

## Занятие «Жить в мире с собой и другими»

**Разработала:** Степанова Оксана Анатольевна.

**Цель занятия:** расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.

**Целевая группа:** учащиеся 7,8-х классов.

**Количество часов:** 1 академический час.

### Программа занятия

Компонент программы	Методика	Время	Материал
Вступительное слово, представление занятия		2 мин.	
Погружение в тему	«Самооценка»	5 мин.	«Лестница коммуникативного мастерства», принадлежности для письма
	«Робот»	5 мин.	
	«Через стекло»	10 мин.	
	«Ежик»	5 мин.	
	«Интервью»	15 мин.	Листочки, ручки
Обратная связь	Заключительная рефлексия	3 мин.	

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

*Психолог рассказывает о том, что взаимодействуя с другими людьми, общаясь, мы обмениваемся информацией. Процесс передачи информации происходит не только по средствам слов, вербально, но и не вербально. «Как это, по-вашему?» – спрашивает он у учащихся. К невербальным средствам коммуникации можно отнести жесты, мимику, тембр голоса, положения нашего тела и т.д., т.е. все то, что мы не можем передать словами. Но эта информация является очень важной для того, чтобы передать смысл сообщение и главное его правильно понять, и нам, и нашему собеседнику. Тем самым должным образом выстраивать наше общение с людьми.*

**Упражнение 1 «Самооценка»:** психолог предоставляет учащимся заранее подготовленный рисунок, или нарисованный на доске «Лестница коммуникативного мастерства». Левый край – мастер коммуникации, правый – уровень мастерства. Задача – найти свое место на лестнице и «встать» туда, в соответствии со своими собственными представлениями.

**Упражнение 2 «Робот»:** учащимся предлагается выбрать одного добровольца, который будет исполнять роль робота. Остальные, каждый по очереди, будут проговаривать эмоционально окрашенную фразу, например, «Ох, как я люблю эти цветы!!!» и т.п., сопровождая свое высказывание жестами, мимически. Задача робота – повторить сказанное участником без эмоций, просто однотонно, как говорят нам автоответчики.

*Психолог обращает внимание учащихся на то, что в этом упражнении как нельзя лучше была продемонстрирована важность невербальных средств коммуникации, таких как тембр голоса, мимика, жесты, положение тела в пространстве и т.д. Указывает на то, что при отсутствии всего этого наше сообщение становится однообразным, монотонным и теряет всякий эмоциональный окрас.*

**Упражнение 3 «Через стекло»:** один из участников загадывает текст, записывая его на бумажку. Затем пытается передать его как бы через стекло, т.е. мимикой и жестами. Другие называют понятное. Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

**Упражнение 4 «Ежик»:** учащиеся разбиваются на пары. Один из участников сворачивается в клубок, а другой должен его раскрутить. Задача того, кто раскручивает найти подход к партнеру, создать условия, при которых «ежик» захочет сам развернуться, установите взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотание, уговаривание словами. Упражнение считается выполненным, если участник в роли «ежика» производит произвольные движения, т.е. реагирует против своей воли на действия партнера. Упражнение развивает внимание, бережное и чуткое отношение к партнеру, учит находить взаимопонимание. В роли «ежика» и роли «уговорщика» должен побывать каждый участник.

**Упражнение 5 «Интервью»:** каждый участник в течении 2-3 минут должен подготовить по одному вопросу каждому участнику группы. Вопросы должны касаться личностных особенностей человека – его характера, внутренних установок, привычек, интересов, привязанностей и т.п. Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Участник, готовый дать интервью группе, садиться так, чтобы видеть всех членов группы. Члены группы задают приготовленные именно этому участнику вопросы. В качестве интервьюируемого должен побывать каждый участник.

**Вопросы для рефлексии занятия:**

1. Изменилось ли ваше место, на ваш взгляд, на «Лестнице коммуникации», в какую сторону и почему так произошло?
2. Что больше всего запомнилось, понравилось / не понравилось в ходе занятий и почему?
3. Появилось ли желание дальше развивать свои коммуникативные навыки?
4. С каким настроением покидаете занятие?