

## Психологическое занятие «Я хочу общаться!»

**Цель:** знакомство с детьми, создание доверительной обстановки и мотивирования на дальнейшую взаимодействие.

### **Задачи:**

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходиться к компромиссному решению и пониманию других людей.

### **Прогнозируемый (ожидаемый) результат:**

**Знают:** приемы бесконфликтного межличностного общения; уверенного поведения.

**Могут:** распознавать и анализировать свои личностные качества.

**Умеют:** преодолевать трудности, возникающие в процессе общения со сверстниками и решать их конструктивным путем.

**Принципы проведения:** доверие, искренность в общении; активность обучающегося; творческая позиция; диалогичность; осознание поведения.

**Объект коррекции и развития:** подростки 11-14 лет.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **Ритуал входа.**

**Цель:** сплочение группы и настрой группы на работу.

*- Перед тем как мы с вами начнём работу, я предлагаю вам придумать особый ритуал, который будет известен только нам. Мы будем проводить его в начале каждого занятия в знак приветствия друг друга.*

Например, можно использовать Ритуал «Ладони» - выражение своей готовности и настроенности на работу:

- открытые ладони – «Я готов работать»;
- скрытые – «Я не настроен на работу»;
- одна открыта, другая скрыта «Я неопределённо себя чувствую»;

Группа придумывает Ритуал Приветствия (ну или его предлагает сам ведущий).

### **Создание предпосылок для создания комфортной психологической атмосферы.**

#### Основные правила работы:

- участники тренинга называют друг друга по имени
- участники тренинга уважительно относятся друг к другу и мнению другого
- участники тренинга соблюдают правило конфиденциальности

### **Игра «Знакомство»**

Меня зовут.... Мои интересы, увлечения ... Мои мечты ...

### **Беседа.**

**Цель:** развитие навыков коммуникабельности и уверенного общения

На занятиях мы будем учиться общению, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»?

О \_\_\_\_\_

Б \_\_\_\_\_

Щ \_\_\_\_\_

Е \_\_\_\_\_

Н \_\_\_\_\_

И \_\_\_\_\_

Е \_\_\_\_\_

Психолог. Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?

**Кто такой коммуникабельный человек?**

Это прежде всего человек, которому общение доставляет удовольствие. Общительному человеку не важно, с кем общаться; ему интересен сам процесс. Если вы чувствуете, что недостаточно коммуникабельны, что вы часто ищете возможность уклониться от предстоящей беседы, попробуйте прислушаться к следующим советам.

**1. Не избегайте общения.** Так вы разовьете навык общительности.

**2. Научитесь получать удовольствие от общения.** Перед разговором, который видится вам неприятным, вы должны настроиться на лучшее: помните, что вы всегда можете изменить ситуацию, поменяться ролями со своим собеседником. К примеру, вам не очень хочется выслушивать воспоминания детства вашего бывшего одноклассника. Отлично — не выслушивайте, начните сами рассказывать, завладейте ситуацией. Или же поверните разговор на другую тему, которая будет интересна вам обоим. Превратите предстоящий неприятный разговор в приятный.

**3. Старайтесь выступать инициатором беседы.** Как правило, опущенные вниз глаза свидетельствуют о вашем нежелании вступить в контакт, и это срабатывает — с вами тоже не хотят общаться. Лучше всего сами начните разговор, выступите в роли инициатора диалога; вы почувствуете, что это достаточно легко.

**4. Вступая в контакт с людьми, не будьте слишком формальны в общении с ними.** На вопросы: «Как дела?» и «Как поживаешь?» вполне логично немного рассказать о своих делах и своей жизни. Сухость ваших ответов и нежелание вступать в разговор будут расценены как неуважение и недоброжелательность по отношению к вашему собеседнику.

*Для того чтобы стать приятным собеседником, необходимо помнить главное правило любой беседы — нужно уважать мнение собеседника, даже если оно сильно расходится с вашим мнением, если оно вызывает у вас бурю протеста. Ваш протест должен быть высказан цивилизованно.*

Если вы выразите уважение к позиции собеседника, тогда вы завоеуете его доверие. Но помните, что уважение к мнению вашего оппонента не означает, что вам непременно нужно выразить согласие с его точкой зрения. **Как правильно выразить уважение к мнению собеседника?**

1). Выслушайте оппонента внимательно, даже если он будет говорить самые немыслимые вещи. Дослушайте его до конца, проявив терпение, попытайтесь проявить интерес к точке зрения вашего собеседника. Если он не владеет нормами литературного языка или основами логики и риторики — не пользуйтесь заминками в его аргументации, чтобы вставить свое слово; так вы можете окончательно сбить вашего собеседника

2). После того, как ваш собеседник закончит изложение своей мысли, прежде всего, отметьте достоинства его мнения, назовите плюсы его позиции, с которыми вы согласны. А уж потом приступайте к критике.

3). Высказывайте свою точку зрения, не унижая и не оскорбляя вашего собеседника. Помните, что ни в коем случае нельзя использовать такие аргументы, как: «Вы совершенно не разбираетесь в вопросе, вы совершенно некомпетентны, вы неправильно понимаете суть дела». Такими высказываниями вы только оскорбите вашего оппонента, но не придете к компромиссу.

4). Для того чтобы высказать уважительное отношение к вашему собеседнику, вы можете использовать высказывания типа: «Допустим, вы правы», «Предположим, я с вами соглашусь». Это будет приятно вашему собеседнику и будет означать, что вы поняли и приняли его точку зрения как достойную.

5). Любой спор должен быть нацелен на то, чтобы найти какое-либо компромиссное решение, а не просто поругаться или доказать вашему оппоненту собственное превосходство. Поэтому в любой беседе всегда стремитесь не к конфликту, а к принятию решения, которое будет устраивать обе стороны.

**- А теперь попробуйте дать определение понятию «общение».**

**Общение** это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе — свое Я, а ты мне — свое Я.

*- Как вы думаете, есть ли разница между «коммуникацией» и «общением» или это совсем идентичные понятия?*

Далее ведущий помогает логически развивать беседу посредством вопросов: *- Что такое общение? Как мы можем общаться друг с другом? В чём ценность общения для нас? Когда и в чём мы испытываем сложности и затруднения в процессе общения с другими людьми, и как эти трудности можно преодолеть?...*

**Сказка «Сокровище» и обсуждение ее.**

*В давние времена на нашей прекрасной планете жили два племени, которые умели добывать*

огонь, охотиться на птиц и зверей, собирать грибы и ягоды, танцевать у костра и защищать свой дом от диких животных. Племена не умели только дружить друг с другом. Они ссорились по любому поводу так часто, что однажды, устав от постоянных раздоров, поделили свои земли глубоким рвом и поставили по его краям высокие башни. Жители племен так торопились построить свои крепости, что уложили в них камни, которые нашли в округе. Долгие годы неприступные башни отпугивали своим видом всех противников. Так прошло несколько столетий. Потомки туземцев научились добывать полезные ископаемые и мастерить, изготавливать красивые украшения и ткать ткани. Они научились даже читать и писать. Вместо пещер люди теперь жили в красивых домах, и только башни с ружьями и пушками по-прежнему стояли друг против друга. Новые горожане так же, как и их предки, не научились дружить. А затем прошло еще несколько столетий, и другие поколения жителей научились сочинять поэмы и рассказы, симфонии и легкую музыку. Они занялись даже изучением космоса. И только башни все также неприступно и гордо стояли друг против друга. Но время шло, и от многолетних ветров и ливней, войн и нападений крепости стали медленно разрушаться. Камни падали с высоты в глубокую пропасть и оказывались в чистом ручье. Его воды уносили их куда-то вдаль и смывали осевшие за века пыль и грязь. Когда камни выносило на берег, оказывалось, что в стенах башен, среди гальки и булыжников, были замурованы агаты, бирюза, яшма и даже бриллианты.

Так и лежали бы драгоценные камни на песке, если бы однажды яркий блеск маленького бриллианта, сверкнувшего в лучах восходящего солнца, не привлек внимание одного путника.

- Откуда здесь это сокровище? – подумал он и осмотрелся по сторонам. В воде странник увидел еще несколько красивых минералов и решил найти то чудесное место, откуда они приплыли. Он шел вдоль берега и внимательно всматривался в каждый камень, который лежал на песке или плыл по воде. Когда путник дошел до башен, то с удивлением обнаружил, что именно с их стен падали драгоценные камни. «Невероятно, – подумал он, – жители смотрят друг на друга через бойницы в стенах, не замечая собственных сокровищ». И одинокий странник решил сделать горожанам подарок.

- Люди! – громко закричал он. – Каждый, кто хочет найти сокровище, спускайтесь к этому ручью. Здесь вы обретете богатство и счастье, мудрость и любовь. Жители городов услышали странные слова незнакомца, выглянули из-за стен башен и впервые увидели друг друга и красивую местность, которая лежала между их городами. Зеленая сочная трава, нежные цветы и журчащий голубой ручей – все дышало спокойствием и радостью. Внизу стоял и улыбался одинокий странник; ров, освещенный солнцем, казался совсем не страшным, и соседи были удивительно похожи друг на друга.

- Как же мы не замечали этого раньше? – удивились горожане и решили спуститься вниз, чтобы послушать рассказ путника.

Он показал им драгоценные камни и минералы и спросил:

- Знаете ли вы, что среди булыжников, которые находятся внутри каменных стен, могут быть такие же сокровища? Только враждебность друг к другу мешает вам это увидеть.

Удивленные горожане посмотрели на свои крепости и впервые увидели, что башни закрывают половину неба, горизонт и землю, на которой растут красивые цветы. И хотя жители городов еще побаивались друг друга, их желание найти сокровища и обрести мудрость, любовь и счастье победило. Они разобрали свои башни на камни и тщательно отмыли их от грязи и пыли. Вскоре у воды собрались жители обоих поселений. Увлеченные работой, они даже не заметили, как перемешались друг с другом. Шутки и веселый смех звучали все дни труда, но когда работы была окончена, на лицах горожан читался только один вопрос:

- Что же дальше? Небо стало шире, горизонт ближе, запах трав и шум ручья отчетливее доносились в города, но как же быть друг с другом? Люди больше не хотели расставаться. Здесь они нашли не только драгоценности, но и друзей. А некоторые встретили у ручья свою любовь. Булыжники и минералы лежали по обе стороны ручья, а люди продолжали смотреть на странника.

Он улыбнулся и сказал: - Камнями можно отгородиться друг от друга или напасть на противника, а можно построить мост и соединиться с друзьями. Драгоценности можно замуровать в стену вместо булыжников, а можно их обработать и сделать из них украшения. Все наши поступки исходят из сердца.

- Мост – вот то, что нам нужно, – улыбнулись горожане и дружно принялись за его строительство. А одинокий путник взял в одну руку посох, а в другую – бриллиант чистой воды и отправился странствовать по свету. Он помог горожанам обрести богатство, мудрость и

*любовь, и только от них теперь зависело, как они используют найденные сокровища.*

**Беседа по сказке «Сокровище»**

- Как вы думаете, о чем эта сказка?
- Какие чувства заставили жителей поселений отгородиться друг от друга?
- Кто помог им взглянуть на свои отношения по-другому? Каким образом?
- Что сделали жители, чтобы найти свои сокровища?
- После каких событий жители решили построить мост между городами?
- Что символизируют между собой сокровища, замурованные в стену?
- Какое «сокровище» есть у каждого из вас?

**Ритуал выхода.**

*- Наша первая встреча подходит к концу, и я думаю. Мы начали с ритуала приветствия, и было бы вполне логично, если бы мы с вами придумали и Ритуал Прощания.*

Группа исполняет принятый Ритуал Прощания, ведущий прощается с группой.