

Курс занятий «Учусь общаться» для учащихся 5–8-х классов

В статье — цикл занятий, на которых учащиеся получают навыки конструктивного взаимодействия и научатся грамотно разрешать конфликты. А вы сформируете дружелюбный коллектив. Есть готовые конспекты занятий → **2**.

Используйте курс занятий «Учусь общаться» в рамках работы школьной службы примирения. Вы научите подростков выстраивать диалог со сверстниками, достойно и мирно разрешать споры. Предотвратите конфликтные ситуации в классе и сформируете дружелюбный коллектив.

Занятия помогут создать условия, чтобы развить коммуникативные и рефлексивные способности участников и позитивную Я-концепцию. Учащиеся получают средства конструктивного общения через опыт, который приобретут на занятиях, выполняя упражнения.

Курс включает 5 встреч продолжительностью 45 минут. Количество участников – от 8 до 30. Занятия проводите в помещении, где можно сесть кругом и где есть пространство для подвижных игр.

Данный курс рекомендуем проводить после цикла занятий по профилактике конфликтов в образовательной среде, чтобы поддержать позитивную динамику взаимодействия подростков и расширить их представления о способах эффективного общения. Еще используйте его, когда коллектив только формируется или в классе, где отношения между детьми становятся все более агрессивными.

Так как занятия не требуют от ведущего глубинных психологических знаний, вести их могут классные руководители. Также занятия могут проводить старшеклассники (2–3 человека на группу) под руководством психолога, которые сами участвовали в подобных занятиях и готовы заниматься с младшими подростками. В этом случае на практике вы организуете взаимодействие между старшими и младшими учениками школы.

Диана СОКОЛОВА,
директор ГБОУ «Школа
№ 1619 имени М.И. Цветае-
вой», Москва

Занятие 1. Знакомство. Правила

Цель: принять правила, которые следует выполнять во время занятий; снять эмоциональное напряжение; узнать что-то новое друг о друге.

Ход занятия

1. Приветствие

Все участники сидят в круге. Ведущий представляется и озвучивает цель занятия. Затем говорит о правилах, которые необходимо соблюдать во время занятий, записывает их на доске. Например: с уважением говорить, с уважением слушать, не разглашать информацию, которую узнали во время занятия (правило конфиденциальности). После каждого озвученного правила ведущий спрашивает у участников, как они его понимают. Далее предлагает добавить свои. Когда группа обсудит все правила, ведущий просит каждого учащегося по кругу выразить свое отношение: согласен ли он их соблюдать.

2. Упражнение «Вихрь»

Из круга надо убрать один стул.

Ведущий: Вам везет – вы все сидите на стульях, а у меня стула нет. Предлагаю сыграть в игру «Вихрь». Я скажу: «Поменяйтесь местами те, кто...» – и назову какой-то признак, который есть у многих присутствующих. Например, те, кто любит мороженое. И вы должны поменяться местами. Желательно меняться с участником, который сидит не по соседству, чтобы было интереснее. Кто останется без стула, тот водит. Во время упражнения прошу бегать осторожно, сохраняя жизнь себе и другим.

3. Упражнение «Телеграмма»

Выберите добровольца. Он встает в центр круга. Остальные участники берутся за руки и образуют круг вокруг добровольца. Один из учащихся говорит: «Я отправляю телеграмму...» – и называет имя участника, который находится подальше от него. После этого он нажимает незаметно руку участника, который находится справа или слева от него, тот передает нажатие следующему и так дальше по цепочке. Когда «сигнал» дойдет до участника, которому послана телеграмма, он должен сказать: «Телеграмму получил». Задача добровольца – увидеть, где происходит нажатие рук

и таким образом телеграмму перехватить. Во время упражнения разговаривать нельзя.

4. Упражнение «Змея»

Участники встают. Выберите добровольца. Он отходит от группы и отворачивается. Учащиеся берутся за руки и образуют цепь. Это «змея». Два крайних участника – ее голова и хвост. Одна рука у них свободна и находится за спиной. Задача «змеи» – запутаться. Когда «змея» запутается, ведущий приглашает добровольца распутать ее.

5. Упражнение «Бросание мяча»

Участники сидят в круге. Во время упражнения разговаривать нельзя. Задача учащихся – бросать мяч друг другу так, чтобы он как можно дольше не упал на пол и побывал в руках у каждого. Ведущий считает вслух.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогало справиться с заданием?
- Что затрудняло его выполнять?

Вывод: упражнение наглядно показывает, как мы в жизни общаемся друг с другом – уважительно, с вниманием или грубо, думая только о себе.

6. Упражнение «Расскажи о своем имени»

Ведущий говорит о том, что во время общения очень важно называть друг друга по имени. Затем он предлагает каждому участнику назвать свое имя и рассказать историю о нем – почему так называли, что имя обозначает, нравится ли оно. Ведущий начинает с себя. Когда все представятся, он по кругу называет всех участников по именам. Благодаря этому упражнению учащиеся больше узнают друг о друге, а ведущий знакомится с группой, если участники ему не знакомы.

7. Упражнение «Диалог двух карандашей»

Учащиеся делятся на пары, берут один на двоих лист ватмана, краски и кисти для рисования.

Ведущий: В течение одной минуты смотрите в глаза друг другу. Попробуйте за это время почувствовать человека, который находится рядом с вами. Как он себя чувствует, в каком состоянии находится. Затем нарисуйте одну общую картину на листе ватмана. Сделать это надо без слов, никак не общаясь друг с другом. Когда участники выполняют задание, проходит презентация работ. Учащиеся кратко рассказывают, кто и что хотел изобразить, получилось ли создать общую картину.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было выполнить задание?
- Легко ли было рисовать общую картину, не общаясь друг с другом?

8. Прощание

Ведущий просит каждого учащегося по кругу высказаться о своих впечатлениях по поводу прошедшего занятия – что понравилось, не понравилось, почему. Затем ведущий благодарит всех за работу.

Занятие 2. Невербальное общение

Цель: устранить эмоциональные барьеры между участниками через телесное взаимодействие.

Ход занятия

1. Приветствие

Ведущий приветствует участников, напоминает о правилах, которые нужно соблюдать во время занятия.

2. Упражнение «Передача ритма по кругу»

Вслед за ведущим все члены группы по очереди по кругу отхлопывают ритм, который задал ведущий.

3. Упражнение «Изучаем друг друга»

Ведущий просит всех участников закрыть глаза, не открывать их, пока упражнение не закончится, и следовать его инструкции.

Ведущий: Разговаривать во время упражнения нельзя. Сейчас ваш инструмент – это ваши руки. Изучите колени соседа слева, затем соседа справа. Теперь изучите ухо соседа слева, соседа справа. Изучите спину соседа слева, а теперь – спину соседа справа. И напоследок – изучите колени соседа слева через одного участника от вас, а теперь – колени соседа справа через одного. Возвращайтесь в исходное положение. Глаза можно открыть. Затем ведущий просит участников ответить, одинаковые ли коленки у соседей по кругу или разные. После ответов ведущий подводит итог: «Как коленки у всех разные, так и мы с вами все очень разные».

4. Упражнение «Узнай человека по причёске»

Выберите добровольца. Завяжите ему глаза. Подведите к любому из участников и дайте инструкцию: «Твоя задача, изучая только волосы сидящего, назвать его имя. Разговаривать нельзя. У тебя будет три попытки». Остальных участников попросите подойти к процессу творчески: как-то изменить привычную причёску.

После того как подведете добровольца к пяти любым участникам, выберите нового добровольца из числа желающих.

5. Упражнение «Прикосновения»

Доброволец сидит с закрытыми глазами. Участники по одному подходят к нему и молча прикасаются. В конце упражнения добровольцу необходимо поделиться своими впечатлениями: какие прикосновения были приятные, а какие не понравились и почему.

6. Упражнение «Тростинка на ветру»

Учащиеся встают в круг, очень близко друг к другу. Доброволец встает в центр круга – ноги вместе, спина прямая. Остальные участники поднимают руки на уровне груди. Задача добровольца – упасть на руки членов группы. Задача участников – поймать его и осторожно вернуть в исходное положение. Затем доброволец делится с группой своими впечатлениями.

7. Упражнение «Общение через руки»

Учащиеся делятся на две команды и садятся в две линии, друг напротив друга. Расстояние между линиями – 3 метра. Участники первой команды закрывают глаза, кладут руки на колени и не открывают глаза до конца упражнения. Участники второй команды по сигналу ведущего подходят к любым из участников первой команды. Задача – пообщаться с ними, но только с помощью рук. Например, поздороваться, рассказать о себе. Разговаривать нельзя. Затем по сигналу ведущего учащиеся подходят к следующим участникам и так далее. Участникам первой команды важно сконцентрироваться на ощущениях.

Далее команды меняются местами. В конце упражнения ведущий проводит рефлекссию полученного опыта: какие это были руки для тебя, что понравилось, не понравилось, почему.

8. Заключительная часть

Предложите участникам передавать по кругу клубок ниток, оставляя часть нити у себя в руках. Когда клубок попадает к кому-то из участников, тот должен сказать, что желает себе и остальным. Когда клубок вернется к ведущему, он просит всех натянуть нить, закрыть глаза и представить, что все участники составляют единое целое, каждый из них важен и значим в этом целом.

Ведущий: Нить, которая нас связывает, становится прочнее, когда мы по-доброму общаемся. И становится все тоньше, даже может порваться, от грубых слов или прикосновений. Важно беречь наши отношения.

Занятие 3. Как выстраивать отношения с партнером через невербальное и вербальное общение

Цель: освоить навыки конструктивного общения.

Ход занятия

1. Приветствие. Разминка

После приветствия ведущий спрашивает у участников, какие правила необходимо соблюдать во время занятий. Затем предлагает упражнение на «выбрасывание» пальцев. Нужно вытянуть вперед одну руку, сжатую в кулак. По сигналу ведущего «выбросить» из кулака несколько пальцев. Упражнение заканчивается, когда все участники «выбросят» одинаковое количество пальцев. Во время упражнения нельзя разговаривать. В конце ведущий проводит рефлексию полученного опыта: что помогало/мешало справиться с заданием.

2. Упражнение «Найти инициатора движений»

Из числа желающих выбирают добровольца. Он выходит за дверь. В это время группа выбирает «инициатора движений» – участника, за которым все молча будут повторять движения. Когда доброволец вернется, он должен, наблюдая за участниками, назвать «инициатора движений».

3. Упражнение «Взгляд»

Ведущий говорит о значимости взгляда во время общения и просит участников по очереди называть, каким может быть взгляд (добрым, злым, внимательным). В конце упражнения ведущий говорит о том, что взглядом можно много передать, а по выражению лица человека – понять, что он чувствует в конкретный момент. Затем ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Взгляд».

Учащиеся делятся на две команды, которые садятся напротив друг друга на расстоянии 1 метра. Разговаривать во время упражнения нельзя. Участники первой команды по сигналу ведущего должны выполнить следующие задания:

- без слов отругать, затем похвалить своего собеседника напротив;
- одними глазами отругать, затем похвалить собеседника;
- выбрать про себя, что будут делать – хвалить или ругать собеседника одними глазами, по команде ведущего передать свое «послание». Задача собеседников – верно «считать» послание.

После того как первая команда выполнит все задания, те же задания выполняет вторая команда.

4. Упражнение «Подарок»

Ведущий спрашивает у участников, с какой целью люди дарят подарки. Затем он просит участников без слов подарить подарок соседу, который сидит слева. При этом подарок надо изобразить так, чтобы принимающий понял, что ему дарят. Когда все получают «подарки», ведущий просит участников поделиться впечатлениями: было ли приятно получить такой «подарок», если нет, то почему; какие подарки любят девочки, а какие – мальчики. В заключение ведущий обращает внимание на то, что подарки могут быть не только материальные. Доброе слово, дружелюбную улыбку не купишь даже за большие деньги. Дарить подарки нужно чаще и уметь их принимать.

6. Заключительная часть

Ведущий благодарит всех за работу и просит участников поделиться своими впечатлениями о занятии.

Занятие 4. Compliments

Цель: развить умения сказать комплимент собеседнику при общении; принять себя.

Ход занятия

1. Упражнение «Мигалки»

Участники встают парами (первый впереди, второй – за ним) и образуют внешний и внутренний круги. Доброволец остается без пары. Его задача – переманить к себе участника из внутреннего круга, используя только мимику, разговаривать нельзя. Задача участников внешнего круга – задержать своего партнера в момент «бегства».

2. Упражнение «Комплимент»

Ведущий просит участников по очереди сказать комплимент (вербальное «поглаживание») соседу слева: что ценят в нем, что нравится, что импонирует. Обращаться при этом надо по имени. Затем участники дают обратную связь: было ли им приятно услышать сказанное в их адрес.

3. Упражнение «Карусель»

Учащиеся образуют внутренний и внешний круги, встают лицом друг к другу. Участники внешнего круга говорят по комплименту каждому участнику внутреннего круга, двигаясь по часовой стрелке до тех пор, пока не вернутся в исходную

точку. Задача участников внутреннего круга – принимать комплименты. Затем участники меняются местами и повторяют процедуру. В заключение ведущий просит поделиться полученным опытом.

4. Упражнение «Зеркало любви»

Участники разбиваются на пары, садятся лицом друг к другу. Один – ведущий, второй – «зеркало». Ведущий в течение трех минут по-разному завершает одну и ту же фразу – «Мне нравится, что я...». «Зеркало» каждый раз отвечает: «Я люблю тебя за это». Затем ведущий в течение минуты завершает фразу: «Мне не нравится, что я...». На что «зеркало» отвечает: «Я все равно тебя люблю». Далее учащиеся меняются ролями. В заключение ведущий просит участников поделиться своими впечатлениями от полученного опыта: какая роль больше понравилась, что легче было о себе говорить, что труднее.

5. Заключительная часть

Ведущий благодарит всех за работу и просит участников поделиться своими впечатлениями о занятии.

Занятие 5. Подведение итогов

Цель: рефлексия опыта, полученного в процессе занятий.

Ход занятия

1. Приветствие

Ведущий после приветствия говорит участникам о том, что это занятие последнее, и просит их по кругу по очереди проговорить, что они считают важным при общении с людьми, была ли польза для них от занятий и в чем она заключается.

2. Упражнение «Горячий стул»

По кругу каждый из участников садится на стул. Остальные называют ему от одного до трех качеств, которые ценят в нем. Когда все выскажутся, сидящий на «горячем» стуле может поделиться своими ощущениями с группой и затем уступить стул следующему участнику.

3. Заключительное слово ведущего

Ведущий подводит итоги курса. Затем просит учащихся написать отзыв о занятиях.

Сценарий классного часа «"Белая ворона" — это красиво»

В статье – готовый сценарий классного часа для 5–8-го класса. В ходе мероприятия школьники самостоятельно определяют значение метафоры «белая ворона» → 2, а также характерные черты таких людей → 4. Тема актуальна для декабря, поскольку к этому времени в коллективе могут начаться ссоры, деление класса на группировки, травля одноклассников. Классный час поможет вам сформировать у детей представление об уникальности и самобытности каждого человека, навыки бережного, уважительного отношения друг к другу и окружающим.



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Участники	Учащиеся 5–8-х классов.
Цель	Формировать представление о личности человека как уникальной и самобытной ценности; навыки бережного, гуманного отношения друг к другу.
Задачи	Определить понятие «белая ворона», формировать уважительное отношение учеников друг к другу, расширить кругозор.
Материалы и оборудование	Листы бумаги, ручки, художественный фильм «Чучело» (режиссер Ролан Быков, 1983 год), толковые словари, презентация о редких видах птиц семейства вороновых, презентация об известных людях — белых воронах.
Примерное время	45 минут.

15 мин 

Часть 1. Определение понятия «белая ворона»

Предложите учащимся посмотреть эпизод из художественного фильма «Чучело», в котором дети организуют травлю главной героини Лены Бессольцевой.

Классный руководитель: Вы сейчас посмотрели эпизод из художественного фильма «Чучело», который снял Ролан Быков по мотивам одноименной повести Владимира Железникова. Какие ассоциации у вас возникли во время просмотра? Запишите пять слов-ассоциаций. (Ученики выполняют задание.)

Попросите учащихся (по желанию) озвучить и пояснить свои ассоциации. Отметьте, что у вас возникла ассоциация относительно социальной роли, которую мужественно выполняла главная героиня фильма, которую можно обозначить как белая ворона.

Классный руководитель: Скажите, кому-нибудь из вас приходилось чувствовать себя белой вороной или общаться с такими людьми. Поделитесь своим опытом.

Учащиеся делятся личным опытом.

Классный руководитель: Теперь с помощью словаря дайте определение метафоре «белая ворона». (Ученики выполняют задание. Классный руководитель обобщает ответы.) Итак, белой вороной называют людей, поведение и система ценностей которых резко отличаются от общепринятых. Такая ассоциация с птицей возникает в связи с тем, что в природе редко встречаются вороны с абсолютно белым оперением.

15 мин 

Часть 2. Мозговой штурм «Разные стороны личности белой вороны»

Поделите учащихся на две группы и предложите каждой группе выполнить задание методом мозгового штурма.

Классный руководитель: Сейчас вы будете работать в группах. Первая группа подбирает аргументы в пользу того, что роль белой вороны символизирует страдания

человека – носителя данной роли, который обречен на непонимание, изоляцию, отторжение. Задание для второй группы – подобрать аргументы в пользу того, что роль белой вороны символизирует избранность, непогрешимость, возвышенность, духовную чистоту и незащищенность.

Учащиеся выполняют задание. В таблице записывают характеристики разных сторон личности человека, которого называют белой вороной → 4.

15 мин 

Часть 3. Беседа-дискуссия «Белые вороны в природе и среди людей»

Классный руководитель: Белая ворона – это не только социальная роль, это состояние души. Среди нас есть скрытые белые вороны, люди, которые внешне ничем не выделяются, однако имеют богатый внутренний мир.

Предложите учащимся прочитать и проанализировать стихотворения о белых воронах (заранее подготовьте тексты): «Белая ворона» Л. Рубальской, «О белой вороне» З. Маркиной, «Белая ворона» А. Игнатова.

Классный руководитель: В нашем конкурентном мире мы все стремимся к лидерству. Стиль поведения и образ жизни белой вороны позволяют быть на самом деле конкурентоспособным, а главное – самодостаточным и счастливым. Но для этого человек должен быть смелым, стойким, готовым терпеть внешнее непонимание окружающих людей. Личности, которые сумели пережить жестокость окружающих и не озлобиться в ответ, становятся еще более сильными. А какие они, белые вороны, на самом деле.

Покажите видео или презентацию о редких видах птиц семейства вороновых с белым оперением.

Классный руководитель: Оказывается, белая ворона – это не только идиоматическое выражение, она существует в природе на самом деле. Это птицы очень красивые, исключительные – настоящее чудо природы. Люди – белые вороны тоже редко встречаются, и если нам посчастливится с ними жить, учиться, трудиться рядом, то нужно, не упуская момента, успеть полюбоваться их внутренней красотой. В каком-то смысле признаки белой вороны

Характеристики разных сторон личности белой вороны

Белая ворона – роль людей-изгоев, потому что они...

Часто имеют непривлекательную внешность, которая вызывает насмешки, жалость или отвращение у окружающих

Находятся в непривлекательном социальном статусе (из малообеспеченных семей, представители национальных меньшинств, иное гражданство)

Нуждаются в защите и покровительстве более сильных людей, чтобы «выжить» в коллективе

С трудом находят друзей, не доверяют окружающим

Не достигают успеха в жизни, так как не умеют и не хотят прогибаться, быть как все

Белая ворона – роль уникальных личностей, потому что они...

Не задумываются о своей внешности, демонстрируют внутреннюю свободу от типовых шаблонов привлекательности

Не тяготеют к особому социальному статусу, духовная сторона жизни для них гораздо важнее, чем материальная

Мыслят нестандартно, находят оригинальные решения в проблемных ситуациях; часто значительно опережают сверстников по уровню интеллектуального развития, тем самым привлекают внимание и интерес у педагогов, влиятельных людей

Избирательны в отношениях, близко сходятся только с духовно целостными личностями, которые ценят внутренние положительные качества, а не внешние атрибуты успешности человека

Отсутствует страх быть оригинальным, что помогает достичь феноменального успеха, быть замеченным в нужное время нужными людьми

есть у каждого из нас. Давайте будем бережно и внимательно относиться друг к другу. Есть мудрое высказывание Брюса Ли: «Я учусь понимать, вместо того, чтобы судить...» Попробуйте следовать ему.

В завершение мероприятия покажите детям презентацию об известных людях, которые в детстве были белыми воронами. Например: ученый Альберт Эйнштейн, писательница Агата Кристи, изобретатель Александр Белл, писатель Ганс Христиан Андерсен. Расскажите об особенностях их характера и деятельности. Дайте учащимся домашнее задание: подготовить выступление о знаменитом человеке, который выделялся среди других.

Ольга ПРОНИНА, методист информационно-методического отдела
МБУ ДО «Центр детского творчества № 1», г. Ульяновск