

Правила бесконфликтного общения

Занятие 1.

Наш класс.

Цели и задачи:

- выявить уровень взаимоотношений в классе;
- развивать доброжелательное отношение детей друг к другу;
- способствовать расширению знаний друг о друге.

Ход занятия

1. Упражнение-диагностика «Картинки»: каждому ребенку раздается лист А 4 и цветные карандаши. За несколько минут необходимо нарисовать картину «Каким я вижу наш класс». Художественные способности здесь не важны, главное – то, каким дети видят свой класс, какие образы у вас возникают. На создание картин дается 10 минут.

Когда картины готовы, каждый по очереди будет презентовать свой рисунок, рассказывая, почему именно таким он получился, что на нем изображено.

Вопросы:

- ◆ Насколько совпадает ваше представление о классе с представлениями других?
- ◆ С чем вы согласны, а с чем нет?
- ◆ Что показалось неожиданным?

2. Упражнение «Ласковое имя»: каждому ребёнку предлагается назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав “спасибо”. Упражнение выполняется по кругу.

Учитель. У нас у всех есть любимое занятие или увлечение, которым мы занимаемся в свободное время. Сейчас каждый из вас расскажет нам о нём, но не словами, а жестами.

3. Упражнение «Моё любимое занятие»: каждый из ребят, по очереди, выходит в центр круга и без слов с помощью жестов показывает своё любимое занятие, хобби, вид спорта. Все угадывают, когда желающие выскажутся, ведущий говорит правильный ответ.

Вопросы:

- ◆ У кого самое необычное увлечение?
- ◆ Как помогают увлечения в жизни, какие качества они развивают
- ◆ У кого самое необычное увлечение?

(Подробнее остановиться на совместных увлечениях, командных видах спорта. Подвести к мысли, что вместе можно достигнуть больших успехов, чем одному.)

4. Упражнение «Рассказ»: у детей ручки и листочки, на которых они пишут свои имена и фамилии. Дети опускают листочки в мешочек, где они перемешиваются. Затем каждый вытаскивает по одному листочку, и о человеке, чье имя на листочке пишет короткий рассказ, стараясь рассказать как можно точнее, чем он отличается. Затем, не называя его имени рассказать, чем он от вас отличается и почему вам дорог. Задача учеников – отгадать, о ком идет речь?

Вопросы:

- ◆ Сложно ли было написать рассказ?
- ◆ Что помогло догадаться, о ком идет речь?
- ◆ Интересно ли общаться с людьми, которые не похожи на вас?

5. Упражнение «Доброе тепло»: встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдёт «тепло», то есть я легонько пожму своему соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. А теперь, то же самое, но с закрытыми глазами.

6. Рефлексия:

- ◆ Что нового вы узнали друг о друге?
- ◆ Удивил ли вас кто-то из ребят?
- ◆ Есть ли какое-то занятие, которому вы хотели научиться?

Вывод: общаясь с людьми непохожими на тебя можно узнать много нового и интересного.

Правила бесконфликтного общения

Занятие 2.

Барьеры в общении.

Цели задачи:

- привлечь внимание детей к тому, что непонимание между людьми мешает общению;
- показать какие могут возникнуть барьеры в процессе общения;
- развитие умений и навыков, обуславливающих поведенческую гибкость в разнообразных ситуациях общения и взаимодействия с другими людьми;

Ход занятия

1. Упражнение «Картина двух художников»

Участники делятся на пары. Каждая пара получает лист бумаги формата А 4 и карандаш. Участники сидят по двое за столом и выполняют следующее задание: держась одновременно за карандаш и не разговаривая друг с другом, им предстоит нарисовать дом, кошку и цветок. Когда рисунок будет готов, «художники» ставят (опять же не произнося ни слова) одну подпись.

Затем работы демонстрируются всем и подводятся итоги.

Вопросы:

- ◆ Как вы действовали: рисовал кто-то один или вы менялись ролями?
- ◆ Как изъяснялись друг с другом без слов?
- ◆ Довольны ли оба результатом работы?
- ◆ Как можно достичь единства?

2. Ролевая игра «Барьеры в общении»

Выбирается пять человек – активные игроки, остальные – наблюдатели. Эти пять человек, образуют небольшой круг, им на головы надевают «шапочки» (из полоски бумаги) с обозначением роли. Участники не знают, какая у них роль, но видят, какие роли у других участников. Остальные учащиеся (наблюдатели) видят все роли игроков. Вслух говорить или подсказывать запрещается.

Задание: активным игрокам необходимо общаться, обсуждать заданную ситуацию так, чтобы дать понять друг другу, что у них написано на шапочке. Соответственно каждый должен понять, что написано на шапочке у него.

Роли:

- обращайтесь со мной как с лидером;
- игнорируйте меня;
- спорьте со мной;
- выслушайте меня внимательно;
- соглашайтесь со мной.

Обсуждаемая ситуация: «Представьте, что нашему классу поручено подготовить к Новому году спектакль. Всем хочется играть главные роли. Как быть?»

Далее участники игры обсуждают ситуацию (дается несколько минут), остальные наблюдают.

После выполнения задания – общее обсуждение.

Вопросы:

- ◆ Кто догадался, какая роль ему досталась, что помогло это понять?
- ◆ Как вы друг другу помогали?
- ◆ Что было легко, что тяжело?
- ◆ Свойственна ли такая позиция в повседневном общении;
- ◆ Что было приятно, что неприятно?
- ◆ Что помогло (или помешало) договориться?

Предлагается высказывать свои мнения наблюдателям. В совместном обсуждении определяются «барьеры общения»:

- непонимание интересов собеседника;
- конфликтные черты характера;
- некоммуникабельность;
- неумение слушать;
- отсутствие чувства юмора.

3. Игра «Изображение понятий».

Все сидят лицом в круг.

Учитель. Сейчас желающий выйдет ненадолго из класса, а мы в это время задумаем слово, понятие. Потом водящий войдет, и будет подходить, к кому захочет. И тот, к кому подойдет водящий, будет изображать это

понятие. Задача водящего - догадаться, какое понятие мы задумали. Названия предметов брать не нужно. Подбирать такие понятия как, например, «помощь», «дружба», «ночь», «весна» и т.д.

4. Упражнение «Договоритесь»: проигрывая заданную ситуацию, необходимо договориться.

Ситуация:

Классу предлагается поездка в город. Дети должны договориться о том, куда они вместе пойдут в музей или в цирк. Принятое решение должно устроить всех.

Вопросы:

- ◆ Какие стратегии вы выбрали?
- ◆ Какие встречались барьеры?
- ◆ Что получилось, не получилось?

Вывод: Чтобы в общении не было барьеров необходимо взаимное сотрудничество, умение слушать и принимать интересы собеседника, развивать коммуникативные навыки.

Правила бесконфликтного общения

Занятие 3.

Выразительные движения или как понять людей без слов.

Цели и задачи:

- привлечь внимание детей к невербальным средствам общения;
- дать возможность потренироваться в невербальном общении;
- показать важность совпадения вербальных и невербальных компонентов общения для понимания людей друг друга.

Ход занятия

1. Упражнение «Похвали себя сам»: каждый из вас сейчас будет называть своё имя и на первую букву имени называть хорошее качество, которое есть у вас.

2. Упражнение «Пойми меня»: сейчас вы поделитесь на группы. Ваша задача, без слов с помощью мимики и жестов показать нам ситуации, которые будут написаны на листочках, а остальные будут угадывать.

Ситуации:

- ◆ Наша Таня громко плачет, Уронила в речку мячик...
- ◆ Сегодня на улице очень холодно.
- ◆ Я смотрел по телевизору смешную передачу.

Вопросы:

- ◆ Почему не сразу удалось отгадать, что показывали ребята?
- ◆ Какие движения помогли понять?

Вывод: не всё можно объяснить жестами, поэтому очень важно при общении с людьми использование слов и жестов в совокупности.

Учитель. Ребята, а вы знаете, что некоторые люди, которые не могут общаться с помощью слов, по причине болезни (глухонемые) и в силу своей профессии (регулировщик, спортивный судья, сурдопереводчик, дирижёр.) Какие невербальные средства общения используете вы сами?

Ученик. Встаём, когда учитель входит в класс; машем рукой на прощание.

Учитель. Кроме жестов большую роль в общении играют мышцы лица (мимика).

3. «Инсценировка»: в группах подготовить и показать ситуации:

Ситуации:

- ◆ Мальчик отказывается идти к зубному врачу из-за страха и говорит, что у него уже зуб не болит.
- ◆ Девочка отказывается от помощи прохожего, говоря, что ей не тяжело, а сама не может поднять тяжёлые сумки.
- ◆ Мама просит сына сходить в магазин, он говорит, что сходит, при этом продолжает сидеть за компьютером.

4. Упражнение «Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка»: положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего справа, посмотреть ему в глаза и улыбнуться.

5. Рефлексия:

- В каких ситуациях люди говорят не то, что думают, или то, что не соответствует действительности? (страх, нежелание обидеть другого человека, желание выглядеть лучше, чтоб отстали...);
- Было ли такое у вас?

Вывод: чтобы люди лучше понимали друг друга слова и выразительные движения должны совпадать. Общение должно быть искренним и правдивым для того, чтобы общаться было приятно.

Правила бесконфликтного общения

Занятие 4.

Общение в ситуации просьбы. Роль интонации.

Цели и задачи:

- показать, что несовпадение интонации с содержанием сказанного ведёт к изменению смысла фразы;
- развить у учащихся умения регулировать тон своего голоса в ситуациях просьбы;
- дать потренироваться в использовании различной интонации в ситуациях просьбы;

Ход занятия

1. Игра «Нас с тобой объединяет...»: участники сидят лицом в круг, у учителя в руках - мячик.

Учитель. Сейчас давайте поговорим о том, что у нас общего друг с другом. Я брошу кому-то мяч, назову его по имени и скажу, что нас объединяет. Поймавший бросит мяч кому-то другому, назовет его по имени и скажет: «Нас с тобой объединяет ...». Постараемся быть внимательными и никого не пропустить».

2. Упражнение «Рассказ»: учащиеся садятся в круг, учитель читает рассказ.

Учитель. «В школе уже месяц шли занятия, когда в наш класс пришли два новых ученика: Егор и Лёша. Они много пропустили, и поэтому учительница предложила взять у одноклассников тетради и переписать. Так получилось, что оба мальчика подошли к одной и той же однокласснице. Лёша сказал: «Маша, дай мне, пожалуйста, свои тетрадки, чтобы я смог переписать пропущенный материал», а Егор сказал: «Дай мне свои тетради, мне надо их переписать». Но Маша согласилась помочь только Лёше..»

Вопрос:

♦ Как вы думаете почему?

Учитель. Сегодня мы с вами поговорим об интонации. Интонация – это изменение голоса. Изменив интонацию, мы можем изменить смысл слова или предложения. Например, как мы читали в сказке Л. Гераскиной «В стране невыученных уроков»: «Казнить нельзя помиловать».

Большую роль интонация играет в ситуациях просьбы. Просить не всегда бывает просто. Очень важно как человек обращается с просьбой. Можно умолять, выпрашивать, требовать или сказать вежливо. От того, как вы попросите, зависит, выполнит человек вашу просьбу или нет.

3. Упражнение «Просьба»: сейчас каждый из вас, по очереди, будет выходить в круг, и обращаться с просьбой к кому-нибудь. Говорящий придумает, как он будет просить, а остальные будут угадывать, анализируя интонацию, жесты, мимику.

Вопросы:

♦ Что вы чувствовали, когда к вам обращались с приказом, умоляли, просили вежливо?

♦ Что вы чувствовали, когда сами умоляли, приказывали, просили вежливо?

♦ Как вы считаете, в каких ситуациях вы общались на равных?

Учитель. Бывают ситуации, когда просящий сомневается в выполнении просьбы. В этом случае можно объяснить человеку, почему для вас это важно.

Например: 1. Дай мне, пожалуйста, почитать эту книгу. Мне надо.

1. Дай мне, пожалуйста, почитать эту книгу. Я давно хочу её прочитать, но нигде не могу найти.

Учитель. Сравните две эти просьбы. Как вы думаете, какую из них выполнят с большим желанием?

4. Упражнение «Пары»: сейчас вы разобьетесь на пары, и будете просить друг друга о чём-нибудь, объясняя при этом, почему вам это важно. Старайтесь, чтобы просьба звучала убедительно:

- попросить книгу - попросить игру;
- попросить линейку - попросить ластик;
- попросить ручку - попросить тетрадь.

Вопросы:

♦ Всем ли удалось добиться выполнения просьбы?

♦ Если не получилось, какие были трудности?

5. Упражнение «Дружеское пожатие»

Учитель. Давайте встанем в круг и возьмёмся за руки. А теперь по кругу передадим хорошее настроение в виде дружеского пожатия руки. Пожимая руку, каждый мысленно пожелает соседу всего самого хорошего, уверенности, успехов и т.д. пожимать руку будем по часовой стрелке. Я начну, а тот, кому пожали руку, по эстафете передаст пожатие следующему. Старайтесь не сбиваться и не забывать вкладывать в пожатие добрые пожелания. Игра закончится, когда пожатие дойдёт до меня. А теперь усложним задание. Закроем глаза и сделаем то же самое, но в другом направлении.

6. Рефлексия:

- Как вы думаете, что помогает общению в ситуации просьбы?

Вывод: так же, важно знать, если вы кого-то просите, то необходимо поблагодарить человека за помощь. Так как доброжелательное завершение разговора – это приглашение к общению в будущем.

Правила бесконфликтного общения

Занятие 5.

Как отказать, чтобы не обидеть.

Цели и задачи:

- формирование навыков вежливого отказа;
- дать потренироваться в применении вежливого отказа друг с другом;
- профилактика вредных привычек.

Ход занятия

1. Упражнение «Ласковое имя»: каждый участник называет себя ласковым именем, остальные хором повторяют.

Учитель. На прошлом занятии мы тренировались с вами вежливо просить о чём-либо друг друга. Но бывают ситуации, когда человек по каким-то причинам не может выполнить вашу просьбу. Здесь важно правильно, т.е. вежливо отказать, не обидев при этом собеседника.

2. Сценка:

- Дай мне почитать книжку!
- Я не могу тебе её сейчас дать, я сам читаю.
- Не дашь – не буду с тобой дружить! И всем расскажу, что ты жадина!
- Ладно, бери...

Вопросы:

- ♦ Какие чувства испытывают первый и второй мальчики?
- ♦ Захотят ли эти ребята общаться дальше?
- ♦ Как надо было поступить первому мальчику?
- ♦ Случались ли, что отказывали вам?

Учитель. Важно помнить, что нам могут отказать в просьбе. В этой ситуации, прежде чем обижаться, следует понять причину отказа. Возможно, человек действительно не может выполнить вашу просьбу, даже если очень хочет вам помочь.

Сегодня мы потренируемся вежливо отказывать, т.к. чаще всего говорить «нет» сложнее, чем соглашаться.

Послушайте, пожалуйста, и определите, где вежливый отказ, а где нет.

3. Ситуации:

♦ **Мама.** Коля, пропылесось ковер. Он очень пыльный.

Коля. Мамуль, прости, сегодня не смогу. Завтра контрольная по математике, надо подготовиться. Завтра обязательно сделаю.

Мама. Ну хорошо. Только не забудь, раз обещал.

♦ **Саша.** Дай списать задачу, Колька!

Коля. Не дам. Решай сам.

♦ **Коля.** Угости меня, пожалуйста, конфетой.

Саша. Ой, я не могу. Я её уже съел. Извини, что не предложил тебе.

4. Упражнение «Пары»

Учитель. Сейчас вы будете работать в парах. Один из вас будет просить, а другой вежливо отказывать. Для того, чтобы отказ был убедительный, необходимы уважительные и серьёзные причины. А чтобы работать вам было легче, я хочу предложить вам формулу вежливого отказа:

Вежливый отказ	Отказать, используя вежливые слова, доброжелательную интонацию, уверенно, глядя в глаза собеседнику.	Объяснить причину, по которой ты не можешь выполнить просьбу.
-----------------------	---	--

Ситуации:

- ♦ Давай прогуляем.
- ♦ Давай покурим.
- ♦ Давай сходим с тобой в компьютерный клуб.

Вопрос:

♦ Что вы чувствовали, когда вам отказывали или, когда отказывали вы?

5. Упражнение «Улыбка»: вам нужно повернуться лицом к соседу, сидящему справа и улыбнуться ему самой доброй и ласковой улыбкой, мысленно пожелав при этом всего самого хорошего.

6. Рефлексия: «Продолжи предложение»

- Я могу отказать, если...
- Мне сложно отказывать, когда...
- Если мне отказывают по уважительной причине, то я...

Вывод: в общении с людьми важно учитывать не только интересы собеседника, но и свои собственные. Только тогда можно говорить действительно о равноправном общении. Слышать отказ и говорить «нет» бывает очень сложно, но для того, чтобы отстоять свои интересы и при этом не обидеть собеседника важно уметь делать это вежливо, объясняя причину отказа.

Занятие 7.

Учимся дружить.

Цели и задачи:

- формирование представлений о добре и зле;
- раскрыть понятие “дружба”, “друг”;
- выработать правила дружеских отношений.

Ход занятия

1. Сказка «Нежгущаяся крапива»

Настенька сидела под кроной старой вишни на корточках и горько плакала. Правая ладошка покрылась волдырями, ее пронизывала жгучая нестерпимая боль. Но плакала Настенька не от боли, а от обиды, от непонимания, почему девочки с ней так поступили.

А случилось вот что. Соседские девчонки, которые были постарше Настеньки, решили над ней пошутить. Нарвали целую охапку крапивы, пришли к девочке.

- Смотри! Мы нашли крапиву, которая совсем не жжется. Потрогай! Совсем не жжется! – убеждали они Настеньку хором.

Доверчивая девочка всей ладошкой схватила «нежгущуюся крапиву». И вот теперь она сидела под старой вишней, обхватив колени руками, и горько плакала.

- Не плачь!

- Кто это говорит? – Настенька посмотрела по сторонам, но рядом никого не было.

- Это с тобой разговариваю, я – старая Вишня.

- Разве деревья умеют говорить? – удивилась девочка.

- Умеют. Но не все слышат. А лишь те, у которых доброе сердце. Тебе сейчас плохо. Тебя обидели. Обида еще сильнее, когда ее наносят неожиданно тебе, от которых не ожидаешь подобного. Что ты намерена делать, Настенька?

- Мне хочется отомстить. Сделать девочкам тоже что-нибудь гадкое, злое.

- Это, Настенька, в тебе говорит обида. Но запомни, девочка, на всю жизнь, зло никогда не ведет за собой добро. Посмотри, под кустом смородины растет крапива, которая сильно жжется. А под кустом красной точно такая же на вид крапива, но нежгущаяся. Так устроен мир. Есть добро, и есть зло. Выбор за тобой.

Вопросы:

- ◆ Как вы думаете, что произошло потом?
- ◆ Как поступила Настенька?
- ◆ Как бы вы поступили на ее месте?
- ◆ Зачем нужно зло?
- ◆ Как вы понимаете слова старой Вишни «Зло никогда не ведет за собой добро»?
- ◆ Что может произойти, если на зло отвечать злом?

2. Рассказ «Друзья»: учитель читает, не говоря название текста.

Володя и Настя учились в одном классе. Володя рос сильным и здоровым мальчуганом. Настя часто болела. Володя помогал ей готовить уроки.

Однажды Настя поранила ногу гвоздем. Нога посинела, распухла. Девочка не могла ходить в школу. Володя стал привозить Настю в школу и отвозить домой на саночках. Санки легко скользили по гладкой дорожке. Сначала ребята смеялись над ними. А потом перестали.

Вскоре Настя поправилась.

Вопросы:

- ◆ Как вы расцениваете поступки Володи?
- ◆ Как бы вы поступили в подобной ситуации?
- ◆ Почему ребята перестали смеяться?
- ◆ Как можно озаглавить этот рассказ?

3. Игра «Слепой и поводырь».

Упражнение выполняется в парах. Один “слепой” (с завязанными глазами), другой – поводырь. Задача поводыря – несколько минут поводить по комнате “слепого”, оберегая его от острых углов, встречающихся людей, таким образом, чтобы ему было комфортно. Поводырь должен помнить, что “слепой” в это время полностью зависит от него, и почувствовать ответственность за этого человека. Затем дети меняются ролями.

Вопрос:

- ◆ Что чувствовали вы, играя в игру?

4. Беседа с классом.

Учитель. Кому вообще в жизни мы доверяем? Рядом с кем мы чувствуем себя спокойно и надёжно?

Ученик. Надёжно и спокойно рядом с родными и друзьями.

Учитель. А как вы думаете друг это кто?

Ученик. *Друг* – это тот человек, который тревожится, волнуется, переживает и радуется за своего друга..

Учитель. Чем отличается друг от приятеля или знакомого?

Ученик. *Друг* – это человек, которому можно доверять

Учитель. *Дружба* – это дополнение одного человека другим. Это полное понимание друг друга и умом, и душой. Как вы понимаете выражение «дополнение одного человека другим»?

Учитель. А с какими людьми нам неприятно общаться и дружить? (Качества второго человечка):

1. Неопрятный внешний вид.
2. Грубость в общении.
3. Драчливость (агрессивность).
4. Не желание участвовать в коллективных делах.
5. Хвастовство, зазнайство.
6. Несобранность, неорганизованность, неумение выполнять начатое до конца, безответственность.
7. Ябедничество.
8. Обидчивость.

Учитель. Ребята, скажите, а есть ли у кого-нибудь из вас вышеперечисленные качества? А как вы думаете, хотели бы эти люди иметь друзей? Если да, то почему они так себя ведут?

Ученик. Никто не научил по-другому.

Учитель. Что можем сделать мы с вами, чтобы им помочь?

Ученик. Научить правильно вести себя, не провоцировать и т.д.

Учитель. И если кто-то начнёт помогать другому, то я думаю, что очень скоро они станут настоящими друзьями.

Учитель. Объясните пословицу: «Друга легче найти, чем сохранить».

5. Упражнение «Ищу друга».

Учитель. Вам сейчас нужно написать объявление от своего имени. В нём вы указываете свои увлечения, качества характера и то, с каким человеком вы хотели бы подружиться. Но не имя, а его качества и увлечения.

6. Рефлексия:

- Что узнали нового?
- Что больше всего запомнилось?
- Какие трудности возникали?