**Приобретение навыков по бесконфликтному общению среди подростков**

**для обучающихся 7-9 классов**

**«Бесконфликтный класс»**

Занятия составила социальный - педагог

МКОУ Рождественская СОШ

Поворинский муниципального района

**Дрожжина Любовь Анатольевна**

Село Рождественское

2020 год

**Первый блок «Знакомство»**

Цель: осознание собственного «Я» и находящихся вокруг, составление положительной самооценки.

**Занятие №1. «Давайте познакомиться»**

**Цель:** создание критерия для подключения личности в процесс самораскрытия; знакомство со специфичностью работы в группе, со структурой занятий, установление основ работы в группе, знакомство с членами группы.

**Задачи:**

- Формирование доброжелательного отношения детей друг к другу;

- Создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия;

- Формирование адекватной оценки себя и других;

- Активизация процесса познания себя и окружающих;

- Отработка навыков общения и взаимодействия с людьми.

**План**

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия, приветствие.

2.Основная часть. Проводятся упражнения: «Самоописание», «Я тебе доверяю»

3.Рефлексия занятия в целом: обсуждение, подведение итогов.

Ритуал окончания занятия

Время занятия: 45 минут.

Количество человек: класс

Оборудование: ручки, листы бумаги.

**Ход занятия**

**1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия.**

Педагогкратко знакомит с содержанием, целями, задачами курса.

Педагог- Сегодня наше занятие называется «Давайте знакомиться!» и мы с Вами посвятим его знакомству друг с другом». (Дети по очереди представляются).

Педагог предлагает детям упражнение «Сдувание привета», как ритуал приветствия. Детям необходимо сдуть с ладони привет друг другу. Педагог показывает первым, и дети по очереди начинают выполнять упражнение.

Педагог: «Давайте теперь всегда будем так здороваться?»

**2.Основная часть.**

Ребята! Нам предстоит совместная работа, и поэтому мы должны научиться доверять друг другу, узнать лучше друг друга. Для лучшего знакомства сейчас проведем упражнение «Самоописание».

Цель: содействие построению доверительных отношений между участниками группы.

Ход упражнения: участники сверху бумаги пишут «Кто я?». Затем отвечают на этот вопрос, описывая свои особенности, качества, свойства и т.п. Ответы начинаются со слов «Я», «Мне», «Меня» и т.д. Оптимальное количество ответов 10-20. Педагог проводит игру с последующим её анализом. Ученики делают выводы по этому упражнению.

Наше с вами занятие отличается от обычных уроков, к которым вы привыкли. Чтобы наши встречи были продуктивными, нам необходимо установить правила!

Правила выписываются на лист ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте.

Список правил (можно правила сформулировать совместно с детьми):

- внимательно слушать, когда говорят другие

- уважать чужое мнение

- начинать свою речь словами «я»

- быть активными

- говорить по одному

Нельзя:

- шуметь, когда кто-то говорит, перебивать

- угрожать, драться, обзываться, гримасничать

- ставить другим оценки, давать определение и критиковать.

Далее педагог проводит игру: «Я тебе доверяю».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ход игры: каждый участник задает для себя вопросы: «В какой мере я могу верить любому члену группы?», «Кто мне доверяет и на сколько?» Упражнение делает существующую в группе структуру доверия прозрачной. Условием его выполнения считается готовность членов группы открыто обсуждать эти трудности.

Ведущий проводит игру с последующим анализом упражнения. Участники делают выводы по данному упражнению.

**3. Рефлексия занятия. Ритуал окончания занятия.**

 Педагог: «Дорогие ребята, спасибо Вам за такое интересное занятие, за то, что Вы внимательно меня слушали и охотно выполняли предложенные упражнения. Скажите, что Вам понравилось или запомнилось на занятии больше всего? Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии. что ожидаете от занятий, от всего курса;

Ритуал окончания занятия. Педагог проводит игру «Прощание».

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Второй блок «Конфликты и их решение».**

**Занятие № 2. «Общение – умение говорить и слушать».**

**Цель:** занятия содействуют умению выслушивать других и находить решение в конфликтной ситуации, снятию напряжения.

**Задачи:** воспитывать умения понимать собеседника и общаться.  развивать в обучающихся умение вести беседы. Показать участникам, что навыкам общения надо учиться.

План.

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия, приветствие.

2.Основная часть.

Беседа с учащимися

Проводится игра: «Завтрак с героем».

3.Рефлексия занятия в целом: обсуждение, подведение итогов.

Ритуалы окончания занятия

Время занятия: 45 минут.

Количество человек: класс

Оборудование: ручки, листы бумаги. плакат с высказываниями:

Самая большая роскошь на земле –

это роскошь человеческого общения.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

**Ход занятия.**

**1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия.**

Занятие педагог начинает с упражнения «Сдувание привета».

Дети сдувают с ладоней приветы друг другу и педагогу.

Педагог напоминает правила, принятые группой, на прошлом занятии.

Список правил:

- внимательно слушать, когда говорят другие

- уважать чужое мнение

- начинать свою речь словами «я»

- быть активными

- говорить по одному

Нельзя:

- шуметь, когда кто-то говорит, перебивать

- угрожать, драться, обзываться, гримасничать

- ставить другим оценки, давать определение и критиковать.

**2.Основная часть.**

Занятие педагог начинается с игры «Завтрак с героем».

**Цель** данного упражнения – научить доказывать свой выбор, а также сформировывать умение убеждать.

Ход игры: школьникам необходимо придумать для себя историю: завтрак с возлюбленным человеком – это имеет возможность быть знаменитость истинного, или же минувшего, или же это обычный человек, который произвел на вас впечатление в жизни.

Каждый подросток решает для себя, с кем он будет встречаться и почему. Имя этого человека записывается на листе бумаги. Подросткам предлагалось поделиться на пары, и их задача была решить с кем из двоих героев, они будут встречаться. На дискуссию отводилось две минуты. После этого пары объединялись в четверки, которым, необходимо было выбрать только одного героя. А после того как останутся две команды классу нужно было решить с кем они будут завтракать.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему остался именно этот герой?
2. Легко было уступать и почему вы уступали?
3. Какие чувства вы испытывали, когда с вами не соглашались?
4. Что вы испытывали, когда с вами соглашались?
5. Часто ли вы в жизни сталкиваетесь с ситуацией выбора?

Дети высказываются.

Педагог делает обобщение и обращает внимание на высказывание: «Самая большая роскошь на земле – это роскошь человеческого общения.

*Антуан де Сент-Экзюпери»*

Навыки общения с людьми требуются нам каждый день. Общение с людьми – важная часть нашей жизни. Благодаря умению четко выражать свои мысли и слушать мы можем не только добиться карьерных успехов, но и завести друзей, наладить отношения с семьей и друзьями. Следует отметить, что «общаться» и «говорить» – это не одно и то же. Общение – это сложный процесс, который состоит как из вербальной коммуникации (того, что мы говорим), и невербальной (то, как мы это делаем). И второй вид коммуникации гораздо важнее – наибольшее влияние на собеседника производит не смысл наших слов, а звук и тембр голоса, поза и жесты. И, наконец, самое главное, это те наши мысли и чувства, которые находятся в нашем подсознании. Это страх отвержения, отказа, гнев на обидчиков и т.д. Именно они влияют на реакцию наших собеседников и определяют наш уровень умения общаться.

Умение общаться — важный навык, обеспечивающий качественные взаимоотношения не только между близкими людьми, но и с друзьями.  
Коммуникативность – это набор таких качеств как:

* Невербальное *общение*;
* Управление эмоциями, гневом;
* Активное слушание;
* Понимание эмоций оппонента;
* *Умение* выражать и отстаивать свою точку зрения.

Психология общения с людьми строится на нескольких правилах, которые наиболее четко и ясно сформировал знаменитый психолог и писатель Дейл Карнеги. Он выпустил свои наиболее известные книги в 1930-40-х годах, но с тех пор в человеческом поведении ничего не изменилось и эти правила по-прежнему актуальны.

Правило № 1. Искренне интересуйтесь другими.

Все мы считаем себя уникальными и хотим быть интересными окружающим. Вспомните свой опыт общения – мы всегда охотнее разговариваем не с теми, кто говорит умные вещи, а с теми, кто дает нам понять, что мы сами интересны.

Правило № 2. Улыбайтесь.

Во время психологических исследований было доказано, что улыбающиеся люди кажутся нам в целом более привлекательными. Мы склонны приписывать им лучшие человеческие качества. Улыбка показывает собеседнику, что общение с ним – это радость и удовольствие.

Правило № 3. Помните, что собственное имя – самое приятное слово для любого человека.

Называя человека по имени, мы делаем ему самый простой и естественный комплимент. Имя для нас выражает индивидуальность. Именно поэтому многие люди так раздражаются, когда кто-то коверкает их имя или употребляет форму, которая им не по душе – например, «Маня» вместо «Мария». Употребляя в беседе имя человека, вы как будто говорите ему: «Вы удивительный человек и яркая личность».

Правило № 4. Умейте слушать.

Печально, но мало кто умеет действительно слушать собеседника – чаще всего, особенно в пылу спора, мы просто дожидаемся своей очереди высказаться, не вникая в то, что нам пытаются донести. А ведь демонстрация внимания – мощный инструмент воздействия. Слушайте человека, задавайте ему дополнительные вопросы и не скрывайте своих эмоций, если услышите что-то новое или удивительное. А если вы запомните высказывания, которые самому собеседнику показались удачными, и невзначай ввернете их в следующем разговоре, он будет просто покорен.

Правило № 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

У каждого есть свой «конек». Если вы нащупаете ту тему, которая волнует вашего собеседника, вы расположите его к себе. Это касается и делового общения, и обычных приятельских разговоров. Даже если тема кажется вам не особенно важной, не закрывайтесь – попробуйте вслушаться и выяснить что-то ценное для себя. Не зря же китайские мудрецы говорили, что учиться можно и у первого встречного.

Правило № 6. Искренне демонстрируйте собеседнику его значимость.

Ключевое слово здесь – «искренне». Возможно, это самая сложная часть психологии общения. Люди чувствуют фальшь, и даже те, кто любит лесть во всех формах, почуют неладное, если ваш восторг будет наигранным. Ищите в каждом то, что действительно кажется вам достойным восхищения, и честно хвалите эти черты характера.

**3. Рефлексия занятия. Ритуалы окончания занятия**. Игра «Прощание». Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

---------------------------------------------------------------------------------------------------------- **Занятие № 3. «Конфликт – что делать?».**

**Цель**: формирование знаний, умений и навыков разрешения конфликтных ситуаций и их профилактики с помощью различных приёмов общения.

**Задачи**:

- Обучение разновидностям общения в конфликтной среде;

- Выявление распространённых причин конфликтов;

- Определение способов урегулирования конфликтов;

**План.**

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия, приветствие.

2.Основная часть. Беседа «Что такое конфликт». Проводится упражнение: «Я рад общаться с тобой».

3.Рефлексия занятия в целом: обсуждение, подведение итогов.

Ритуалы окончания занятия

Время занятия: 45 минут.

Количество человек: класс

Материалы: песни, высказывания о дружбе.

Ход занятия.

**1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия.**

Занятие педагог начинает с упражнения «Сдувание привета».

Дети сдувают с ладоней приветы друг другу и педагогу.

**2.Основная часть.**

Беседа с учащимися. Кто может сказать, что такое «конфликт»? (Дети отвечают на вопрос). *Конфликт*(лат. Conflictus – столкнувшийся) – наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.).

Затем педагог выяснят совместно с детьми, что является причинами конфликта. Делает обобщение.

*Причины конфликта* **–** это явления, события, факты, ситуации, которые предшествуют конфликту и, при определенных условиях деятельности субъектов социального взаимодействия, вызывают его.

Таких причин огромное множество и проявляются они с помощью разных приёмов общения. Приемы общения– наиболее предпочтительные средства, выбираемые для процесса общения.

К ним относятся вербальные(устная и письменная речь) и невербальные(жесты, мимика, позы, телодвижения, зрительных контакт и т.д.) способы передачи информации.

Упражнение «Я рад общаться с тобой».

Цель: развитие эффективного взаимодействия подростков и создание благоприятного климата в классе.

Ход занятия: подростки встают в два круга лицом друг к другу. Затем один из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протягивают руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому ребёнку, произнося эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг.

**3. Рефлексия.** Ведущий. На протяжении всей игры вы говорили фразу: «Я рад общаться с тобой». Для чего мы это говорили друг другу? Что вы чувствовали, когда произносили эту фразу и слышали ее?

**Ритуалы окончания занятия**. Игра «Прощание». Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

-------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Занятие № 4. «Нужны ли нам друзья?».**

**Цель:** повышение сплоченности коллектива, формирование доверительного отношения участников, формирование умения сотрудничать.  убеждение обучающихся в значимости дружбы.

**Задачи:** уточнить представления о понятии «друзья», «дружба»; способствовать умению аргументировать свою точку зрения; развивать навыки сотрудничества со сверстниками;

разработать «Законы дружного коллектива»;

План.

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия, приветствие.

2.Основная часть. Метод групповой дискуссии на тему: «Что такое дружба?»

3.Рефлексия занятия в целом: обсуждение, подведение итогов.

Ритуалы окончания занятия

Время занятия: 45 минут.

Количество человек: класс

Материалы: «Микрофон», ручки, листы бумаги.

Ход занятия.

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия. Упражнение «Сдувание привета».

Дети сдувают с ладоней приветы друг другу и педагогу.

2.Основная часть.

Вводная часть – Метод групповой дискуссии. Педагог знакомит детей с правилами поведения в ходе дискуссии. В ходе дискуссии действует правило «Микрофон»: среди участников передается мячик. В чьих руках окажется этот предмет, тот и высказывает свое мнение.

Примерный перечень правил работы для участников дискуссии:

* «Свобода слова». Каждый участник должен иметь возможность высказать своё мнение, даже если оно отлично от мнения группы.
* «Без потерь». Каждое высказывание, дополнение и уточнение должны быть учтены и внимательно рассмотрены.
* Обсуждаются идеи, а не личности. В ходе обсуждения недопустимо «переходить на личности», навешивать ярлыки, допускать уничижительные высказывания и т.д.
* Правило поддержки. Важно быть внимательным к высказываниям другого, стараться понять смысл его мнения, поддерживать тех, кому сложно говорить публично.
* Правило цели. Говори кратко, ясно и чётко. Говори по теме, старайся отражать суть разбираемой проблемы.

**Основная часть** - совместное обсуждение данной темы, где подростки обмениваются своим мнением. Ведущий управляет ходом групповой дискуссии: задает вопросы по теме, активизируя ее ход, подключает пассивных учеников, расставляет акценты.

А поговорим мы сегодня на тему: «Что такое дружба? И нужны ли нам друзья?».

Пять важных правил в жизни соблюдай,

И на земле увидишь светлый рай.

В делах мирских не возмущай покой.

Зря не рискуй своею головой.

Здоровье береги, как редкий клад,

Живи в достатке, но не будь богат.

И пусть приходит разделить досуг

К тебе надёжный и сердечный друг.

Сегодня мы поговорим с вами о том, что в жизни важно для каждого человека, в том числе, думаю, и для каждого из вас.

Мы будем говорить о замечательном чувстве – дружбе и, конечно же, о настоящих друзьях.

Вряд ли найдётся человек, который не задумывался бы о том, что такое дружба.

У каждого из нас есть нужда в человеке, которому можно было бы рассказать о самых сокровенных мыслях, доверить свои чувства, поделиться радостью и горем, надеждой и разочарованием.

*– А как вы думаете, ребята, что такое дружба?*

* Дружба – это взаимопонимание и доверие между людьми, которые нужно бережно хранить.
* Дружба – это тесные взаимоотношения между людьми, бескорыстное чувство уважения, основанное на единстве взглядов.
* Дружба – это высокое чувство, в которое не может вмешиваться какая-то корысть.
* Если формула «Ты – мне, я – тебе!» присутствует в мыслях человека, это уже не дружба.
* «Дружба — это взаимоотношения между людьми, основанные на любви, доверии, искренности, общих интересах и увлечениях. ... Настоящий друг чаще всего один. Это человек, которому полностью доверяешь, как себе, в котором уверен, что он всегда поможет в трудную минуту».

Вопросы для размышления:

– Когда появляется дружба?

– Где тот миг, который становится важным для человека, и нужно ли его определить?

– Как вы думаете? Ответы детей.

Совершенно не важно, где знакомятся люди, которые потом становятся настоящими друзьями, а важно, что это чувство возникает. Дружба не находится и не предлагается. Она рождается нечаянно, вдруг и развивается взаимными усилиями.

«Что такое друг?» – спрашивает *К. Гельвеций*  – выдающийся представитель французского Просвещения и сам на вопрос даёт ответ: *«Избранный нами родственник. Мы желаем иметь друга, чтобы, так сказать жить в нём, чтобы изливать душу в его душу и наслаждаться беседой, которую доверие делает всегда восхитительной».*

Может быть, это высокопарные слова, но если в них вслушаться, то истина в них самая настоящая.

Если мы хотим иметь друзей, мы должны точно представлять и тонко чувствовать, что нужно другому человеку. Дружба постоянно развивается, как времена года.

**Вопрос**– *А кто для вас, ребята, настоящий друг?*

*Настоящий друг:*

* это человек, который тебя понимает;
* это тот, кто никогда не предаст;
* с ним и в разведку не страшно;
* это человек, которому ты доверяешь;
* этот человек никогда не обманет;
* этот человек выручит всегда из любой беды;
* человек, который отдаст последнюю рубашку ради друга;
* это когда одна тайна на двоих и только на двоих;
* это когда люди смотрят в одном направлении;
* это постоянная тревога и радость за близкого тебе человека;
* человек, который всегда придёт на помощь в трудную минуту.

*– А каждый ли из вас, ребята, может стать тем самым другом, про которого вы мне рассказали?*

Очень важное качество в дружбе – доверие. Доверие рождает глубокие чувства.

Человек проявляется не в словах, а в поступках. Твой друг очень скоро станет для тебя открытым. И ты поймёшь, этот ли человек тебе нужен.

Мы всегда все преклоняемся перед людьми, которые смогли пронести дружбу через многие годы.

Дружба, которая может стать примером, для меня показана в  фильме *«Офицеры».* Его смотрели многие, его показывают в День Победы каждый год. Его герои пронесли самое святое чувство через всю жизнь, не сломали их горести и невзгоды. Они прошли вместе не одну войну, но остались верными друг другу. На таком примере надо учиться быть искренним в дружбе.

Газета «Комсомольская правда» писала о судьбе одной девочки.

«… Марина за два месяца до выпускных экзаменов вынуждена была оставить школу – заболевание центральной нервной системы: катастрофически ухудшается речь, падает зрение, сидеть более десяти минут не могла, без помощи посторонних не в состоянии была принимать пищу.

Приходили одноклассники, но лучше бы они не приходили, только вызывали чувство непреодолимой пропасти между ней, лежачей и ими, стоячими: садиться не садились, были скупы на слова.

Перовым вышел из оцепенения Сергей, под его руководством юноши посадили перед окном марины 6 кустов сирени, затем устроили концерт. И потом Марину не оставляли одну, дежурили или группами, или поодиночке.

Пришли годы, и дружба сделала своё дело, она исцелили безнадёжно больную девушку».

Ребята, подведем итог, ответьте «Нужны ли нам друзья?».

Каждый человек мечтает именно о настоящих друзьях.

Дружба может излечить, дружба может горы свернуть, дружба реки переплывёт и надежду даст.

**Заключительный этап**    
Задачи, стоящие перед педагогом:

* проанализировать и оценить дискуссию, подвести итоги;
* обобщить все представленные позиции, помочь участникам обсуждения прийти к согласованному мнению, сформировать общее видение;
* отметить вклад в общую работу конкретных участников;
* настроить на дальнейшую работу в этом коллективе- Сплочение – это возможность стать единым целым в достижении поставленных целей и задач.
* Разработать совместно с детьми «Законы дружного коллектива»;
* ЗАКОНЫ ДРУЖНОГО КОЛЛЕКТИВА

1.     Закон пунктуальности (не опаздывайте!)

2.     Закон улыбки (улыбайтесь всем вокруг, будьте в хорошем настроении)

3.     Закон вежливости (будьте со всеми вежливыми)

4.     Закон общения (говорите спокойно, не кричите, слушайте внимательно, не перебивайте собеседника)

5.     Закон активности (будьте всегда активными)

6.     Закон уважения (относитесь так к людям, как бы вы хотели, чтобы относились к вам)

7.     Закон аккуратности (следите за своим внешним видом, соблюдайте правила личной гигиены)

8.     Закон ответственности (будьте ответственными за свои поступки и обещания)

9.     Закон бережливости (берегите своё и школьное имущество)

10.    Закон милосердия (помогайте друг другу, не обижайте никого, будьте добрыми)

3.Ритуалы окончания занятия. Игра «Прощание». Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие № 5. «Я и группа: толерантность к себе. Чувство собственного достоинства».**

**Цель:** ознакомление участников тренинга с понятием «толерантность».

**Задачи:**

* показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе само отношения личности;
* поддержать процесс формирования у старшеклассников позитивной самооценки;
* дать возможность подростку осознать свои способности, личностные черты и сопоставить свой портрет тем, каким его видят окружающие;

**План.**

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия, приветствие.

2.Основная часть. Проводится упражнение: «Посчитай».

3.Рефлексия занятия в целом: обсуждение, подведение итогов.

Ритуалы окончания занятия

Время занятия: 1 час.

Количество человек: класс

Материалы: ручки, листы с цифрами, определения толерантности, написанные на больших листах ватмана, бланки с табличками для каждого участника

**Ход занятия.**

**1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия.** Упражнение «Сдувание привета». Дети сдувают с ладоней приветы друг другу и педагогу.

**2.Основная часть**.

Проводится упражнение «Посчитай» - упражнение на скорость, это упражнение способствует развитию умения эффективно и быстро находить решение в проблемных ситуациях.

Подростки получали листы, на которых написаны цифры. Ребята делились на две группы, их задача найти сумму всех чисел и назвать результат.

Далее педагог проводит ***упражнение «Что такое "толерантность"»***  
**Материалы:** определения толерантности, написанные на больших листах ватмана *( на одной стороне слова "Толерантность - это...", а на другой - определения. Перед началом занятия прикрепите эти листы на доску или на стены так, чтобы на лицевой стороне было написано "Толерантность - это". После выступлений представителей подгрупп поверните их другой стороной.)*

*Определения толерантности.*

1. Сотрудничество дух партнерства.
2. Готовность мирится с чужим мнением.
3. Уважение человеческого достоинства.
4. Уважение прав других.
5. Принятие другого таким, какой он есть.
6. Способность поставить себя на место другого.
7. Уважение права быть иным.
8. Признание многообразия.
9. Признание равенства других.
10. Терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению.
11. Отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.

**Процедура проведения:** Педагог предлагает двум группам (дети разбились на группы в ходе игры «Подсчитай») выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. (Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности).

Определение должно быть кратким и емким.

После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников.

После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана.

После того, как группы представят свои формулировки, педагог поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

**Обсуждение:**педагог задает следующие вопросы:

* Что отличает каждое определение?
* Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?
* Какое определение наиболее удачно?
* Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

**В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:**

* Понятие «толерантность» имеет множество сторон.
* Каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

**Рефлексия**

* Некоторые из вас впервые познакомились с понятием «толерантность». Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?
* Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему?

Упражнение «Аплодисменты»

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например, «Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис'» и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

2.Основное содержание занятия

Необходимое время: 20 минут.

Цель:

\* развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;

\* развитие способности к самоанализу

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»

Материалы: бланки с табличками для каждого участника

Мои лучшие черты

Мои способности и таланты Мои достижения

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостны события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу.

Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

«Мои лучшие черты» (возможны варианты: (Что я люблю в себе), За что я люблю себя)): в эту колонку участники должна записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.

На заполнение опросника дается 3—5 минут.

Затем Ведущий предлагает членам группы зачитать свои памятки и заполняет графы большой таблицы.

Заполненные памятки остаются у участников.

**Рефлексия занятия**

• У каждого из нас есть «сильные» стороны?

• Каждый может гордиться собой?

• Каждый может быть примером для подражания?

**3.  Ритуалы окончания занятия.** Игра «Прощание». Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Третий блок «Типичные проблемы отношений».**

Цель: помощь подростку ощутить жизненные трудности и стараться одолевать их.

**Занятие № 6 «Мы – команда!».**

Цель: формирование взаимопонимания на невербальном уровне, развитию умения правильно понимать информацию, отработку навыков невербального и вербального взаимодействия.

**План.**

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия, Упражнение «Сдувание привета».

2.Основная часть. Беседа «Виды коммуникации». Проводится: игровой метод «Циферблат», который способствует развитию навыков невербальной коммуникации (общения без помощи слов посредством жестов, мимики и т. д.) и координации совместных действий. Данное упражнение содействует позитивной динамике становления межличностных отношений и приобретению устойчивых умений и навыков эффективного общения

3.Рефлексия занятия в целом: обсуждение, подведение итогов.

Ритуалы окончания занятия

Время занятия: 45 минут.

Количество человек: класс

Ход занятия.

1. Вводная часть. Ритуалы начала занятия. Упражнение «Сдувание привета». Дети сдувают с ладоней приветы друг другу и педагогу.

2. Основная часть.

Понятие «коммуникация» часто используют как синоним слова «общение» и понимают под ним обмен информацией, мыслями, переживаниями, моделями поведения. *Коммуникация определяет формирование личности каждого человека и культуры любого общества,* поскольку личность развивается только в социуме, а культура формируется и передается посредством коммуникации. Коммуникация – это и обмен информацией в процессе общения, деятельности, и пути сообщения:

«Коммуникация (лат. *communicatio*). 1. Сообщение, связь одного меса с другим. 2. Сообщение, передача мыслей (преимущ. словесная). *Слово есть средство коммуникации*»1.

Таким образом, коммуникативные процессы объединяют систему действий человека с помощью слов.

Средствами коммуникации являются различные системы кодов (знаков), которые применяют коммуниканты: слова, рисунки, азбука Морзе, графические изображения, сигнальные флажки на флоте, дорожные знаки, музыка, видеоизображения и пр. В коммуникативном процессе сообщение-информация обрабатывается, интерпретируется, возникают отношения взаимовлияния, взаимодействия.

Вербальная коммуникация**.** Обычным средством осуществления формальных коммуникаций является письменная и устная речь. Каждый человек, начиная с младенческого возраста, сначала учится слушать, обучается родному языку, затем начитает говорить и после этого учится писать. Слово как элемент языка всегда обозначает известную вещь (предмет), признак или отношение. *Функция слова заключается в обозначении предмета, признака, действия или отношения, обобщении их, анализе и отнесении предмета к определенной категории.* Слово отражает поступающую из окружающего мира информацию, перекодирует ее и сохраняет.

Невербальные средства общения включают систему жестов, мимику и пантомимику, взаимное использование пространства – проксемику (расстояние между собеседниками в зоне контакта), а также тактильную коммуникацию (прикосновения, похлопывания и т. п.), дополняя и усиливая вербальную информацию. К невербальным средствам коммуникации относят также одежду и внешний вид (прическа, макияж, украшения, аксессуары и т. д.), которые указывают на некоторые личностные особенности коммуниканта, его социальный статус, профессию и т. д. Это широко используется во всех сферах деятельности человека для отражения свойств определенных социальных групп (спортсмены, врачи, военные, продавцы, телеведущие, политики и др.).

Невербальная коммуникация всегда сопровождает речь. Значения поз, жестов, движений тела содержат информацию, связанную с конкретной ситуацией – контекстом.

То, как человек предъявляет себя, используя речь и невербальные средства, позволяет другим составить представление о нем и принять решение о том, как с ним контактировать. И речевое, и невербальное поведение отражают изменяющиеся отношения в социуме и являются важными социальными признаками человека. Поэтому необходимо учиться и пере-учуиваться, создавая адекватный коммуникативный образ.

**Упражнения «Циферблат».**

Цель: тренировка внимания, включение участников в групповое взаимодействие. Затем идет обмен впечатлениями, а также каждый высказывается, какие качества развиваются в этой игре и для чего они нужны.

Ход занятия: упражнение выполняется группой. Участники сидят по кругу, образуя «циферблат часов», каждому из них соответствует определённая цифра. Наилучший вариант, когда участников 12. Если участников меньше, то кто-то изображает две цифры. Если участников больше – наоборот, на какую-то цифру придется по два человека. Это усложнит игру, но внесет в нее некоторое разнообразие. Если участников больше восемнадцати, то можно сделать два циферблата. Игра начинается, кто-нибудь их участников заказывает время, а «циферблат» его показывает: первым встает и хлопает в ладоши «цифра», на которую приходится показание часовой стрелки, а затем – минутной. Первые один-два раза время заказывает ведущий, а затем каждый участник по часовой стрелке по кругу. В ходе упражнения тренируется внимание, все участники вовлечены в активное групповое взаимодействие.

**3. Рефлексия**. Обсуждение: обмен впечатлениями, а также рассуждения о том, какие качества получают развитие в этой игре и как в дальнейшем их использовать.

**Ритуалы окончания занятия.** Игра «Прощание». Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие № 7. «Мы – команда!».**

Цель: формирование взаимопонимания на невербальном уровне, развитию умения правильно понимать информацию, отработку навыков невербального и вербального взаимодействия.

**План.**

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия, приветствие.

2.Основная часть. Проводится игровой метод «Скалолаз», который способствует развитию навыков невербальной коммуникации (общения без помощи слов посредством жестов, мимики и т. д.) и координации совместных действий. Данное упражнение содействуют позитивной динамике становления межличностных отношений и приобретению устойчивых умений и навыков эффективного общения

Время занятия: 45 минут.

Количество человек: класс

**Ход занятия.**

1. Вводная часть. Ритуалы начала занятия. Упражнение «Сдувание привета». Дети сдувают с ладоней приветы друг другу и педагогу.

2. Основная часть.

Упражнение «Скалолаз».

Цель: формирование доверия, ломка пространственных и психических барьеров между членами группы. С помощью упражнения развиваются навыки невербальной коммуникации (общения без помощи слов посредством жестов, мимики и т. д.) и координации совместных действий. Физическая и эмоциональная разминка.

Ход занятия: «участники образуют плотную шеренгу, как бы создавая «скалу», из которой торчат выступы («коряги»). Которые представляют собой выставленные вперед руки и ноги участников, склоненные вперед тела. Цель водящего - пройти как можно аккуратнее вдоль «скалы», не попав и не разбившись в «пропасти», т.е. поставив свою ногу за линию, образованную ступнями оставшихся участников. Водящий самостоятельно выбирает способ выполнения задачи. Переговариваться между собой нельзя. Порядок проведения упражнения можно организовать в форме цепочки. После того, как водящий пройдет участника в начале «скалы», тот перебирается в конец цепочки, удлиняя ее. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый участник не побудет в роли водящего. Водящий становиться частью «скалы» после того, как «разобьётся» в пропасти. Смысл упражнения Формирование доверия, стирание психологических и пространственных барьеров среди всех участников этого упражнения. При выполнении упражнения развиваются навыки невербальной коммуникации (общение посредством мимики и жестов, то есть без помощи слов) и координации совместных движений. Разминка как эмоциональная, так и физическая».

**3. Рефлексия. Обсуждение упражнения.** Участники обмениваются эмоциями, возникающими во время игры. Какие чувства возникали у водящих и у «скалы» при игре? Какие навыки приобрел каждый участник при выполнении упражнения? Что мешало, а что помогало справляться с поставленной задачей? С какими трудностями при выполнении упражнения сталкивался каждый из участников?

**Ритуалы окончания занятия.** Игра «Прощание». Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие№8. «Как поддерживать дружеские отношения?».**

**Цель:** формирование и развитие навыков продуктивного взаимодействия, умения понимать и принимать точку зрения другого человека.

При помощи игровых методов «Расшифруй слово», «Подойди ближе» у подростка формируются навыки эффективного общения, что может помочь ему легко вступать во взаимодействие с другими людьми.

**Задачи занятия**:

1.Расширение знаний  детей о дружбе: рассмотреть понятия:  «Дружба»,  «Настоящий друг», «Товарищ

2. Развитие умения  аргументировать свою точку зрения.

3. Формирование нравственных качеств обучающихся: умение дружить, беречь дружеские отношения со сверстниками, общаться в коллективе.

Воспитание доброжелательности, уважения друг к другу.

**План.**

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия, приветствие.

2.Основная часть. Проводятся упражнения: «Расшифруй слово», «Подойди ближе»

3.Рефлексия занятия в целом: обсуждение, подведение итогов.

Ритуалы окончания занятия

Время занятия: 45 минут.

Количество человек: класс

Материалы: карточки с буквами, ручки, листы бумаги.

**Ход занятия.**

**1. Вводная часть.** Ритуалы начала занятия. Упражнение «Сдувание привета». Дети сдувают с ладоней приветы друг другу и педагогу.

**2. Основная часть.**

Занятие начинается с упражнения «Расшифруй слово».

Ход занятия: класс получает набор карточек с буквами. Подросткам необходимо собрать слово «доброжелательность», «дружба», «друг» и т.д. Один из подростков записывает слова на чистом пазле. Класс назначает хранителя этого пазла.

Педагог. Что такое настоящая дружба? Как она проявляется? Кого человек вправе назвать другом?«Как поддерживать дружеские отношения?». Однозначных ответов на эти вопросы не существует. Но задуматься над этими вопросами должен каждый. Понятие. Противоположное дружбе - ЭГОИЗМ.  Если человек эгоист, то у него не может быть настоящего друга…. Владимир Иванович Даль в своем «Толковом словаре» приводит вот такое определение дружбы «Дружба – бескорыстная стойкая приязнь”.

На первое место знаменитый писатель ставит БЕСКОРЫСТИЕ. Ты дружишь с человеком не для того, чтобы он тебе что-нибудь хорошее сделал, не потому, что это выгодно. Ты дружишь с человеком потому, что он близок тебе во всем.

- Мы связаны по жизни со многими людьми: с одними учимся в классе, с другими проводим свободное время, с третьими встречаемся в кружке, секции. Мы связаны совместной деятельностью (занятием). И если у вас общие интересы, симпатия, то можно этих ребят назвать товарищами. Дружба же - это высшая степень товарищества.

Друзья – это люди, с которыми связывает взаимное доверие, единство взглядов и интересов, преданность, доходящая до самопожертвования.  Она приносит радость и удовлетворения от общения.

–Каждому из нас бывает радостно, или, наоборот, нас что-то огорчает. Нам хочется этим хорошим или грустным поделиться с человеком, который поймет, посмеется вместе с вами или погрустит.

\* есть ли у вас друзья в классе?

\* умеем ли мы дружить?

«Как поддерживать дружеские отношения?».

- на эти вопросы мы сегодня попытаемся ответить с вами.

Работа с понятиями «друг», «приятель», «товарищ».

Дети анализируют, чем отличаются эти слова друг от друга.

Ребята обсуждают вопрос: «Какими качествами должен обладать настоящий друг?»

учащиеся получают огромный цветок – ромашку и на каждом лепестке пишут по одному самому главному на их взгляд качеству, без которого дружба не состояться не может. Затем прикрепляют эти лепестки к цветку на доске.

Для упражнения «Подойди ближе» выбирается ведущий, который встает спиной к товарищам. К нему по очереди подходит каждый член группы. Можно подходить медленно, быстро, вразвалочку... Когда ведущий почувствует, что ему становится некомфортно, он говорит: «Стоп!» — и подходящий останавливается.

Проводиться анализ упражнения: как ты себя чувствовал, когда стоял спиной к участникам группы? Насколько близко ты позволил партнеру подойти к тебе? Почему? Каким образом еще можно дать понять другому человеку, что он подошел к твоим «границам»? Проявляли ли участники уважение к товарищу, стоящему спиной к группе?

**3.Ритуалы окончания занятия**. Игра «Прощание». Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №9 «Я учусь владеть собой».**

Цель: сформировать и развить навыки продуктивного взаимодействия, умения понимать и принимать точку зрения другого человека.

Задача: Обучить навыкам саморегуляции, научить работать в команде, развитие внимательности, наблюдательности.

План.

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия, приветствие.

2.Основная часть. Проводятся метод игротерапии «Хлопок по коленям»

3.Рефлексия занятия в целом: обсуждение, подведение итогов.

Ритуалы окончания занятия

Время занятия: 45 минут.

Количество человек: класс

Материалы: тихая музыка.

Ход занятия.

1. Вводная часть. Ритуалы начала занятия. Упражнение «Сдувание привета». Дети сдувают с ладоней приветы друг другу и педагогу.

2. Основная часть.

Начало занятия метод игротерапии «Хлопок по коленям».

Цель: развитие внимательности, создание условия для наблюдения за партнерами по общению. участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая — на правом колене соседа. Далее им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева — «три», а «четыре» — опять тот, кто начинал счет и т. д. Кто ошибается — выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников

Смысл упражнения: упражнение развивает внимательность, создает условия для наблюдения за партнерами по общению.

**3. Рефлексия.** После игры достаточно короткого обмена впечатлениями.

**Ритуалы окончания занятия.** Игра «Прощание». Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

--------------------------------------------------------------------------------------------------

**Четвертый блок. «Подведение итогов».**

**Цель:** подведение результатов проведенной деятельности.

предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).

План.

1.Вводная часть. Ритуалы начала занятия, приветствие.

2.Основная часть. Проводятся метод групповой дискуссии «Давайте вспомним», подростки делятся своими впечатлениями между собой, что понравилось, что не понравилось в процессе проведенных занятий.

3.Рефлексия занятия в целом: обсуждение, подведение итогов.

Ритуалы окончания занятия

Время занятия: 45 минут.

Количество человек: класс

Материалы: тихая музыка.

Ход занятия.

**1. Вводная часть. Ритуалы начала занятия**. Упражнение «Сдувание привета». Дети сдувают с ладоней приветы друг другу и педагогу.

**2. Основная часть.**

Ребята, на протяжении 9 занятий мы с вами хорошо поработали. Сегодня последнее занятие и я предлагаю вам игру «Пирамида чувств». Предлагаю вам построить пирамиду положительных чувств. Прошу вас встать в круг, положить свою руку на руки других. Сейчас каждый из вас говорит о том, что он вынес для себя из этой встречи. Скажите, что Вам понравилось или запомнилось на занятиях больше всего?». С чем уходите и что с собой берете?» (Учащиеся высказывают свои мнения).

В конце педагог делает акцент, что класс - это дружная, счастливая семья. И отношения между сверстниками должны основываться на дружбе, взаимоуважение, взаимовыручке и тп. Иметь хороших друзей – это счастье!

**3. Рефлексия**.

Ребята, представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья Вы им выписали. Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.) Дети высказываются.

Цель. Способствовать осмыслению старшеклассниками главных ценностей жизни, формирование представлений о жизни счастливой, полноценной.

Ведущий в конце упражнения зачитывает в подарок всем участникам тренинга ещѐ один рецепт счастья «Возьмите чашу терпения, влейте в неѐ полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте, как можно больше веры. Всѐ это хорошенько перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути».

**Ритуалы окончания занятия.**

Педагог: «Дорогие ребята, спасибо Вам за такие интересные занятия, за то, что Вы внимательно меня слушали и охотно выполняли предложенные упражнения.

Закончить наши занятия я хочу игрой «Эстафета дружбы».

Возьмитесь за руки и передавайте, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»