны. Если хотя бы один человек увидел это, значит все было сделано не зря, это уже маленькая победа.

**Рефлексия " Кубик"**

Мне бы хотелось получить от вас обратную связь, узнать, что дала вам сегодняшняя встреча.

Встаньте в круг. Кинув кубик необходимо продолжить выпавшую вам фразу.

Благодарю вас за работу. Надеюсь, что сегодняшняя наша встреча была конструктивной.