



«СЕБЯ ПРЕОДОЛЕЙ!»

Разработка классного часа

Н. ШОМИНА

Цель: создать условия для повышения социально-психологической компетенции подростков.

Задачи:

— способствовать формированию у подростков конструктивных навыков взаимодействия: умения понимать и выражать свои чувства, умения эффективно общаться;

— способствовать выработке у подростков защитных личных качеств: открытости, чувства юмора, уверенности в себе и навыков: умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

Необходимые условия и оборудование:

1. Мизансцена «круг»
2. Рабочие листы, ручки, клубок ниток, бланки с вопросами теста.
3. Соблюдение правил:
 - Доброжелательность.
 - Каждый говорит только о себе.
 - Осуждение и критика запрещены.

Ход занятия:

Добрый день, ребята! Сегодня мы обсудим правила эффективного общения. Попрошу к упражнениям, которые буду предлагать вам в течение занятия, относиться внимательно, вдумчиво.

Упражнение «Клубок»

Сейчас каждый из вас поприветствует собравшихся здесь людей, но не обычным способом, а с помощью «волшебного клубочка». Тот, кто произносит приветствие, наматывает несколько витков ниточки себе на палец и аккуратно бросает клубок любому сидящему здесь участнику, при этом называя имя этого участника и т.д. Итак, начнём.

Посмотрите, что получилось. Во-первых, мы с вами поприветствовали друг друга; во-вторых, получилось так, что все мы оказались связанными одной нитью. Как ваше настроение? Какие ощущения? Теперь я попрошу, чтобы один желающий участник встал и сделал три шага назад. Что происходит? Что ты чувствуешь? Ты тянешь, а тебе не поддаются, тянуть трудно, ты испытываешь досаду, обиду, возмущение. Что хочется сделать?

А теперь давайте все встанем, и каждый делает шаг назад. Что испытываете? Дискомфорт, желание ослабить натяжение нити, а как? А нужно сделать шаг навстречу друг другу. Стало легче?

107

Журнал
в журнале
[111 – 137]





Какой вывод можно сделать из такого упражнения? Похожа ли данная ситуация на какую-либо ситуацию в жизни? В жизни мы все взаимосвязаны, общаемся друг с другом, работаем в одном месте, над одним заданием, и от настроения, от поведения каждого из нас зависит настроение и поведение окружающих людей. Спасибо. Теперь давайте в обратном порядке свернём клубочек.

Теперь проведём небольшое **тестирование**. Ваша задача ответить на них, используя три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю».

Всегда ли вы определяете, когда вам лгут, а когда говорят правду?

Ваше первое впечатление о человеке всегда бывает правильным?

Можете ли вы определить, какие чувства вы вызываете у людей?

Можете ли вы определить настроение собеседника до начала разговора?

Удаётся ли выбирать подходящие моменты для общения с теми или иными людьми?

Можете ли вы тактично завершить общение, прежде чем ваш собеседник устанет от вашего общества?

Если на часть вопросов вы ответили «нет» или «не знаю», то нам есть о чём сегодня поговорить.

Ребята, цель нашего сегодняшнего занятия: научиться чувствовать и понимать себя, научиться преодолевать себя, свои слабости, недостатки и раскрывать себя для того чтобы чувствовать и понимать других людей в ситуациях общения. Чтобы общение друг с другом было не пыткой, а было эффективным, полезным и интересным занятием.

Ребята, а общение с окружающими — всегда ли это только слова, или оно включает в себя что-то ещё? Да, это и выражение лица, взгляд, улыбка, мимика, жесты, позы тела — язык тела. «Для чего мне надо знать язык тела, мне и так неплохо живётся?» — спросите вы.

Давайте пойдём в ногу со временем. Только язык тела поможет вам быть правильно понятыми и сформировать у окружающих верное о вас представление.

Итак, что у вас, есть? Желание произвести благоприятное впечатление на окружающих? Понравиться девочке, мальчику? Показать родителям, учителям, что вы уже вполне взрослые? Решение предлагаю следующее: проанализировать внешность, выражение лица, характерные жесты, позы и сделать выводы.

Друзья мои, мы пытаемся уверенно шагать по жизни, владея навыками, заложенными в нас ещё в начальной школе, — мы умеем читать и писать буквы. Осталось для полной уверенности совсем чуть-чуть, надо научиться читать «буквы», которые ежеминутно «выписывают» наши тела. Именно потому, что мы не знаем секретов языка тела, не умеем или не желаем эти секреты использовать в своей жизни, мы и получаем удары и часто приходим в отчаяние из-за поведения окружающих, ибо не улавливаем эти многочисленные сигналы.

Игра «Бойкот»

Трое желающих ребят выходят за дверь. В это время оставшиеся участники договариваются, кто какую позицию выберет: желает он общаться с этим человеком или не желает. Вошедший должен догадаться, указывая на каждого участника, желает или не желает тот с ним общаться в данный момент.



Свою позицию нужно уметь выразить. С помощью чего вы это сделаете?

Для № 1 — готовы через одного;

Для № 2 — только один не готов;

Для № 3 — только один готов.

Рефлексия: твои ощущения? Что думал? Что хотелось сделать? По каким признакам ты определял, готов или нет участник общаться с тобой?

Поведенческие признаки, которые отражают антипатию:

- Руки, скрещённые на груди.
- Хмурый, недоброжелательный вид.
- Отсутствие зрительного контакта, нежелание смотреть в глаза собеседнику.
- Зевота.
- Ухмылка, застывшая на лице.
- Ковыряние в зубах.
- Чистка ногтей.

Правила эффективного и безопасного общения,

или Поведенческие признаки, которые отражают симпатию:

- Обязательно искренне улыбайтесь.
- Обращайтесь к собеседнику по имени и смотрите ему в глаза.
- Лёгкий наклон головы набок или кивание головой — знак того, что вы внимательно слушаете.
- Не оскорбляйте собеседника и не давайте негативных оценок его личности.
- Держитесь расслабленно, важна «открытая» поза.

Словами человек передаёт не всю информацию в процессе общения. Часто люди даже больше доверяют невербальным элементам информации. Например, если сказать: «Очень вкусно» и при этом изобразить на лице отвращение, то скорее поверят выражению лица, чем сказанным словам. Информацию, переданную при помощи невербальных средств, можно научиться читать, понимать и распознавать так же, как мы понимаем слова. Это очень важно, поскольку невербальная информация действительно намного чаще соответствует истинным чувствам, чем слова.

Работа с иллюстрацией

Сейчас я покажу вам иллюстрацию, на которой наши герои рассматривают детские рисунки на стене. Попробуйте определить, какую информацию выражают позы, жесты, внешний вид этих фигурок, и предположите, какие состояния за всем этим могут скрываться.

По рисункам, изображённым детьми на стене, можно прочесть следующую невербальную информацию об эмоциях и состояниях:

Художник рисует картину (вдохновение, удовлетворение, удовольствие...).

Хулиган и ребёнок (ребёнок — испуг, страх; хулиган — ярость, злость...).

Мальчик и девочка (удовольствие, радость, счастье...).

Девочка и кошка (жалость, доброта, нежность...).

Очень хорошо! Мы с вами потренировались в умении расшифровывать невербальную информацию. Понятно, что если мы хотим научиться понимать других людей, надо уметь улавливать не только смысл сказанных ими слов, но и все невербальные сигналы.





СЦЕНАРИИ И АЛГОРИТМЫ

Вы, наверное, согласитесь, что умение понимать невербальные сигналы собеседника облегчает общение. Но не только это одно делает общение приятным и продуктивным. Вероятно, чтобы собеседнику было интересно и приятно с вами общаться, требуются ещё какие-то **правила**, которым нужно следовать, контактируя с другими людьми.

Цена улыбки

- Улыбка ничего не стоит, но много даёт.
- Улыбка обогащает тех, кто её получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаряет.
- Улыбка длится мгновение, а в памяти остаётся надолго.
- Улыбка — отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.

Самая трудная вещь —
это требование к себе.

А. Макаренко

Итог «Интересное — полезное»

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может сказать несколько слов.

Домашнее задание

Вспомните, что хорошего произошло у вас сегодня, расскажите об этом родителям и понаблюдайте за их реакцией. Вы должны увидеть, насколько заинтересованно родители отнесутся к вашим успехам. Я с вами прощаюсь. На память дарю каждому по буклету о секретах общения. До свидания!

[79 - 100]
Педагогическая
мастерская

110 ▶