

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ: «ОБЩЕНИЕ БЕЗ КОНФЛИКТОВ»

Хасанова Н.М.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 84 г. Воронеж

Одними из ключевых навыков, которыми должен обладать человек, являются коммуникативные навыки, т.е. навыки эффективного общения. Являясь важной духовной потребностью человека как социального существа, общение позволяет получать новый социальный опыт, овладеть духовной, интеллектуальной и материальной культурой, познать окружающий мир, самого себя и многое другое. Быть социально компетентным, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности – это необходимость каждого гражданина.

Исходя из этого, одной из важных целей воспитания подрастающего поколения есть формирование навыка межличностного взаимодействия: умение слушать, говорить, наблюдать и сопереживать. Ведь только правильное общение, уважение мнения других, конструктивное решение конфликтных ситуаций, помогает раскрыть свою личность, позволяет быть открытым к новым знаниям и опыту.

Освоить базовые коммуникативные умения и навыки можно в процессе специально организованных занятий с элементами тренинга, тренингов общения и др. мероприятий.

Вашему вниманию предлагается апробированное тренинговое занятие на тему: «Общение без конфликтов». Данное мероприятие позволило обучающимся:

- сформировать представление о влиянии положительных морально-нравственных качеств личности и положительных поступков на процесс общения;
- расширить знания о факторах бесконфликтного общения;

- обучиться простым приемам самопомощи при психоэмоциональном напряжении

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ТЕМУ: «ОБЩЕНИЕ БЕЗ КОНФЛИКТОВ»

Характеристика занятия

№ п. п.	Категория	Содержание
1.	Тренинговое занятие	Занятие с элементами тренинга
2.	Класс	5-7
3.	Тема	«Общение без конфликтов»
4.	Педагогические технологии	1.Технология системно-деятельностного подхода в обучении 2. Игровые технологии 3. Здоровьесберегающие технологии 4. Технология развития критического мышления
5.	Тип занятия	Практически ориентированное занятие
6.	Цели и задачи занятия	1. Познавательные: - познакомить учащихся с основами бесконфликтного общения - расширить представление о значении культуры общения в жизни человека - способствовать проявлению положительных морально-нравственных качеств личности и положительных поступков -научить приемам снятия психоэмоционального напряжения 2. Развивающие: - развивать универсальные учебные действия обучающихся -развивать такие личностные качества как рефлексия, эмпатия, толерантность - развивать такие черты характера, как гибкость, бесконфликтность, сотрудничество с одноклассниками - развивать познавательный интерес 3. Воспитательные: - воспитывать чувство уважительного отношения к себе и другим людям, ответственность за совершаемые поступки - содействовать формированию идей доброжелательности, принятие новых ценностей, нравственных норм
7.	Формы работы с обучающимися	Фронтальная, индивидуальная
8.	Методы	Наглядный, продуктивно-практический, частью - поисковый
9.	Приемы	Упражнения «Солнце и туча», «Мы одна команда», использование притч, упражнения для релаксации: «Лимон», «Сосулька», «Мороженное», «Дыхательная гимнастика»
10.	Оборудование	Музыкальная колонка, плакаты с пословицами, карточки с рисунками солнышка, облаков (по числу участников), плакаты солнца и облака, игрушечный ежик, лист с дерева, клубок ниток
11.	Межпредметные связи	Связь с базовыми предметами: русский язык, литература, физическая культура

12.	Метапредметные компетентности	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование универсальных общеучебных навыков и умений. - Развитие понятийного, критического, творческого мышления. - Развитие качеств мышления: беглость, гибкость, продуктивность. - Развитие регулятивных умений: контроль, анализ, коррекция своей деятельности
13.	Ожидаемые результаты обучения	<p>Обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают основы теоретических знания по теме: «Общение без конфликтов» - сформируют представление о влиянии положительных морально-нравственных качеств личности и положительных поступков на процесс общения - расширят знания о факторах бесконфликтного общения - научатся простым приемам самопомощи при психоэмоциональном напряжении
14.	Критерии усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - анализ продуктов познавательной деятельности - целенаправленное наблюдение за работой обучающихся на занятии - умение обучающихся давать самооценку и оценку происходящим событиям с необходимыми комментариями и объяснениями

План занятия

№ п.п.	Этапы занятия, форма работы	Действия ведущего	Действия обучающихся	Время
1	Организационный момент	Приветствие детей	Приветствуют учителя, друг друга	1 мин.
		Психологический настрой на работу	Выполнение упражнения: «Я на уроке»	1 мин.
2	Проблематизация, актуализация знаний Фронтальный опрос	Сообщение учащимся темы занятия, целей и задач Мотивационная беседа	Объясняют значение слов: «Общение», «Конфликт»	1 мин. 1 мин.
3	Извлечение новых знаний Групповая, индивидуальная работа	Информационный блок. Прослушивание стихотворения «Два козла», притчи «Два воробышка»	Обсуждение стихотворения и притчи	20 мин.
		Упражнение «Солнце и туча», 1–ая часть	Выполнение упражнения: 1. Ученики на листочках-облаках» пишут слова или обозначают поступки, которые	

			могут привести к ссоре и наклеивают их на плакат с изображением солнца (на классной доске)	
		Этюд «ежик» (демонстрация)	Прослушивание, наблюдение	
	Оздоровительная пауза	Релаксационные упражнения	Выполнение упражнения	1 мин
4	Применение умений Форма работы: индивидуальная	Объяснение 2-ой части упражнения «Солнце и туча»	Выполнение упражнения: ученики на листочках-«солнышках» пишут слова или обозначают поступки, которые приводят к дружбе, добру, взаимопониманию и наклеивают их на плакат с изображением солнца (на классной доске)	13мин.
5	Рефлексия занятия Форма работы: индивидуальная, групповая	Подведение итогов: упражнение с клубком ниток: «Мы одна команда»	Выполнение упражнения, выяснение у учащихся смысловой и эмоциональной составляющей урока.	7мин.

Конспект занятия

На доске предварительно записана тема занятия. Висят плакаты с записанными фразами:

1. «Где общение, там и мир»
2. «От одного слова, да навек ссора»
3. «Доброе слово доходит до сердца»
4. «Доброго держись, а от худого отдались»
5. «Относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе»

1. Организационный момент

Установление и поддержание эмоционально-положительного контакта. Создание установок на позитивную ориентацию на занятия и совместную деятельность.

Приветствие педагога и друг друга:

- Ребята, прежде чем мы начнем занятие, давайте поприветствуем друг друга. Посмотрите друг другу в глаза, улыбнитесь и пожелайте однокласснику хорошего рабочего настроения на занятии. Я рада видеть ваши лица, ваши улыбки, и думаю, что это занятие принесет вам не только новые знания, но и радость общения друг с другом. Сядьте удобно, закройте глаза и повторяйте за мной: «Я в школе, я на уроке. Я радуюсь этому. Внимание мое растет. Я как разведчик, все замечу. Память моя крепка. Голова мыслит ясно. Я хочу учиться. Я готов к работе. Я работаю»

2. Проблематизация, актуализация знаний.

2.1 Педагог-психолог объявляет тему. Выясняет у учеников, как они понимают слова «Общение», «Конфликт».

2.2 Мотивационная беседа:

Общение – это главная форма взаимодействия между людьми. Люди постоянно общаются между собой – высказывают друг другу свои мысли, делятся радостью, советуются по тому или иному поводу, передают знания, умения. Мы счастливы тем, что можем говорить, беседовать. Общение – это великая благодать. «Где общение, там и мир», гласит пословица. (Педагог обращает внимание на фразу 1, написанную на плакате).

Но всегда ли это так? Как часто мы хотим достичь своей цели, упрямо идем вперед, не смотря по сторонам. Иногда своими действиями мы делаем больно тем, кто с нами рядом. Возникают недопонимания, а из этого может вырасти ссора, возникнуть конфликт. Вопрос классу: «Как вы думаете, о чем мы будем сегодня говорить на занятии?» На этом занятии мы познакомимся с основами бесконфликтного общения, с некоторыми правилами общения без конфликтов, расширим представление о значении культуры общения в жизни человека.

3. Извлечение новых знаний

Информационный блок:

Как мы уже выяснили, конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у всех схожие, например, несовпадение целей, желаний, неуважение к другим, неумение общаться.

Приведем некоторые примеры:

Прослушивание стихотворения «Два козла»

Однажды на лужайке подрались два козла,
Подрались для забавы, не то, чтобы со зла.
Один из них тихонько приятеля лягнул,
Другой из них тихонько приятеля боднул.
Один боднул приятеля немного посильней,
Другой боднул приятеля немножко побольней.
Один разгорячился, лягнул что было сил,
Другой его рогами под брюхо подцепил.
Кто прав, а кто виновен – запутанный вопрос,
Но уж козлы дерутся не в шутку, а всерьез.
Я вспомнил эту драку, когда передо мной
На школьной перемене такой же вспыхнул бой.

Вопросы обучающимся:

- Можно ли назвать такое общение дружеским? Почему?
- Ссора сможет перерасти в конфликт?

Прослушивание притчи «Два воробья». (Приложение2)

Обсуждение. Педагог поясняет, что конфликты могут возникнуть, когда столкнулись противоположные взгляды, мнения.

Вопросы обучающимся:

- Обидные слова могут быть причиной ссоры?
- Обидные слова могут ранить товарища?

Педагог обращает внимание на фразу 2, написанную на плакате: «От одного слова, да навек ссора»

Упражнение «Солнце и туча»

Первая часть упражнения: учащимся на листочках в виде облаков предлагают написать слова или поступки, которые могут привести к конфликту. Все «облака» наклеиваются на большой плакат с рисунком солнца, который висит на доске. В итоге, солнце оказывается закрытым облаками. Образовалась туча, из которой может пойти дождь (гром, гроза). Так и в отношениях между людьми может возникнуть ссора (конфликт). Идет обсуждение первой части упражнения.

Этюд «Ежик». Демонстрация «защиты» от агрессии окружающих с помощью мягкой игрушки «Ежик». (Ведущий берет мягкую игрушку ежика и сворачивает ее в клубок, демонстрируя, тем самым, защиту животного от агрессии со стороны окружающих. Обращает внимание на выставленные колючки.)

Иногда после ссор и неприятного общения у нас бывает плохое настроение, возникает чувство напряжения. Помочь справиться с внутренним напряжением, успокоиться можно с помощью простых упражнений.

Например, упражнение на быстрое снятие эмоционального и физического напряжения (управление состоянием мышечного расслабления и напряжения) «Лимон», «Сосулька» - «Мороженое».

Оздоровительная пауза. (Приложение 1)

Вторая часть упражнения: детям предлагают написать на листочках в виде солнышек хорошие, добрые слова, поступки, которые способствуют дружбе, взаимопониманию.

Ученики заклеивают всю большую тучу «солнышками».

Идет обсуждение второй части упражнения.

Педагог обращает внимание на фразу 3, написанную на плакате: «Доброе слово доходит до сердца»

4. Применение умений

Педагог:

- Запомните эти слова. И если в будущем у вас возникнет ссора с кем-либо, то для предотвращения конфликта вспомните и примените их. А также

проявляйте это качество по отношению к себе, к семье, к одноклассникам, в обществе, к природе. Проверьте, как работает это "ключ к доброжелательности".

Педагог обращает внимание на фразы 4,5 написанные на плакате: «Доброго держись, а от худого отдались», «Относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе»

5. Рефлексия занятия

Подведение итогов

Упражнение «Мы одна команда»

Педагог-психолог берет в руки клубок ниток. Взявшись за один конец, передает клубок первому ученику, тот взявшись за нить, передает другому. Во время разматывания нити ученики высказывают свое мнение о проведенном занятии. Дети сами или при помощи педагога отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь педагогу-психологу.

В результате, все обучающиеся оказались связанные одной нитью. Педагог-психолог подводит итог, что все мы одна большая дружная семья. Применяя правила общения без конфликтов, можно стать настоящей командой и добиться больших результатов и достижений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Техники снятия психоэмоционального напряжения

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните

упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Дыхание 4-7-8

Займите удобное положение сидя. При желании закройте глаза. Прижмите кончик языка к нёбу, слегка приоткройте рот и полностью выдохните. Закройте рот и сделайте вдох носом, считая до четырёх. Затем досчитайте до семи, всё время задерживая дыхание. После этого медленно со свистом выдохните, считая до восьми. Повторите дыхание со счётом 4-7-8 несколько раз, пока не почувствуете успокоение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Притча «Два воробышка»

Два воробышка наслаждались прохладой, расположившись в ветвях одной ивы. Один из них уселся на верхушке ивы, а другой - внизу, на разветвлении веток. Через некоторое время воробышек, сидевший вверху, сказал, нарушая тишину послеполуденного отдыха:

- О, как прекрасны эти зелёные листочки!

Воробышек, который сидел внизу, воспринял эти слова как провокацию, и ответил раздражённо:

- Ты что, ослеп? Разве ты не видишь, что они белые?

Верхний воробышек тоже рассердился:

- Ты сам ослеп! Листья зелёные! Услышав это, нижний воробышек, задрал вверх клюв, закричал:

- Спорю на перо своего хвоста, что они белые. Ты ничего не понимаешь. Ты сошёл с ума!

Воробышек с верхушки почувствовал, что у него закипает кровь в жилах, и, не раздумывая, бросился на своего противника, чтобы проучить его. Тот не сдвинулся с места. Когда они очутились рядом, друг против друга, со взъерошенными от гнева пёрышками на шее, прежде чем начать дуэль, они всё-таки посмотрели в одном и том же направлении - вверх. Воробышек, спустившийся сверху, издал возглас удивления:

- Ой, посмотри-ка, они действительно белые! Однако, он сказал своему другу:

- Попробуй-ка взлететь наверх, туда, где сидел я. Они вместе поднялись на самую высокую ветку и в этот раз воскликнули хором:

- Смотри, они же зелёные! Не осуждай никого до тех пор, пока ты, хотя бы на некоторое время, не окажешься на его месте.