

5 класс**Тренинг адаптации и партнерского общения.**

Понятие «пятиклассник» включает в себя достаточно много. С одной стороны, находясь у начала переходного кризиса, дети становятся агрессивными, неуправляемыми. С другой - пока еще они удивительно пластичны, гибки, готовы к переменам и открыты для сотрудничества и общения, нужно только уметь направить их в нужное русло.

Чем же еще отличается пятиклассник от других подростков?

Это маленький еще человечек, неоперившийся, только что вышедший из начальной школы, и только совсем недавно ступивший на путь взрослой жизни. Это ребенок, который после начальной школы выходит на кабинетную систему, где много разных учителей, каждый со своими требованиями, каждый со своей манерой ведения уроков, где другие взаимоотношения среди детей. А как он там?

Представим себя в огромном, чужом городе, где все люди разговаривают на незнакомом языке. Что мы будем чувствовать? Страх, неуверенность, беспокойство, тревогу. Примерно то же испытывает пятиклассник, оказавшись в новом для него мире.

Он должен привыкнуть ко многому: к тому, что учитель уже не один, а их много и каждого надо понять, запомнить по голосу и стилю преподавания, привыкнуть к требованиям каждого, даже запомнить как зовут каждого; запомнить, где находится каждый предметный класс, не перепутать расписание и идти в нужную сторону, не отстать от своих одноклассников, и, не дай бог, не заблудиться, и не оставить свои вещи в чужом классе; не пугаться большого числа чужих детей, найти пути общения с ними, а еще каким-то образом уложить в голове массу знаний, которые он получает на множестве уроков, то есть, стать организованным и сосредоточенным, чтобы не перепутать, что, где и как.

Вследствие всех навалившихся проблем пятиклассник чувствует себя в этот период в школе очень некомфортно. Он становится беспокойным, тревожным, чересчур зажатым и робким. Как помочь пятикласснику привыкнуть к новой жизни? Этому хорошо помогают тренинги, снимающие страхи и неуверенность.

Наш тренинг общения включает в себя упражнения, не только помогающие снизить уровень тревожности у ребят, но и стать более уверенным при общении с другими людьми, а также при выступлении на уроках.

Цель: Оказание помощи учащимся при переходе в адаптации при переходе в среднее звено.

Занятие 1**Введение в психологию.**

Цель: Введение в курс занятий по психологии. Преодоление внутренних барьеров при общении.

Снятие внутренних барьеров.

План:

1. Образ «Я»
2. Чувство дискомфорта.
3. Упр. Автобус
4. Рефлексия.
5. Игра «Знакомство»
6. Рефлексия.
7. Правила группы
8. Упражнение «Улыбка».

1. Образ «Я».

В каждом человеке, в том числе, и в нас с вами, внутри живет необыкновенное существо. Это такой маленький живой комочек, который реагирует на все жизненные ситуации. Закройте глаза и представьте себе его. Какой он? Он может менять свой цвет и формы в зависимости от того, как он себя чувствует в жизни. Он может быть мягким и пушистым, когда ему хорошо и приятно. Он может стать черным, холодным и твердым как камень, когда его никто не понимает, а только все

ругают. Он может становиться большим и ярким, когда ему весело. Он может вдруг стать колючим и металлическим, когда его обижают и ему больно. Этот маленький живой комочек - наше «Я». Он живет в нас всегда: когда мы спим, и когда бодрствуем, когда решаем какие-то проблемы и когда просто счастливы. (открываем глаза) Поделитесь, какое ваше «Я» сегодня?

А сейчас представьте себе ваше «Я»,

- ★ когда вы злитесь,...
- ★ Когда вы счастливы, что кому-то помогли, поддержали?....
- ★ Когда вас обижают?...
- ★ Когда вам весело, и вы смеетесь?...

Наше «Я» - это наш внутренний мир, наша душа. На уроках психологии вы узнаете много интересного о своем «Я», которое нам ответит на разные вопросы: каким оно бывает, что чувствует, какое оно.

Сегодня наше «Я» ответит на первый вопрос: что такое чувство дискомфорта и как ему с этим чувством живется.

2. Чувство дискомфорта.

Каждый человек хотя бы раз в своей жизни, в том числе и мы с вами, чувствовал себя, как бы, «не в своей тарелке», не знал, как себя вести в малознакомом месте, с незнакомыми людьми, чувствовал себя тревожно и неуверенно. Это состояние называется состоянием душевного дискомфорта. Иногда оно бывает непродолжительным, а иногда длится достаточно долгое время.

Например, вы можете испытать такое состояние, будучи в малознакомом коллективе, где создается особая атмосфера,стораживающая, где каждый сам себя спрашивает, что это за человек, что из себя представляет, зачем пришел?

Приведите примеры, где еще можно испытать такое состояние дискомфорта?... (дети приводят примеры). Это может быть магазин, автобус, библиотека, даже если вы приходите в собственный класс, или на дискотеку, вы будете какое - то время чувствовать себя неуверенно.

3. Упр. Автобус

Очень хорошо можно почувствовать дискомфорт в переполненном автобусе. Автобус едет, качается, подпрыгивает на кочках. Мест нет, и вам приходится стоять в тесной обстановке. А тут кто-то еще толкается или наступает вам на ногу, а может быть, ругается. Мало приятного оказаться в таком автобусе. Но, чтобы понять, что такое чувство дискомфорта, попробуем это испытать на себе. Встанем в тесную группу, близко друг к другу, мы, конечно немного шатаемся, так как автобус едет. В автобусе тесно, но есть место на заднем сиденье. Входящему

пассажиру необходимо протолкнуться через массу народа и занять это место. Пассажиром должен стать каждый из вас.

4. Рефлексия.

Что вы чувствовали, когда пытались пройти на свободное место? Как вам было?

Каждый когда-либо ссорился с друзьями, одноклассниками и не знал, как справиться со своими отрицательными эмоциями в различных жизненных ситуациях.

У вас есть свой коллектив - ваш класс – это еще один родной для вас дом, в котором вы находите большую часть своей жизни, и в нем не должно быть обид, раздражения, ссор. Это то место, в котором вы всегда должны чувствовать себя комфортно и уютно, уметь общаться друг с другом, уметь понимать чувства другого, уметь поддержать человека в трудную минуту, когда ему плохо, уметь сдерживать свои негативные чувства – злости, раздражения, высмеивания, готовые вырваться наружу. Этому мы с вами будем учиться на наших занятиях.

Вы научитесь разбираться в себе и анализировать свои внутренние проблемы, также, вы будете знать, как вести себя в обществе, друг с другом, узнаете, как достичь взаимопонимания, как научиться сдерживать и выплескивать свои эмоции, как сохранить и восстановить свое душевное равновесие.

5. Игра «Знакомство»

А для начала я предлагаю вам включиться в игру «Знакомство».

Разделитесь по парам и образовать внутренний и внешний круг. Внутренний круг будет оставаться на месте, внешний по сигналу будет продвигаться на один шаг вправо. Вы стоите лицом друг к другу для того, чтобы пообщаться.

Конечно, мы знаем друг друга по именам, но всегда ли мы знаем, чем больше всего любят заниматься ребята, что нравится вашим друзьям, одноклассникам, с которыми вы проводите большую часть своего времени. Попробуйте по очереди задавать свои вопросы друг другу и постарайтесь узнать друг о друге побольше.

6. Рефлексия.

Что вы чувствовали вначале вашей встречи? Трудно ли было общаться? Узнали ли об одноклассниках что-то новое?

7. Правила группы

После того, как мы узнали друг о друге чуточку больше, чем всегда, я предлагаю вам выслушать и принять некоторые правила наших дальнейших встреч. Они нужны нам для того, чтобы в группе создалась обстановка откровенности и доверия.

Итак, правило первое

«**Правило доверия**» - для того, чтобы мы с вами работали с отдачей в группе, мы должны доверять друг другу.

Правило второе

«**Искренность и откровенность**» - во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем и думаем и только правду. Если нет желания говорить искренне, мы показываем это знаком – большой палец смотрит вниз. Естественно, никто не обижается на участников. Мы испытываем только чувства признательности и благодарности за искренность и откровенность.

Правило третье

«**Никакой критики!**» - Во время занятий никакой критики! Каждый должен подчеркивать только положительные качества. Каждому члену группы как минимум одно хорошее и доброе слово!

Правило четвертое

«**Общаемся со всеми!**» - У каждого из нас есть определенные симпатии и антипатии. Кто – то нравится больше, кто – то меньше. Во время занятий мы стараемся общаться со всеми без исключения.

Правило пятое

«**Активное участие!**» - Мы активно участвуем во всех занятиях! И не говорим: «Я не хочу» или: «Я не буду».

Сегодня я хочу познакомить вас с упражнением, которое очень хорошо помогает снять чувство зажатости, неуверенности в себе.

8. Упражнение «Улыбка».

Ваша задача, зайти в класс с улыбкой и поприветствовать одноклассников разными способами.

Рефлексия: Трудно ли было проделать такое упражнение?

Как изменилось ваше самочувствие, после улыбки и приветствия?

Что вы почувствовали, когда вам улыбнулись в ответ ваши товарищи?

Ритуал прощания: передается мягкая игрушка соседу со словами «Я желаю тебе...»

Занятие второе «Кто Я?»

Цель: Познание себя. Снижение эмоционального напряжения.

План: «Кто Я?»

1. Упражнение «Здравствуй!»

2. Упр. «Моя вселенная»

3. Упражнение «Ласковое имя»

4. Упражнение «Приятно сказать»

5. Упр. Дикая обезьяна.

Сегодняшнее занятие мы посвятим обсуждению нашего «Я». А для начала давайте поприветствуем друг друга интересным способом.

Упражнение «Здравствуй!»

Вы должны хаотично двигаться по классу и здороваться со всеми, кто попадается вам на пути по сигналу:

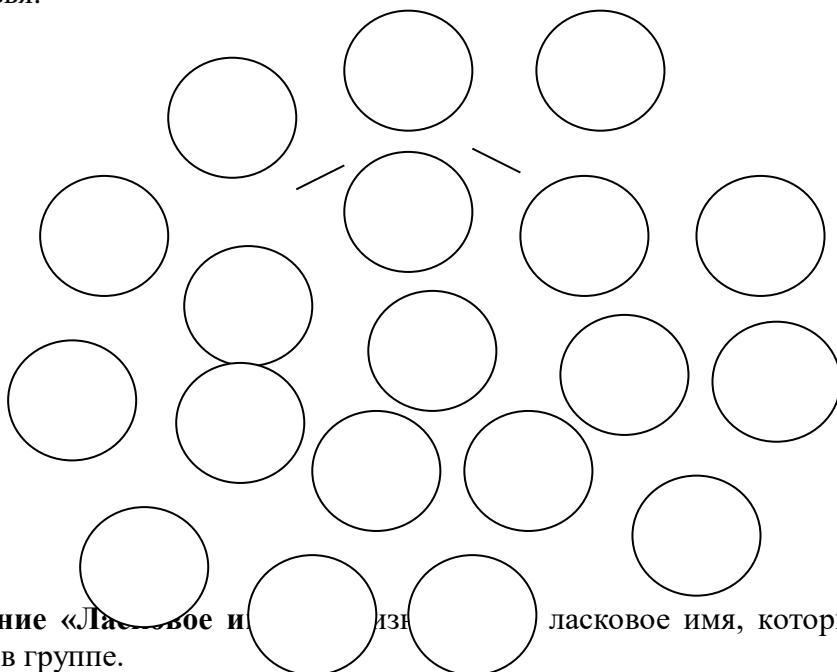
- 1 хлопок – глазами;
- 2 хлопка – плечами;
- 3 хлопка – за руку.

Рассаживаемся (все садятся в круг) поудобнее и продолжим ритуал приветствия в тесном кругу. Передавая игрушку, мы должны будем продолжить фразу «Я очень рад тебя видеть...» и, передавая игрушку назад, мы продолжаем фразу «Я тоже очень рад тебя видеть, потому что...» Наше «Я» - какое оно бывает?... Наше «Я» - одно из самых больших загадок. Иногда это «Я» обладает здравым смыслом, иногда в нем звучит голос обиды и злости, иногда – доброты и участия, иногда – фантазии.

Сегодня наше «Я» будет отвечать на вопрос «Кто я такой?» и «Кому я нужен?»

Упр. «Моя вселенная»

В середине листа начертите круг-планету, в котором напишите свое «Я» и от него лучи к другим кругам по диаметру первого круга. Попробуйте в центральном круге написать, кто вы на самом деле. Во втором диаметре кругов ответьте на вопрос «Какой Я?». В третьем – напишите кто ваши друзья.



Упражнение «Ласковое и...» из... ласковое имя, которым вы хотите, чтобы вас называли в группе.

Давайте назовем новое имя каждого одноклассника и запомним, чтобы обращаться к однокласснику по этому имени

Нравится ли вам, когда вас так называют? (дети отвечают).

Упр. Кому я нужен?

Представьте себя на 1 мин., 5 мин., 1 час невидимкой, кто вас будет искать, Объясните, почему.

"Дикая обезьяна" Эта игра еще известна под названием "Бухарский осел" Один желающий выводится из зала или просто подальше от места расположения общего круга, чтобы он не видел и не слышал оставшихся Ведущий говорит:

"Значит так. Сейчас мы его (ее) разыграем. Он вернется, а мы скажем, что здесь симпозиум самых диких обезьян и ему нужно определить, кто же самая дикая. Для этого, - скажем мы, - ты должен спросить. "Кто здесь самая дикая обезьяна?" Все закричат? "Я! Я!" С двух попыток ты должен угадать, кто же эта обезьяна. А самая дикая - эта та, кто громче всех кричит и сильнее бьет себя кулаком в грудь. Итак, две попытки. Вот. Он будет спрашивать, а мы кричать. После двух попыток он на кого-нибудь укажет. Мы все как бы удивимся и скажем, что он угадал.

Упражнение «Приятно сказать»

Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине. Возьмемся за руки, но сделаем это так, чтобы у вас в руке оказалась рука человека напротив. Соприкоснувшись руками, улыбнитесь друг другу и скажите ласковое слово. Ритуал прощания: передается мягкая игрушка соседу со словами «Я желаю тебе...»

Занятие №3 «Моя индивидуальность»

Цель: Самопознание. Снятие эмоционального напряжения. Развитие ассоциативного воображения.

План:

1. Ритуал приветствия «Я очень рад(а), что...»
2. Релаксация
3. Волшебное дерево
4. Магазин «Копилка»

1. Ритуал приветствия «Я очень рад(а), что...»

Мы продолжаем знакомство с нашим «Я». Это занятие поможет вам научиться слышать себя, анализировать свой внутренний мир. Вы научитесь находить в себе лучшие качества и ваши индивидуальные особенности.

2. Релаксация

Закройте глаза, расслабьтесь и настройтесь на серьезное восприятие моих слов. Повторяя про себя за мной слова, попробуйте осознать себя, свой внутренний мир, почувствовать уверенность в себе.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня – это мое, потому что именно Я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает, мое сознание, включая все мои мысли, мои глаза и все, что они могут увидеть, мои чувства – какими бы они ни были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить – вежливые и ласковые, грубые и добрые, правильные и неправильные. Мой голос – громкий или тихий, все мои действия, обращенные к людям или к самому себе. Только мне принадлежат все мои мечты, надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи, поражения и ошибки. Все это принадлежит мне и поэтому только Я могу близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Только Я сам могу отказаться от грубых слов и действий. Только я сам могу сохранить в себе хорошее и доброе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

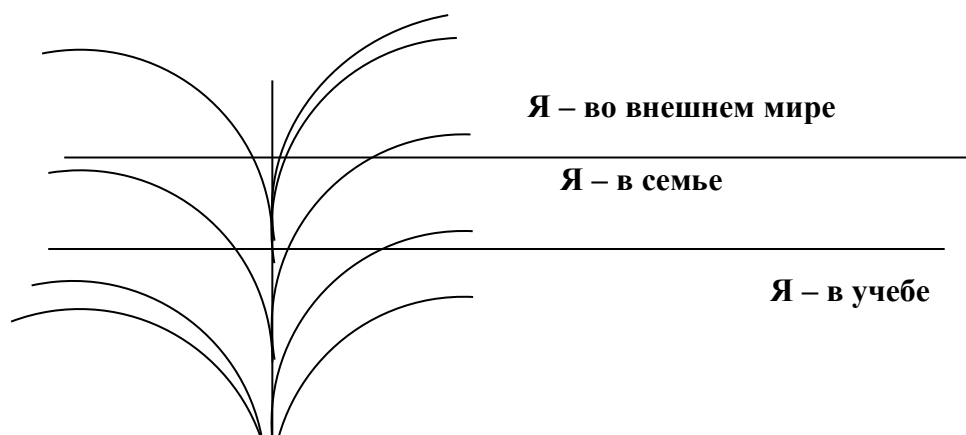
У меня есть все, чтобы быть близким другим людям, дружить с ними. У меня есть все, чтобы увести раздражение из своего мира, а общение с другими сделать добрым, радостным и теплым.

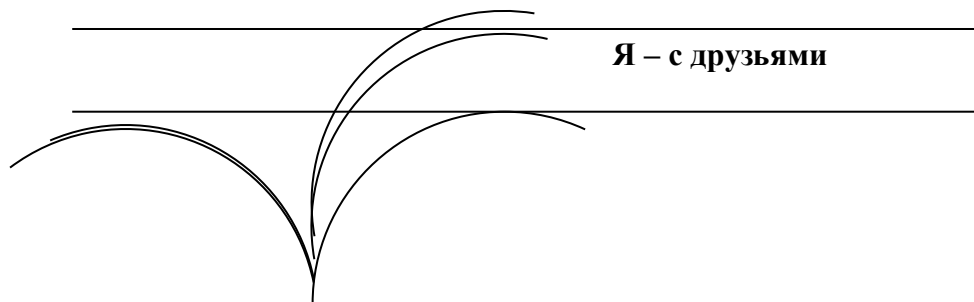
Я принадлежу себе и поэтому только Я могу строить себя! И только Я могу сделать так, чтобы другим рядом со мной было хорошо и уютно. Я – это Я, и это замечательно!

Медленно откройте глаза и настройтесь на анализ своего «Я», какое оно?

3. Волшебное дерево

Наше «Я» многолико. Чтобы понять, что же такое «Я», я предлагаю вам представить его в виде дерева, которое как бы разделено на несколько этажей:





Каждая веточка в вашей причудливой кроне отражает вашу многоликость
Ваша задача – проанализировать себя и подписать на ветвях дерева, какой вы на всех четырех этажах.

А теперь всмотритесь в свой рисунок и подчеркните те качества, которыми вы гордитесь.

Какой я на самом деле Качества	Каким я хочу быть Качества	Каким меня видят люди Качества

Под деревом нарисуйте таблицу и заполните ее

Напишите те качества, которые вам мешают в жизни и продайте их в волшебном магазине за качества, которые вам бы хотелось приобрести.

4. Магазин «Копилка»

За хорошее качество продаю отрицательное. (написать на листочках)

Упр. Банка

Заведите дома две банки или коробочки.

Положите в каждую свои положительные и отрицательные качества.

Решите, с каким плохим качеством вы будете бороться и как. Добивайтесь результата каждый день. Если получается хотя бы небольшой результат похвалите себя и положите в «хорошую» коробочку свою похвалюшку. Каждый день, ложась спать, задумывайтесь над своей проблемой «а что я сделал для того, чтобы у меня получилось?» Старайтесь бороться с плохими качествами до победного конца и вы увидите результат.

Занятие №4

Я – это Я

Какой я? И чем отличаюсь от остальных?

Цель: снижение эмоционального напряжения

План:

1. Психол. разминка.
2. Игра «Чей голосок?»
3. Игра «Я отличаюсь»
4. Игра «Угадай, кому письмо»
5. Рефлексия.

1. Психологическая разминка.

Ребята, я буду задавать вам вопросы, а вы должны будете делать определенные действия.

- ◆ Прикоснитесь к кончику носа те, кто сегодня проснулся рано;
- ◆ Похлопайте в ладоши те, кто вчера катался на велосипеде;
- ◆ Прикоснитесь к правому уху те, у кого сегодня хорошее настроение;
- ◆ Топните одной ногой те, кто сегодня был активен на уроке;
- ◆ Улыбнитесь те, кто сегодня был вежлив;

Все люди разные и каждый человек исключителен, необыкновенен в своем роде, уникален, он может быть именно таким и никаким больше, других таких нет. Чем могут отличаться друг от

друга люди? Ребята, все вы очень разные, и этим все вы отличаетесь друг от друга. Чем отличаетесь друг от друга конкретно?

Ребята, хорошо ли вы знаете своих одноклассников

2. Игра «Чей голосок?»

Один участник выходит из круга и поворачивается к нему спиной. Остальные по очереди зовут его по имени, ему необходимо угадать, кто его позвал.

3. Игра «Я отличаюсь»

(Участники, передавая мяч, говорят, чем они отличаются от других сегодня). Хорошенько подумайте о себе, чем вы можете отличаться от других, чтобы ни у кого больше этого отличия не было. Продолжите фразу: «Я отличаюсь сегодня от вас тем, что ...» (что-то умею делать, у меня большие ресницы, умею ездить на машине...)

4. Игра «Угадай, кому письмо»

Заранее готовятся карточки с качествами ребят, затем зачитываются, ребята должны определить, чьи это качества.

5. Рефлексия. Ребята, как вы думаете, ответили ли мы на вопрос, так ли это, что все люди чем-то друг от друга отличаются? Чем могут отличаться люди? – (голосом, качествами, делами, наружностью.)

Занятие №5

Какой я?

«Чувство неуверенности»

Цель: Дать понятие, что такое уверенность, помочь внутренне прочувствовать, как себя чувствует человек неуверенный, уверенный и суперуверенный.

План:

1. Ритуал приветствия: Упр. «Выше-ниже»
2. Рефлексия.
3. Введение в тему. Что такое неуверенность.
4. Упр. «Сломанный телевизор»
5. Признаки разного поведения
6. Помощь неуверенному.
7. игра «Я – король»
8. Упр. «Я тревожусь...»

1. Ритуал приветствия:

Сегодня мы продолжаем отвечать на вопрос «Какой Я?» и поговорим сегодня о том, какие бывают люди в различных ситуациях и как помочь неуверенному в себе человеку стать более уверенным.

Упр. «Выше-ниже»

Участники начинают по кругу двигаться по классу. Каждому нужно представить что он в чем-то лучше других. Необходимо показывать это всем своим видом. После этого замереть на несколько секунд, и продолжать двигаться дальше, представляя, что он хуже других, показывая это всем своим видом. Затем встряхнуть руками и ногами.

2. Рефлексия.

Что вы чувствовали, когда представляли себя лучшим (худшим)?

Когда вы чувствовали себя более уверенными?

Какое поведение мы называем неуверенным? (беспокойное, запуганное, нерешительное)

3. Введение в тему. Что такое неуверенность.

Как мы уже отмечали, каждый человек в своей жизни, в определенный момент испытывает чувство неуверенности – в себе, в своих действиях, в общении с другими людьми. Кроме того, что человек может быть неуверенным, он может также быть уверенным в себе и самоуверенным, грубым.

Неуверенность в жизни может надевать разные маски. И чаще всего, это маску суперуверенности и агрессивности (грубости).

Как вы думаете, что любит больше всего делать агрессивная маска? (дети отвечают). – Унижать других различными способами – высмеиванием, злым подшучиванием, поддразниванием обидными словечками, может где-то «нечаянно» стукнуть и т.д.

А что делает маска суперуверенности?..- хочет доказать, что она лучшая, тем самым скрыть свою неуверенность, кроме того, она всячески стремится к похвалам и первенству во всем. Подумайте, встречались ли вы в жизни с такими масками?

4. Упр. «Сломанный телевизор»

Разделитесь на три группы.

Задание: Представьте себе, что вы смотрите фильм, и вдруг у вас сломался телевизор, у него пропал звук, хотя изображение отличное. Попробуйте понять, как ведут себя герои фильма – уверенно, неуверенно или грубо, самоуверенно. По каким признакам это видно?

Покажите:

1 группа – уверенного в себе человека;

2 группа – неуверенного человека;

3 группа - самоуверенного

5. Признаки разного поведения

Итак, давайте назовем признаки– уверенного, неуверенного и самоуверенного поведения. (запись в тетрадь) Согласно признакам попробуйте представить каждого человека.

	Неуверенный человек	Самоуверенный человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, очень прямой, иногда исподлобья, или свысока	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краешке стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, старается занять побольше места.	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие, суетливые, может что-то перебирать руками.	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то пролить, разбить, уронить.	Жесты спокойные, плавные, нет лишних движений.
Голос	Голос тихий	Голос нарочито громкий, интонации грубые	Голос спокойный, интонации доброжелательные.
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Угрожает, грубит,	Спокойно отстаивает свою точку зрения
Поведение	Стесняется, необщительный, старается уйти от разговора	Командует там, где не имеет права	Спокойный, не боится показать, что чего-то не знает

Какие чувства вызывает у вас уверенный, неуверенный и самоуверенный человек?

6. Помощь неуверенному.

А как по–настоящему **помочь человеку почувствовать уверенность** в своих силах? Надо чаще говорить ему об этом.

7. Я предлагаю вам игру «Я – король»

Группа делится на две команды, каждая команда пишет как можно больше хороших качеств или свойств характера о каждом члене противоположной команды. Затем, поочередно, каждого из команд сажают на стул в центр круга и говорят ему комплименты, как королю: «Ваше величество, вы самая...».

Так продолжается до тех пор, пока через «короля» не пройдут все члены группы.

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали, когда были «королем»?

Почувствовали ли вы уверенность в своих силах, поверили ли в себя?

Неуверенным в себе людям бывает очень неуютно и тревожно среди людей, в коллективе. Они чувствуют себя нерешительными в любом деле. Им кажется, что если они что-то скажут или сделают, над ними все будут смеяться, их будут критиковать, осуждать.

Как вам можно помочь вашему товарищу стать более уверенным?

8. Упр. «Я тревожусь...»

Разделитесь по парам. Представьте себя в роли человека (каждый по очереди), который бы мог поддержать товарища, сказать ему именно такие слова, чтобы он мог поверить в себя, почувствовать уверенность в себе, в своих силах. Реализуйте эту ситуацию:

- «Мне завтра нужно приготовить доклад по истории и рассказать его перед всем классом, я боюсь, что вдруг не сумею этого сделать...»
- Мне предложили участвовать в олимпиаде по русскому языку, я боюсь, неуверен, что смогу...»

Рефлексия: Удалось ли кому-нибудь полностью исполнить задачу?

Сложно ли было убедить товарища в том, что он не хуже других?

Кто почувствовал уверенность в себе?

Теперь, зная, каким образом можно убедить, поддержать человека, я думаю, вы всегда сможете помочь одноклассникам стать уверенными в себе людьми.

Занятие №6

Воспитываю уверенность в себе

Цель: научить детей, как воспитывать в себе уверенное поведение

План:

1. Разминка. Упр. «Пальцы»
2. Копилка трудных ситуаций.
3. Пути уверенного поведения
4. Самовнушение.
«Автопилот»
5. Притча «Бабочка»

1. Разминка. Упр. «Пальцы»

Мы продолжаем говорить о неуверенности и о том, как помочь человеку стать уверенным в себе.

По сигналу участникам предлагается выбросить в круг одинаковое количество пальцев, от 1 до 5 (10). Переговариваться при этом нельзя. Движения выполняются строго по команде ведущего. Не прерывать игру до тех пор, пока у ребят не получится задание.

В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно?

2. Копилка трудных ситуаций.



Давайте теперь с вами проанализируем каждый названный сегмент. Что можно сделать, если данная ситуация вызывает у вас неуверенность...

Как ваша неуверенность вам мешает в разных ситуациях?

3. Релаксация. Круг уверенности.

Мы отправляемся на прогулку по тропинке в лес. Светит солнышко, теплый ветерок касается наших щек. Мы идем по мягкой лесной тропинке, мягкая травка касается наших ног, лес наполняется приятными звуками: щебечут птички, стрекочет кузнечик, впереди слышен шум отдаленного водопада. Мы ощущаем приятный аромат сосновых почек, чистого воздуха. На душе приятно и спокойно. Мы выходим на лесную полянку. Перед нами на траве появляется, очерченный лучами солнца, большой круг. Он притягивает нас к себе. Мы входим в круг и чувствуем, как нас обволакивает большой, приятный, льющийся с небес столб света. Нам тепло и приятно. Мы глубоко вдыхаем и чувствуем, как наполняемся его силой. В нас появляется энергия, смелость, уверенность в себе. Мы делаем шаг и отправляемся в обратный путь по мягкой лесной тропинке, выходим на опушку леса, присаживаемся на травку, стараемся запомнить состояние, которое нам дал солнечный свет и медленно открываем глаза. Когда нам будет не хватать уверенности, мы вновь представим себе падающий луч, дающий силу и энергию.

4. Пути уверенного поведения

Когда появляется уверенность?

- Когда я хорошо знаю, о чем говорю
- В знакомой ситуации
- Когда знаю, что будет дальше
- Когда есть человек, который мне поможет

Что можно сделать, чтобы стать более уверенным в себе?

- Научиться выполнять позу, жесты, взгляд уверенного человека (когда ты это делаешь, совершенно по-другому себя чувствуешь)
- Нужно попытаться представить себя в ситуации, когда все получается и вас хвалят
- Нужно поверить в себя, в то, что ты сможешь, ты добьешься
- Нужно научиться ставить себе правила и их выполнять: «у меня получится», «я – сильный», «я смогу!», «я не хуже других»

5. Самовнушение.

★ Следующее упражнение – «Автопилот»

Напишите в тетради установки типа: «я – умный(ая)», «я – сильный(ая)», «я – справлюсь», «я – нисколько не хуже других», «у меня получится!», «Я смогу!» и т. д., выучите их и, как только у вас что-то не будет получаться в жизни, обязательно повторяйте про себя. А дома положите эти установки на видное место и каждое утро, глядя на себя в зеркало, повторяйте их.

★ Также в этих случаях обычно помогают фразы: «Даже если...», «Все равно я смогу, в любом случае я справлюсь», «Я что-нибудь придумаю...»

Давайте разыграем ситуации с помощью этих фраз:

Ситуации:

1. Вам нужно подойти к незнакомому человеку и передать сообщение;
2. Вы забыли подготовиться к контрольной;
3. вам дали роль для участия в спектакле, вы никогда не выступали;
4. вы потеряли ключ от дома...

Я очень надеюсь, что в жизни, почувствовав неуверенность в каком - либо деле, вы сможете справиться со своими чувствами и сумеете сказать себе: «Я смогу!», «Я сумею!», «Я сильный!», «Я справлюсь!»

6. Притча «Бабочка»

И в заключение послушайте притчу, которая называется «Бабочка».

В одном селении жил мудрец. Люди приходили к нему за советом. И вот однажды появился в селении злой завистник. Он решил доказать, что мудрец на самом деле не так уж умен. Завистник решил: «Поймаю бабочку и зажму ее между ладонями. Попрошу мудреца угадать, живая она или мертвая. Если мудрец скажет, что бабочка живая, я легко придавлю ее, и он окажется не прав. Если скажет, что мертвая, отпущу бабочку, и он будет опозорен»

Завистник собрал толпу людей, и они вместе отправились к дому мудреца. Мудрец вышел к ним на крыльцо.

«Скажи, - крикнул завистник, что в моих руках: живая бабочка или мертвая?»

Мудрец помолчал и ответил: «Все в твоих руках, человек».

Задумайтесь над тем, что я вам рассказала. Все в ваших руках и свое «Я» вы можете сделать сами. И впредь, общаясь с другими людьми, вы будете чувствовать, нужна ли им ваша помощь и поддержка и будете задумываться над своими словами и действиями.

Занятие №7

Что такое самооценка?

Цель: Дать понятие самооценки. Научить оценивать себя.

План:

1. Ритуал приветствия:
2. Игра «кто это?»
3. Введение в тему. Сказка «Я – могу!»
4. Волшебный магазин
5. Самооценка
6. Игра воображения.

1. Ритуал приветствия:

Игра «Подмигни!»

Группа делится на пары. Первый в паре садится на стул в кругу. Второй – встает сзади стула. Водящий стоит за пустым стулом. Он должен подмигиванием переманить игрока себе на стул. Стоящий, наоборот, старается не упустить товарища.

2. Введение в тему. Сказка «Я – могу!»

Ребята, на сегодняшней встрече мы поговорим с вами о том, что такое самооценка и как развить свои лучшие качества и, тем самым повысить свою самооценку. А сейчас Сказка:

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются Фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к небу и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видит это зрелище, никогда этого не забудет. Тебе интересно узнать, кто такой фламинго? Тогда слушай.

Жило было маленькое облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дует ветер, и больше всего на свете оно любило смотреть на закат.

Однажды мимо облачка пролетали маленькие цветные птички. Они ему очень понравились, ему захотелось полетать с ними, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками.

-Куда вы летите?- спросило облачко.

- Мы птички, куда хотим, туда и летим, - сказала одна

- Да, да,- сказала другая- мы можем летать, куда нам хочется.

- Возьмите меня с собой, - попросило облачко.

-Ха-ха-ха,- засмеялись птички- да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое облако, которое летит туда, куда дует ветер- сказали птички и улетели.

Облачку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало, и все время

думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее серое облако». Однажды вечером, когда приближался закат, облачко как всегда летело по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

-Какая разница, - подумало облако. – Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким, серым облаком. Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

-как ты посмел забраться на мою территорию. Вы, облака, только мешаетесь нам, ветрам. За это я разобью тебя о скалы, - сказал ветер.

Облачко пыталось справиться, сказать, что это какой-то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но ветер не хотел ничего слышать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило в последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив. – Неужели я его больше не увижу, - подумало облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день. – Что же мне делать? Надо попробовать улететь от ветра. В этот момент ветер со всей силой кинул облачко в скалу. Облачко оттолкнулось и пыталось улететь, но ветер схватил его и опять швырнул в скалу. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил облако. Разогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся»,- решило облако и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птицы. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за облаком. Облачко старалось лететь скорее, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу, и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что облако ...Что за чудо произошло и почему?... Облако попыталось оценить себя, свои силы, поверило в себя, и все у него получилось. Так же как и человек, когда начинает верить в свои силы, всегда может добиться своего.

3. Волшебный магазин

Я предлагаю вам поиграть в Волшебный магазин – это как раз та страничка, которая поможет вам оценить себя. Разделите страничку на две части. В одной из них, слева, напишите что у вас хорошо получается. На другой половинке, что не получается и чем вы себе можете помочь. Это будет выглядеть вот таким образом:

Что у меня получается что у меня не получается чем я могу себе помочь

Сейчас попробуйте ответить на вопрос: Как вы смогли себя оценить?(Через сравнение себя с другими людьми.)

Итак, что же такое самооценка? Как вы сами думаете?

4. Самооценка – это мнение человека о самом себе в сравнении с другими людьми.

Существует завышенная и заниженная самооценка. Как вы думаете, как определить, у каких людей завышенная самооценка, а у каких – заниженная?...

Люди с завышенной самооценкой пытаются всем доказать, что они самые лучшие, что они всегда правы, и их действия не поддаются критике. Напротив, люди с заниженной самооценкой неуверены в себе, они всего боятся – боятся, что их неправильно поймут, боятся, что над ними будут смеяться, боятся, что что – то сделают неправильно, и их будут ругать.

Задумайтесь, как вы оцениваете самого себя?

5. Игра воображения.

А сейчас я предлагаю вам сыграть в игру воображения.

Ваша задача долго не думать, а обратить внимание на то, что первое пришло в голову. (Нарисовать) Представьте себе высокую гору, на ней – три пещеры – на вершине, в середине и внизу, у подножия. Попробуйте спрятать свое «Я», в одну из этих пещер.

Теперь сравните результаты своей оценки себя с результатами воображения. Если вы считаете, что вы человек с заниженной самооценкой, вы спрячете свое «Я» у подножия пещеры, если у вас нормальная самооценка – в середине, и если у вас завышенная самооценка – на вершине.

Каждый день используйте для того, чтобы работать над собой, изменить себя в лучшую сторону, а к вечеру, заглядывая в волшебный магазин, отмечайте, что хорошего вам удалось добиться за день, и от какой плохой черты вы попытались избавиться. Если вы окончательно покончили с каким – то отрицательным качеством, его можно вычеркнуть из магазина совсем и дописать то хорошее, что вы приобрели.

6. Упр. «Я горжусь собой!»

Я горжусь собой! (руки вверх)

Я имею право на самое лучшее! (развести руки в стороны)

Я могу говорить себе нет! (ногу в сторону, руку в сторону и вверх)

И даже если жизнь иногда сгибает меня! (согнуться)

Я все равно нахожу в себе силы, чтобы подняться! (подняться)

Чтобы дарить радость людям (руки – к людям) и самой себе (руки к себе)!

Занятие №8 «В мире эмоций»

Цель: Познакомить с разными видами эмоций

План:

1. Приветствие
2. Релаксация
3. Введение в тему. Эмоции
4. Игра «Подарок»
5. Рефлексия:
6. Игра «Эмоции»
7. Упр. «Забей радиостанцию»

1. Приветствие: Добрый день, я рад(а) вас видеть!

2. Релаксация. Займите удобное положение. Закройте глаза и расслабьтесь. Дышите глубоко. Почувствуйте, как кровь течет по вашим кровеносным сосудам. Вам хорошо и спокойно. Ваше сердце бьется четко и ритмично... Попробуйте вникнуть в то, о чем я сейчас буду говорить.

Вас окружают люди, которым вы интересны и которые интересны вам. Вы доверяете им, вы один из группы, и от каждого из вас зависит успех нашей работы. Вы ощущаете свои силы, свои возможности. Вы – растение. Вас окружают такие же растения, похожие на вас, но другие. Их внешний вид очень разный, но они и вы развиваетесь по одним законам. Никто никому не мешает, вам радостно, что вы не один: вы можете слышать и чувствовать других. Вам хорошо и приятно, что у вас есть друзья, которые вас поймут и поддержат. Откроем глаза, возвратимся в класс.

3. Введение в тему. Эмоции

Каждый из вас ощущал себя во власти своего эмоционального состояния. И мы сегодня говорим об эмоциях.

Эмоции в переводе с латинского означают – потрясать, волновать. Эмоции отражают наш внутренний мир.

Любая ситуация, которая нас удовлетворяет, вызывает положительные эмоции. И, наоборот, отрицательные эмоции у нас выплескиваются, если ситуация нам не нравится. Поэтому, в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое может усилить радость, восхищение, восторг, интерес. В других – такое, которое ослабляет страх, гнев, огорчение.

Так эмоции регулируют поведение, а также общение с другими людьми.

На последующих занятиях мы поговорим с вами о том, как можно регулировать поведение, а сейчас вы попытаетесь общаться друг с другом при помощи чувств.

4. Игра «Подарок»

Разделитесь попарно. Каждый из вас должен подарить своему партнеру подарок, и не просто так, а молча, с помощью мимики и жестов. Дарить можно все, что угодно, но так, чтобы партнер понял, что вы ему дарите, и такой подарок, чтобы он понравился ему. То, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят и поблагодарить также с помощью мимики и жестов. Пока все не получают подарок, говорить нельзя.

5. Рефлексия: Что было сложно? Понять, что дарят или показать сам подарок? Что труднее, показывать жестами или сказать словами вслух?

6. Игра «Эмоции»

А сейчас я предлагаю вам разделить попарно, выбрать карточку с каким – либо чувством (эмоцией), подумать и попытаться изобразить его. Это может быть скульптурное изображение или какое – либо действие. (*Эмоции на карточках: радость, гнев, переживание, грусть, веселье, восторг, восхищение, взволнованность, скука*)

7. Упр. «Забей радиостанцию»

И закончим сегодня занятие упражнением «Забей радиостанцию», которая позволяет снять напряжение и выплеснуть накопившиеся эмоции.

Занятие №9 В мире эмоций

Цель: Знакомство с эмоциональными состояниями.

План:

1. Приветствие. Копилка хороших поступков.
2. Рефлексия
3. Введение в тему. Эмоциональное состояние.
4. Игра «Эмоциональное состояние»
5. Ритуал прощания.
6. Релаксация.
7. Ритуал прощания.

1. Приветствие. Копилка хороших поступков.

Мы продолжаем наши встречи. И сегодня мы начнем пополнение копилки хороших поступков. Я предлагаю вам начать приветствие со слов: «А я сегодня...», которые вы должны продолжить и рассказать нам, что хорошего вы совершили за этот день. Эстафета фразы будет передаваться с помощью дотрагивания до руки соседа. Следующий участник, в свою очередь, говорит комплимент рассказчику и предлагает свой вариант продолжения фразы. (*Например, это может выглядеть таким образом:*

-А я сегодня смогла ответить по русскому.

- Я очень рад за тебя, ты хорошо подготовилась, а я сегодня помог малышу перейти дорогу...)

2.Рефлексия: Ребята, что вы чувствовали, будучи участником такого общения? Что вам было легче – рассказывать о себе или дарить человеку комплимент?

То, что вы сейчас чувствовали, называется вашим эмоциональным состоянием. На эту тему мы сегодня с вами и поговорим.

Что же такое эмоциональное состояние? (Дети отвечают)...

3.Введение в тему. Эмоциональное состояние.

Таким образом, эмоциональное состояние – это то, как ты себя чувствуешь на данный момент. Это может быть радость, грусть, переживание, чувство приподнятости, счастья, злости, беспокойства и т.д.

А сейчас попробуйте представить свое эмоциональное состояние.

- Если бы вы могли его увидеть, каким бы оно было по цвету, по форме?
- Если бы вы могли его потрогать, то какое оно было бы на ощупь? (мягкое, пушистое, скользкое, неприятное, холодное, теплое, горячее, острое...)

- Если бы вы могли его попробовать, то какое оно было бы на вкус? (*Приятное, мягкое, замороженное, сладкое, кислое...*)
- Если бы вы могли его услышать, то какой бы оно имело звук?

4. Игра «Эмоциональное состояние»

Изобразите эмоциональное состояние:

1. Вам принесли неожиданное письмо;
2. Вы увидели двойку в тетради;
3. Вам подарили подарок;
4. Вам сейчас выступить с докладом;
5. Вы дома один, света и воды нет, заняться нечем;
6. Вас пригласили на день рождения;
7. Вы поссорились с другом;
8. Вы нагрубили учителю;
9. Вы выиграли соревнования;
10. Вам предложили свою дружбу.

Сегодня на занятии я хочу рассказать вам о том, как можно полезно для себя использовать такое чувство, как скука.

5. Релаксация.

Итак, закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз.

...А теперь перенеситесь в такое воображаемое место, где бы вам сейчас хотелось очутиться...Найдите место, которое вам больше всего нравится. Возможно, это будет уютная комната, где бы вам хотелось побыть в одиночестве. Представьте себе это место в красивой обстановке, в розовом, голубом сияющем свете...Или, возможно, вы представите себя в уютном уголке на природе, может быть, в горах среди прекрасных цветов и чистейшего воздуха, или у родничка с кристально чистой водой, почувствует тихое журчание ручейка...Каждый свое место выбирает сам. Осмотритесь вокруг, привыкните быть там...А сейчас откройте глаза и вернитесь в класс. Внимательно оглядитесь вокруг, прислушайтесь к звукам и шорохам. Теперь снова закройте глаза и мысленно вернитесь в то место вашего воображения. Осмотритесь, обратите внимание на чудесные звуки, которые слышны в этом месте. Расположитесь в своем воображении поудобнее, почувствуйте блаженство, умиротворение, удовольствие. А теперь снова вернитесь сюда и откройте глаза.

Подумайте, чего не хватает вашей данной ситуации из того, что вы нашли в воображении. Подумайте, что вы сможете сделать, чтобы ваше пребывание в этом мире стало таким же приятным, как в воображаемом месте. Когда в следующий раз вы почувствуете скуку, вы можете воспользоваться этим способом.

6. Ритуал прощания.

Занятие №10

Агрессия

Цель: Знакомство с эмоциональным состоянием.

План:

1. Приветствие
2. Введение в тему
3. Упр. Рассерженные шарики
4. Упр. Рассерженные шарики-2
5. Обсуждение темы Ссора. Злость.
6. Разбор ситуаций.
7. «Скульптуры»
8. Ритуал прощания

1. Приветствие: Добрый день, ребята. Мы продолжаем разговор об эмоциях, а вначале я предлагаю вам поприветствовать друг друга, продолжив фразу: «Я рад(а) тебя видеть, потому что...»

2. Введение в тему.

Сегодня мы поговорим с вами о гневе, о злости, об агрессии.

Нет такого человека на земле, который хотя бы раз не испытывал эти чувства. Вспомните, когда в последний раз вы ругались с кем – либо, что вы испытывали?...

- Как обычно начинается ссора? ...(Кто – то сказал грубое слово, как – нибудь обозвал, толкнул, ударил, что – то взял без спросу со стола...)
- Что вам нравится в ссоре?... (Чувствуешь себя сильнее соперника, испытываешь чувство удовлетворения)
- А что не нравится в ссоре?... (Когда поругаешься, чувствуешь себя одиноким, плохое настроение).

Что же такое гнев?... Это чувство сильного раздражения, негодования, которое, подчас, невозможно контролировать.

На что может быть похож ваш гнев? Каков он на цвет, на ощупь, какой он формы, попробуйте нарисовать его.

Способом выражения гнева является агрессия.

Попробуйте подобрать ассоциации к слову «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка).

Что же такое агрессия? (Дети отвечают)

Слово «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». Это поведение человека, приносящее физический и моральный ущерб другим людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности.

Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено, например, в драчливости, грубости, задиристости, а может быть затаенным, имея форму скрытого недоброежелательства и озлобленности. Агрессивный человек часто теряет контроль над собой. Часто спорит, ругается со всеми. Часто специально раздражает людей. Часто винит других в своих ошибках. Часто

завистлив, мстителен. Часто сердится и отказывается сделать что-то. На почве постоянной агрессивности у таких людей развиваются различные заболевания – головные боли, заболевания сердца и сердечно – сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и другие. Как выглядит внешне агрессивный человек? Это мы сейчас пронаблюдаем с помощью упражнения Упр. Рассерженные шарики

3. Упр. Рассерженные шарики

Ребята, давайте покажем, какой человек становится, когда он злится. Каким он становится? – краснеет, раздувается. Скажите, похож он в это время на раздутый шарик? (надувается шарик, рисуются глаза, рот) Ребята, скажите, если этот шарик еще дальше будет сердиться, долго-долго, что с ним произойдет? Он будет от злости раздуваться, раздуваться и, в конце концов – он просто лопнет. Давайте проверим, так ли это? (далее надувается шарик, пока он не лопнет).

Ребята, а что случится с человеком, который также долго будет злиться? ... Есть такая поговорка «Лопнул от злости», что это значит, действительно человек лопнул как шарик от злости? А что с ним произошло? Когда человек лопається от злости, из него просто выходит вся накопленная злость, и он начинает драться, кусаться, обзывать, ругаться.

4. Упр. Рассерженные шарики-2 (детей выстроить в две шеренги напротив, подальше друг от друга)

Представьте себе, что вы – это надутый рассерженный шарик. Вы лопаєтесь от злости, то есть начинаете драться, обзывать, ругаться. Скажите, а когда человек вот так себя ведет, что он этим хочет сделать другому? (больно) Это хорошо?

5. Обсуждение темы Ссора. Злость.

А сейчас давайте надуем другой шарик, и будем выпускать из него воздух постепенно. Что случилось с шариком?

Так же и с человеком происходит. Когда человек потихоньку выпускает из себя злость, он сможет обидеть окружающих? Нет. Потому что чувство злости будет выходить из него потихоньку.

Сегодня Почемучка приготовил вам новые правила, с помощью которых вы научитесь выпускать свою злость потихоньку.

6. Разбор ситуаций.

Ребята, я сейчас прочитаю вам ситуацию, а вы выполните одно из разученных нами правил.

Тебя нечаянно толкнули...

Тебе наступили на ногу...

Порвали твой рисунок...

- Рефлексия

7. «Скульптуры»

Разделитесь на две команды, и каждая команда попробует угадать агрессивную скульптуру команды напротив.

(Учеников, учителя, продавца, технички, родителей, шофера).

А сейчас, попробуйте подобрать к агрессивным действиям приятные, добрые слова или действия. (Каждая команда придумывает по три действия и отрицательных и положительных).

Бывают случаи, когда человек не может справиться сам со своей агрессией в конфликтной ситуации. Он уже не может себя контролировать, ему хочется размахивать руками, кричать, драться. И такого человека бывает очень трудно успокоить.

Я хочу научить вас справляться со своим гневом.

8. Ритуал прощания: Встали в круг, руки на плечи улыбнулись друг другу и сказали: «До новой встречи!».

Занятие №11

Способы разрядки агрессии

Цель: Обучение ребенка техникам контроля над эмоциональными состояниями, развитие навыков саморегуляции.

План:

1. Приветствие
2. Правила разрядки агрессии.
3. Релаксация. «Апельсин»
4. Упражнение «Камень»
5. Ритуал прощания.

1. Приветствие: Ребята! Сегодня я предлагаю вам поприветствовать друг друга по обычаям людей из разных стран. Для этого образуем два круга – внешний и внутренний. Оба круга вращаются в разные стороны. Здравваемся:

- За руку, как здороваются русские;
- Легонько потрепав друг друга по плечу, как здороваются эскимосы;
- Как японцы, замерев на месте и сложив руки перед грудью в лодочки.

Рассаживаемся поудобнее и продолжим разговор о способах разрядки агрессии.

А для начала давайте вспомним, о чем мы с вами говорили на прошлом занятии. Я предлагала вам при ссоре сдерживать свои эмоции.

Таким образом, вы, конечно, сможете освободиться от агрессии, но не до конца. Вы, как бы, загоняете агрессию вовнутрь, и она вам мешает какое – то время жить. Что же делать? Копить негативные эмоции нельзя, от этого у вас могут появиться различные заболевания –

например, болезни сердца, желудочно-кишечного тракта или головы. Поэтому от отрицательных эмоциональных накоплений надо освобождаться. Конечно, это не означает, что мы сразу же побежим заканчивать свой конфликт руганью или кулаками. Просто мы должны научиться сбрасывать с себя свою отрицательную энергию в нужное время и в нужном месте.

Что же нужно делать, чтобы произошла разрядка от агрессии?

2. Правила разрядки агрессии.

Есть несколько правил, позволяющих человеку справиться с отрицательными эмоциями.

Закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Представьте себе свою ссору, гнев на собеседника, попробуйте проделать эти упражнения и запомните их, они пригодятся вам в будущем.

Упражнение «Стоп!»

1. Прежде, чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!»
2. Затем глубоко вдохни и посчитай до десяти.
3. Затем сильно сожми кулаки, сосчитай до трех и повтори несколько раз.
4. Проанализируй свой поступок.
5. Подумай, а тебе это надо?
6. Затем попробуй рассмеяться в ответ на оскорбление и уйти.
7. Или, не отвечая на оскорбление, развернись и уйди.

Проделав все эти упражнения, вы почувствуете, как ваша злость отступает, вы чувствуете удовлетворение, а соперник окажется в недоумении.

- Можно выразить свой гнев на бумаге, то есть написать письмо своему обидчику, все, что ты о нем думаешь, даже нарисовать его в виде какого –нибудь Змея Горыныча, или описать свое состояние, свои переживания, а затем все это жирно и с силой зачеркнуть, порвать, скомкать, растоптать или просто порвать письмо на мелкие кусочки и поджечь или выбросить.
- Можно просто найти ненужные газеты и тетради и разорвать их с силой.
- Можно таким же образом поступить со старыми ручками и карандашами.
- Можно пойти в спортзал и наиграться до упадка сил в мяч или просто с большой силой побить его об стенку.
- Можно найти укромное место и отжаться большое количество раз от пола.
- Можно топтать ногами и прыгать, пинать воздух на улице, там, где вас никто не увидит.
- Можно забраться в глухое место и очень сильно покричать все громче и громче.
- Можно послушать любимую музыку.
- Можно заняться любимым делом.
- Можно заняться хозяйственной деятельностью, это упражнение очень хорошо снимает стресс.

А лучше всего, запомните и возьмите себе на заметку известное **изречение**, которое, может быть поможет вам в различных конфликтных ситуациях:

«Улыбнись над горестями – горечь их исчезнет.

Улыбнись своему противнику – исчезнет его озлобление.

Улыбнись над своим озлоблением – не станет и его». Я. Райнис

Что еще можно сделать, чтобы снять чувство злости?

Представьте себе ситуацию, которая злит, и отметьте, в какой части тела при этом возникает напряжение. Нужно напрячь по очереди грудь, руки, ноги, лицо, шею. Затем также по очереди расслабить все.

3. Релаксация.

Следующее упражнение «Апельсин»

Представьте себе, что вы греетесь на солнышке, и к вашей руке подкатился апельсин, из которого вам нужно выжать сок. Вы должны очень сильно сжать руку в кулак и напрячь в течение 8 – 10 секунд.

Разожмите кулак, почувствуйте тепло, рука мягкая, отдыхает, расслаблена. То же самое проделайте с другой рукой, но представьте, что в руке яблоко.

4. Упражнение «Камень»

Представьте, что у вашей правой ноги лежит камень. Вам нужно хорошенько опереться и откатить его в сторону. А для этого приподнять ногу и сильно напрячь ее в течение 8 – 10 секунд, затем расслабить. Нога должна быть теплая, мягкая. Прodelайте то же с другой ногой. Затем вздохните, потянитесь одновременно руками и ногами, глубоко вздохните и встаньте.

5. Ритуал прощания.

Занятие №12 Как мы говорим?

Самая главная роскошь на земле –
Это роскошь человеческого общения.
Антуан де Сент Экзюпери.

Цель: Обучение навыкам конструктивного общения.

План:

1. Психологическая разминка. Вежливая Пчелка.
2. Введение в тему. Общение.
3. Упр. «Поговорим?»
4. Рефлексия.
5. Тест-игра «Приятно общаться»
6. Упр. «Как правильно общаться» + инсценирование ролей
7. Ритуал прощания.

1. Психологическая разминка. Вежливая Пчелка.

Ребята, мы с вами - пчелки, которые летают от цветка к цветку. Сегодня мы решили на волшебной полянке поиграть в Вежливую Пчелку. Закрыли все пчелки глаза, ходят по полянке в разные стороны, жужжа – «з-з-з-з», наткнулись на друга, открыли глаза, сказали: «Ой, извините!», снова закрыли глаза, снова жужжат как пчелки.

2. Введение в тему. Общение.

Ребята! Как вы думаете, что показывает нам это упражнение?... Конечно, оно показывает, как быть вежливыми и воспитанными и правильно общаться.

И на сегодняшнем занятии мы будем обучаться навыкам правильного (конструктивного) общения, то есть попросту постараемся научиться общаться со всеми.

- ★ Скажите, каким бывает общение? Оно бывает разным – добрым и конфликтным, приятным и не очень. Это зависит от того, насколько один человек настроен на другого. Как он с ним разговаривает, с каким настроением.
- ★ А всегда ли человеку приятно общаться с другим человеком? Когда неприятно?
- ★ Нужно ли учиться общению?

Известно, что люди, которые не умеют общаться друг с другом, часто ссорятся и обижают других, а это, как правило, неприятно.

Человеку обычно нравится, когда о нем говорят «приятный собеседник». Это действительно полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться с ним.

Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. И такому умению вам нужно сегодня научиться, и научиться для того, чтобы чувствовать себя уверенно с любым человеком в любых жизненных ситуациях.

3. Упр. «Поговорим?»

Группа делится на пары, и разговаривает на тему: «мои интересы», сидя друг напротив друга. По сигналу, продолжая разговаривать, один из партнеров встает и общается стоя.

4. Рефлексия.

Скажите в какой позиции вам было приятнее всего общаться? Почему? Что мешало свободному общению?

Хорошим, добрым общением между людьми может быть лишь в том случае, когда мы на равных беседуем друг с другом. А что случится, если при общении один будет в позиции «сверху»? ... Может развиваться конфликт, потому что один обязательно словом обидит другого. Умеем ли мы строить наши отношения с позиции «на равных»?

Давайте проверим это, написав друг другу письма о том, приятно ли с ним общаться.

5. Тест-игра «Приятно общаться»

Насколько умеем мы общаться лучше всего знают те, с кем мы общаемся. Это чаще всего одноклассники. Я предлагаю вам тест, который покажет вам, насколько вы умеете общаться.

(детям раздаются небольшие листочки для записи. Количество листочков у каждого равно количеству человек в группе, на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика) Каждый листочек складывается, и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки складываются в коробку и ведущий раздает их адресатам, предупреждая, что нужно сделать подсчет баллов дома.

Баллы:

- +2 – с тобой приятно общаться
- +1 – ты не самый общительный человек
- 0 – не знаю, я мало с тобой общаюсь
- 1 – извини, но с тобой иногда неприятно общаться
- 2 – извини, но с тобой очень тяжело общаться

Как научиться поддерживать беседу, правильно вести разговор? Есть несколько правил, помогающих сделать это. И именно об этом мы поговорим с вами на следующем занятии.

6. Упр. «Как правильно общаться» + инсценирование ролей

1. **Контакт.** Как правильно завести разговор?

- Сказать комплимент, доброе слово. (если это близкий знакомый)
- Извиниться и сказать свою просьбу (извините, я хотел бы с вами поговорить)
- Извиниться и задать вопрос (извините, пожалуйста, я хотел у вас спросить)
- Если человек кажется вам знакомым – Извиниться и задать вопрос (извините, мы не знакомы, мы не встречались с вами раньше?)
- Если человек чем-то расстроен – спросить вежливо, что случилось и предложить ему помощь. (Извините, вам плохо, может быть, я смогу вам чем-то помочь?)
- Если встретил незнакомого ученика в школе и хочется познакомиться (Я хотел бы с тобой познакомиться, ты не против?)

2. **Как вести себя в беседе?**

- Меньше говорите о себе, больше слушайте другого
- Если вам о чем-то рассказывают, умейте выслушать не перебивая
- Не забывайте в беседе говорить добрые слова, комплименты.

- Умейте говорить не только о том, что интересует вас, но больше о том, что интересует собеседника

- Умейте искренне радоваться успехам и интересам другого.

3. **Как закончить разговор?**

4. Можно попрощаться, извинившись, сказать, что тебя ждут дела. (Извини, мне нужно идти)

5. При прощании не забудь поблагодарить за интересную беседу. (спасибо, мне было с тобой интересно)

7. Ритуал прощания. С тобой приятно было пообщаться, потому что...

Занятие №13

Как мы говорим?

Цель: Обучение навыкам конструктивного общения.

План:

1. Приветствие
2. Ролевая игра «Контакты-1».
3. Игра «Контакты- 2»
4. Рефлексия:
5. Ритуал прощания.

1. Приветствие: Итак, мы продолжаем разговор об умении общаться с разными людьми. Разделитесь на два круга – внутренний и внешний и встаньте лицом друг к другу. Сейчас вы должны будете поприветствовать друг друга, получая определенные задания.

- Здравствуемся как старые друзья, которые давно не виделись;
- Как люди, которые давно находятся в ссоре;
- Как учитель и ученик

Как будто одному из вас предстоит большое путешествие;

А сейчас я предлагаю вам попробовать поучиться общаться с разными людьми в разных ситуациях.

2. Итак, Ролевая игра «Контакты-1».

Работа в парах. Вы должны завести беседу на тему «Мои планы на каникулы». Попробуйте правильно начать беседу, пообщаться и выйти из разговора.

3. Игра «Контакты- 2»

Образуем два круга с одинаковым количеством участников – внутренний и внешний, где внутренний – неподвижный.

Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. При встрече вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное собеседнику, понять, о чем вести речь, и также на приятной ноте расстаться с ним. Задача участников внутреннего круга слушать внимательно описание задачи и войти в роль того человека, о котором идет речь, а также поддерживать разговор.

Перед вами человек, которого вы очень хорошо знаете, но очень долго не виделись, с первого класса. За две – три минуты вы должны поприветствовать его, сказать ему комплимент, спросить, чем он сейчас занимается, и закончить беседу.

Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Начните разговор, попробуйте тактично узнать, в чем дело, успокойте его.

Вы стоите на крыльчке и ждете, когда откроют школу. Перед вами незнакомый человек – новенький. Познакомьтесь с ним, заведите разговор, узнайте, как его зовут, сколько ему лет, в каком классе будет учиться, чем любит заниматься. Попрощайтесь. Пожелайте ему удачи в его делах.

Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Ваши действия и слова.

Вас сильно толкнули в толпе. Оглянувшись, вы увидели вашу первую учительницу с тяжелой ношей. Ваша реакция.

Перед вами одноклассник, который сегодня ответил на ваш вопрос умышленно грубо.

Попробуйте узнать, что случилось, и завершите разговор так, чтобы конфликт исчез.

4.Рефлексия:

Что для вас было сложнее, отвечать на вопросы или начать разговор? Что мешало играть роль? Скажите, какие качества могут мешать человеку вести беседу, и как с ними бороться? (Злость, неуверенность, страх, стеснительность. Нужно улыбнуться, сказать человеку приятные для него слова, поддержать его, начатый им разговор.)

5.Ритуал прощания. «Я уважаю тебя за то, что...»

Цель: Научить эффективным приемам в общении.

План:

Психологическая разминка. Автобус

Введение в тему.

Правила конструктивного общения:

Игра «Попроси предмет».

Рефлексия:

1. Психологическая разминка. Автобус.

Вы едете в автобусе. Автобус переполнен. Мест нет, кроме единственного места, которое заняла своей сумкой дама. Задача входящего пассажира – попробовать, пообщавшись с женщиной, занять это место. Задача дамы - защищать место, где лежит сумка, приводив разные доводы, и стараться не пускать пассажиров на это место.

Как вы уже знаете, одним из лучших качеств любого человека является умение общаться. Как сказал Сент Экзюпери: «Самая главная роскошь на земле – Это роскошь человеческого общения».

2. Введение в тему.

Сегодня мы поговорим о тех правилах, которые помогают общению с людьми в различных жизненных ситуациях.

Говорил ли кто–нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой разговаривать!»

Приведите примеры трудностей человека, связанных с отсутствием общения. Что вы будете чувствовать, если с вами не хотят общаться? Как отсутствие общения может повлиять на человека, на его психическое состояние?

Как правильно вести себя во взаимоотношениях с людьми, чтобы тебя не оттолкнули в общении, чтобы с вами было приятно общаться:

Умение вести разговор – это талант.

3. Правила конструктивного общения:

Вытаскиваются за веревочку из волшебного ящика.

- Если хотите заинтересовать собеседника разговором, старайтесь расположить его к себе с первой же минуты, с первых же слов.
- Открыто проявляйте к нему интерес, улыбайтесь во время разговора, смотрите заинтересованно, этим вы также расположите к себе собеседника.
- Уважайте человека, с которым ведете беседу. Относитесь к нему так, как вам хотелось бы, чтобы обращались с вами.
- Внимательно слушайте, о чем говорит ваш собеседник, не перебивайте его.
- Умейте слушать собеседника, это главная и первая ступенька к взаимопониманию. Умение слушать – самый лучший способ завоевать доверие собеседника.
- Умейте говорить не только о том, что интересует вас, но больше всего о том, что приятно, значимо для того, с кем вы общаетесь.
- Задавайте человеку вопросы по теме разговора, а о своих проблемах говорите меньше.
- Умейте сострадать, искренне радоваться его успехам, проявляйте сердечность, чуткость, отзывчивость.
- Помните, что одобрение, похвала, ласковое слово – самые лучшие средства доверия и интереса к вам собеседника.
- Большое значение в разговоре имеет доброе отношение к собеседнику. Добрый человек – это такой человек, который обладает воображением и пониманием, каково другому, умеет чувствовать другого человека, понять его проблемы, умеет поддержать человека.

И еще, обратите внимание, что беседу, разговор оживляет не столько ум, сколько взаимное доверие. Это доверие означает уверенность в себе и своем собеседнике, благожелательное отношение друг к другу и окружающим. Доверие основано на искренности собеседника. Никакое общение не может происходить на недоверии и подозрительности. Развивайте у себя чувство доверия к людям. Хороший человек обычно доверчив. В своих отношениях с людьми он исходит из представления, что каждый добр, честен, порядочен. Плохой человек подозрителен, он в каждом видит жулика, обманщика, его очень трудно в этом переубедить.

Зная эти правила, вам намного легче будет общаться с другими людьми. Внимательно изучите эти правила, следуйте им в жизни и вы будете «душой общества».

Вы уже знаете все правила правильного общения при любой ситуации.

4. Игра «Попроси предмет».

Я предлагаю вам принять участие в игре «Попроси предмет».

Разделитесь на пары. Один из участников берет в руки любой предмет. Это может быть книга, ручка и так далее. Задача другого участника попросить у него этот предмет. Но он очень нужен тому человеку, который его держит.

Инструкция первому: Нужно постараться оставить этот предмет у себя и отдать его лишь в том случае, если вы почувствуете, что этот предмет действительно нужнее другому и вам захочется его отдать.

Инструкция второму: Подбирая нужные слова, постарайтесь попросить этот предмет так, чтобы вам захотели его отдать.

А сейчас я предлагаю вам поменяться ролями и проиграть эту сценку только мимикой и жестами.

5.Рефлексия: Трудно ли было подобрать слова для того, чтобы забрать предмет?

Когда действительно хотелось его отдать?

Что было легче – работать в первом варианте или во втором?

Сделаем вывод: Если ты умеешь общаться с людьми, умеешь найти к ним подход, знаешь, какие использовать слова для общения, то тебе легче будет в общении. Нужно научиться общаться и проблемы общения не будет.