

Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.



УРОК 1. ОБЩАТЬСЯ – ЭТО ТАК ЛЕГКО...

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.

Форма приветствия может быть сохранена или изменена по желанию ребят.



Обсуждение. Зачем на уроках психологии правила?

Ребятам предлагается сыграть в игру «Грибы». По сигналу ведущего, называющего определенное число (не более числа участников группы) должно встать столько человек, сколько было названо. Договариваться друг с другом нельзя.

По итогам анализа игры ребятам легче вспомнить и заново сформулировать для себя целесообразность соблюдения тех или иных правил работы.

Проговоренные правила торжественно скрепляются подписями детей и психолога.



Обсуждается вопрос: зачем нужно общение?

Вывод может быть примерно таким: общение – неотъемлемая часть человеческого в человеке (*вспомним детей-маугли*), потребность в общении есть у всех людей, ее неудовлетворение приводит к переживанию одиночества (*об этом можно прочитать, например, в романе Р.Дефо о Робинзоне, а можно просто вспомнить себя в те моменты, когда все друзья разъехались или заболели*).



Упражнение «Час общения».

Перед ребятами ставится вопрос, который их поначалу смешит: сможешь ли ты пообщаться с одноклассником всего одну минуту? Естественный ответ: «Да!!!». Но это только на первый взгляд.

В рабочих тетрадях изображен циферблат часов, на котором ребятам нужно отметить время встреч с другими одноклассниками, предварительно назначив эти встречи.

Ребята договариваются друг с другом о встречах, имея в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей.

Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, после небольшого замешательства подростков им можно пред-

ложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

После того, как назначены все встречи, ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует одной минуте. Через каждую минуту ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства»). Желательно общаться на заданную тему и следить за тем, чтобы не зависало пауз.

Упражнение окончилось, и нужно подводить его итоги. На доске фиксируется «Копилка трудностей в общении» по принципу «у многих...», «некоторые...». Ведущий по мере возможностей может попытаться «привязать» эти трудности к их психологически причинам (*например: «Тяжело общаться, когда перебивают» – «Перебить – значит построить барьер: человеку не захочется больше ничего говорить: его все равно не будут слушать!»*). Благодаря этому ребятам станет понятна логика построения следующих уроков: в общении мы обмениваемся информацией, пытаемся понять друг друга и построить взаимодействие. Этот вывод афиксируется в рабочих тетрадях.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- С какими трудностями в этой игре столкнулся лично я?
 - *Ни с какими.*
Виталий С.
 - *Общаться со всякими неинтересно.*
Максим В.
 - *Иногда трудно выбрать тему.*
Наташа Т.



Завершение занятия.

УРОК 2. КАКАЯ БЫВАЕТ ИНФОРМАЦИЯ?

Цели занятия для специалистов:

- Формирование у учащихся представление о вербальной и невербальной информации в общении.
- Создание условий для анализа учащимися собственного опыта общения.

ХОД ЗЯНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Час редактора».

Ребята делятся на несколько подгрупп и дополняют текст, приведенный в рабочих тетрадях:

Что же нам, друзья мои, делать с? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших, их....., всю.....? Делает это ради.....? А может быть, для того, чтобы свалить на них? Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!

Результаты работы зачитываются. Выясняется, что у всех темы разные.

Например, у одной из групп текст оказался философским:

Что же нам, друзья мои, делать с «Блестящими»? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших друзей, их родителей, всю страну? Делает это ради их гонораров? А может быть, для того, чтобы свалить на них свою бездарность? Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!

А у другой – вполне прозаичным:

Что же нам, друзья мои, делать с бомжами? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших милиционеров, их внимание, всю силу? Делает это ради общества? А может быть, для того, чтобы свалить на них грязь на улицах? Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!

А в оригинале текст принадлежит Ш. Амонашвили и посвящен школьной оценке.

В обсуждении выясняется, что люди очень по-разному понимают одну и ту же информацию.

!!! Упражнение «Час редактора-2».

Необходимо написать текст, заданный формулой их знаков препинания: ! ?, , . ? ? , . ! Здесь ребята работают индивидуально. По завершении упражнения получившиеся тексты озвучиваются.

Привет! Как дела? У меня все хорошо, хожу в школу, вечером на дискотеку. Как Антон? Как Оля? Не забывай, пиши. Целую!

Наташа Т.

Внимание! Вы еще не знаете? По городу летает черная простыня, она всех накрывает, заворачивает и душит. Вы не знаете, что делать? Где спрятаться? Наша фирма называется «Спасатели», телефон 555-55-55. Мы и вас спасем!

Егор Б.

Обсуждается вопрос: чем отличается информация, с которой мы столкнулись в двух упражнениях? Естественно, одна словесная, другая – без слов. Здесь мы «общались» с помощью интонации.

Мне всегда трудно отказаться от употребления слов «вербальная» и «невербальная» информация. Несколько лет я честно пыталась, но потом, поняв всю безуспешность этого начинания, предложила эти термины ребятам. И они прижились с первого раза.

• Индивидуальная работа в тетради.

Нужно описать, как в общении уживается вербальная и невербальная информация, проанализировав какой-нибудь пример:

- Ситуация общения
- Вербальная информация
- Невербальная информация
 - *Я разговариваю с другом.*
 - *Он мне говорит, что его сегодня не отпустят гулять.*
 - *Явно врет.*
 - Рома П.*
 - *У меня день рождения*
 - *Меня поздравляют*
 - *Все улыбаются.*
 - Женя Ч.*



Завершение занятия.

УРОК 3. НЕВЕРБАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Цели занятия для специалистов:

- Формирование представления у учащихся о соотношении вербальной и невербальной информации в общении.
- Создание условий для развития у учащихся навыка понимания невербальной информации.

Необходимые материалы:

- Колпачок от шариковой ручки или фломастера.

ХОД УРОКА:



Приветствие.



Игра «Колпачок».

Ребята сидят, положив сжатые в кулаки ладони на парту. Выбирается «водящий номер один», который выходит к доске и отворачивается. Ведущий проходит между рядами и отдает кому-то из сидящих колпачок от шариковой ручки, который тот зажимает в кулаке.

Водящий должен отгадать, у кого колпачок. На это у него есть три попытки.

Желательно продолжать игру до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый ученик.

Обсуждая результаты игры, ребята формулируют основные способы невербальной передачи информации: жесты и пантомимика, мимика, интонация.

!!! Упражнение «Таможня».

Трем ребятам-добровольцам предстоит побывать в роли «таможенников». «Таможенники» выходят за дверь. Среди остальных выбираются два «контрабандиста» (например, перевозящих через границу бриллианты). Их задача – ввести «таможенников» в заблуждение и перейти границу.

«Таможенники», вернувшись в класс, организуют поголовный опрос «туристов» на предмет перевозки ими запрещенных предметов. Туристы в один голос клянутся, что у них нет ничего нелегального. Задача «таможенников» – найти «контрабандистов».

По результатам обсуждения оказывается, что невербальная информация намного более достоверна, чем вербальная.

• Индивидуальная работа в тетради.

Необходимо привести два примера из жизни:

- Несогласованность вербальной и невербальной информации у человека, с которым я общаюсь. Что это значит?
- Несогласованность вербальной и невербальной информации в моем поведении.

□ *Я уже писал про друга на прошлом уроке.*

□ *А я никогда не вру.*

Рома П.

□ *Я рассказываю анекдот. Мне говорят: «Ну и пошлятина», и при этом смеются. Значит, смешно.*

□ *Училка по биологии упала. Я ей сказал: «Вы не ушиблись?». Улыбался. Мне было смешно.*

Саша Л.



Завершение занятия.

УРОК 4. О ЧЕМ ГОВОРIT НАША МИМИКА

Цели занятий для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися роли мимики и контакта глаз в общении с людьми.

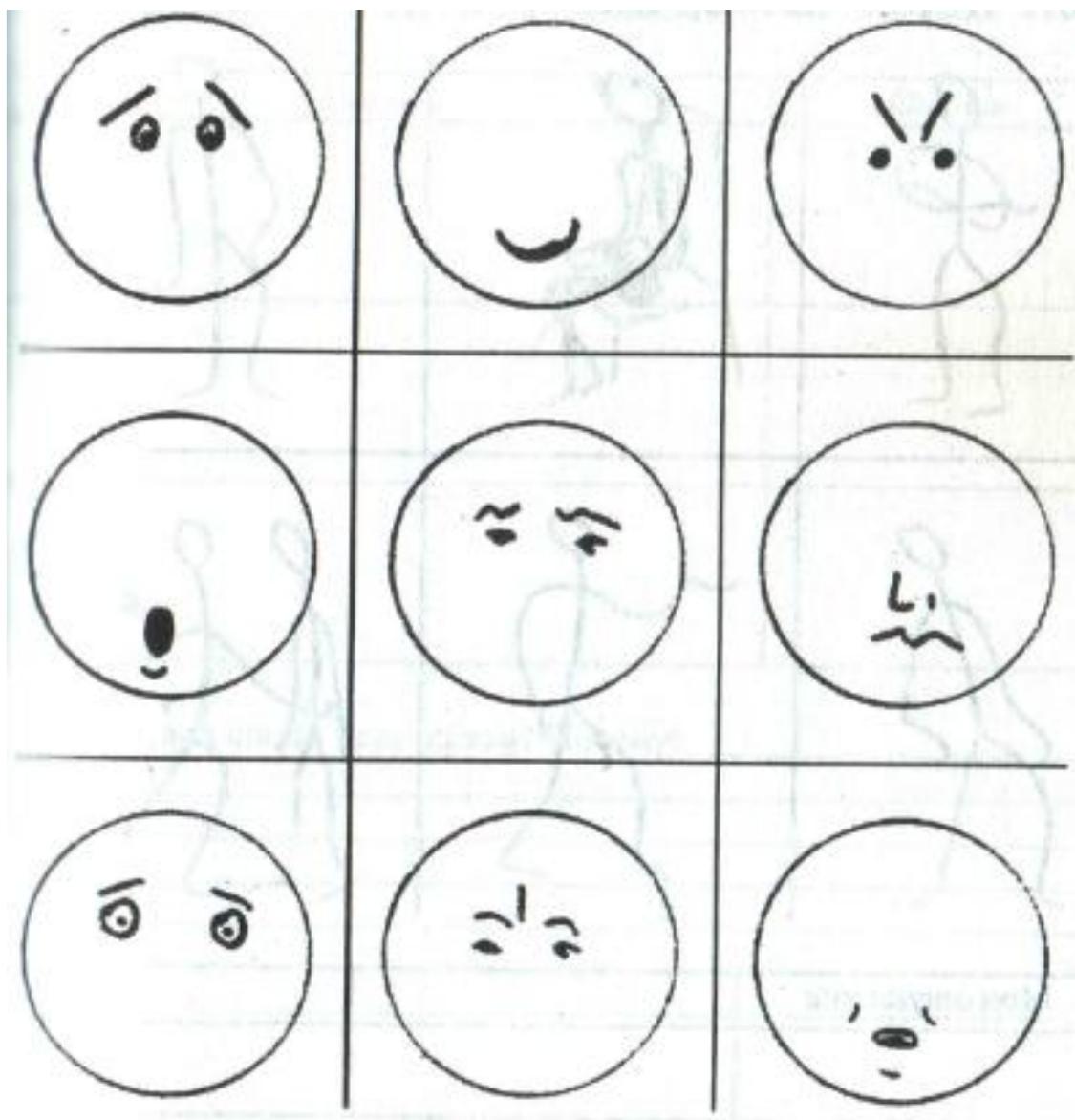
ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.

? Упражнение «Отгадай-ка».

В рабочих тетрадях приведены рисунки, по которым можно догадаться о том, какую эмоцию они отображают.



Нужно назвать нарисованную эмоцию. Результаты обсуждаются. Как легче догадаться об эмоции – «по глазам» или по нижней части лица?

Выясняется также, что для эффективного общения необходим постоянный контакт глаз, но не прямой (это воспринимается как агрессия, что знали еще древние инки, надевая на охоте на спину маску с ярко прорисованными глазами), а «скользящий».

!!! Упражнение «Разговор спина к спине».

В этом упражнении ребята работают в паре с тем одноклассником, с которым они постоянно общаются. Им отводится целых семь минут от урока на

то, чтобы поговорить друг с другом о чем угодно (попросту говоря, поболтать). Но есть одно условие: разговор должен вестись спиной друг к другу. Смотреть друг на друга нельзя. За этим следит ведущий.

Семи минут, как правило, даже много для того, чтобы все начали возмущаться правилами игры.

• **Индивидуальная работа в тетради.**

- Что я чувствовал, когда разговаривал с товарищем, повернувшись к нему спиной?
 - *Как по телефону. Ничего не видно, только слышно. Вообще интересно.*

Леша Р.

- *Ничего особенного. Как и лицом. Все же слышно.*
- Виталий С.*



Завершение занятия.

УРОК 5. О ЧЕМ ГОВОРЯТ НАШИ ЖЕСТЫ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися собственным пантомимических проявлений.
- Ознакомление учащихся с основными закономерностями «языка жестов».

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Крест-параллель».

Четыре «добровольца»-водящих временно покидают кабинет. Остальные ребята получают задание: отвечать на все вопросы водящих только «да» или «нет», причем «нет» отвечать только на вопрос того, кто сидит «нога на ногу». Остальным говорить «да».

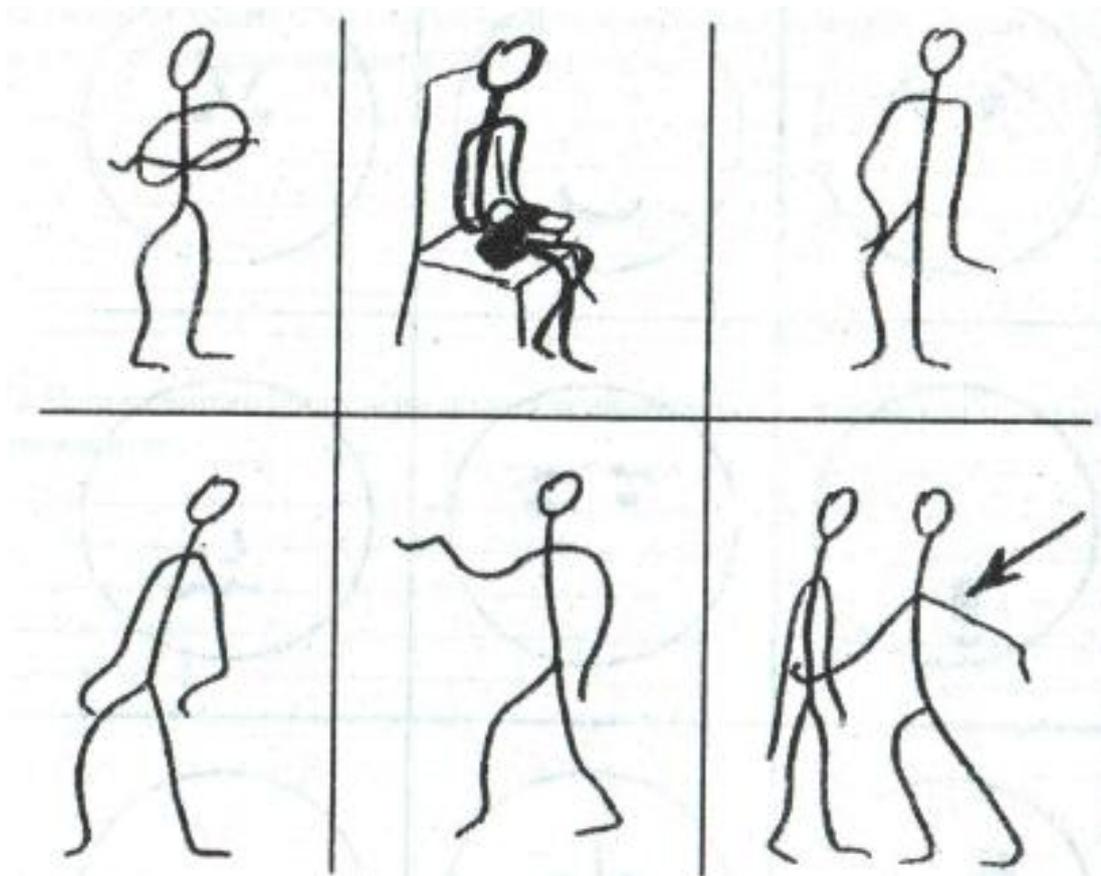
«Добровольцы», приглашенные в класс, садятся около доски. Их задача – задавать аудитории закрытые вопросы, даже самые невероятные. Аудитория отвечает хором. «Добровольцам» необходимо разгадать правило ответов на их вопросы.

В обсуждении ведущий поднимает вопрос о том, почему ответ «нет» в этой игре был связан с позой «нога на ногу». Как правило, в классе находится подросток, который слышал про «открытые» и «закрытые» позы.



Упражнение «Получился человечек».

В рабочих тетрадах приведены схематические изображения людей в разных позах.



Ребятам предлагается вспомнить ситуацию, в которой его партнер по общению занимал бы такую позу, и описать свои ощущения в первой колонке таблицы:

Мои ощущения		
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Затем ведущий рассказывает основные законы толкования «языка телодвижений». Я, согласно своим убеждениям, рассказываю только о разнообразных «невербальных барьерах» (скрещенных руках и ногах, посадке «верхом на стуле», портфелях и сумках, используемых в качестве барьера, руке, поднесенной ко рту), а также об организации пространства, поскольку вижу этому, в отличие от остальных интерпретаций, биологические предпосылки.

• **Индивидуальная работа в тетрадах:**

Теперь ребята могут заполнить вторую и третью колонки таблицы:

- Что может означать эта поза?
- Согласен / не согласен. Почему?

Пример таблицы, заполненной Наташей Н.:

<i>Мои ощущения</i>	<i>Что может означать эта поза?</i>	<i>Согласен / не согласен. Почему?</i>
<i>1. Прищуривается, собирает командовать</i>	<i>Барьер</i>	<i>Согласна, если человеку не холодно</i>
<i>2. Чего-то боится</i>	<i>Барьер</i>	<i>Согласна, если в сумке нет ценностей</i>
<i>3. Доказывает</i>	<i>Честный</i>	<i>Не всегда</i>
<i>4. Ругается, неприятно</i>	<i>Давит</i>	<i>Неприятно, но на уроке так всегда, вставать нельзя</i>
<i>5. Нормально общается</i>	<i>Как я</i>	<i>Согласна</i>
<i>6. Неприятно, что все могут услышать</i>	<i>Другая дистанция</i>	<i>Согласна. Ближе всех пускаю маму</i>



Завершение занятия.

УРОК 6. КАК ЛУЧШЕ ПОДАТЬ ИНФОРМАЦИЮ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи информации и самооценки сформированности этого навыка.

Необходимые материалы:

- Тексты для упражнения «Пересказ» (см. приложение).

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Собираемся в поход».

Выбирается 3-4 добровольца, которые выходят из класса.

Класс получает инструкцию: «представьте себе, что вы – компания, которая собирается в эти выходные в поход. Вы не ограничены в деньгах, поэтому пришли в магазин с хорошим обслуживанием с твердым намерением: купить все необходимое из снаряжения и еды. Но есть одно условие: вы покупаете только те товары, названия которых начинается на букву «С» (например, сапоги и спички, но не ботинки и зажигалку). Продавцы не знают о вашем уговоре. Их задача – догадаться, какие товары вы у них покупаете. Вы можете отвечать на их предложения только утвердительно или отрицательно».

Теперь инструкция для добровольцев: «Вы – продавцы супермаркета. К вам пришли необычные покупатели – группа туристов, собирающиеся в поход. Вы будете, как вежливые продавцы, предлагать им товары: сумки, рюкзаки, ма-

кароны, шашлыки и т.п. что-то они будут брать, что-то нет. Вам нужно догадаться, по какому принципу они выбирают покупки».

Как правило, игра продолжается около семи минут, после чего «продавцы» начинают возмущаться непоследовательностью «покупателей». Тогда целесообразно приостановить игру и дать им минутку на размышления. Особенно помогает предложение составить на доске список приобретенных «покупателями» товаров.

В обсуждении поднимается вопрос: как лучше сообщать информацию? Например, как лучше подавать информацию, если задали сделать доклад перед классом.

!!! Работа в малых группах.

Как правильно подавать информацию другим? Группы формулируют правила, которые фиксируются на доске. Три самые главные правила подчеркиваются.

Например:

- Начать с главного
- *Кратко*
- Понятными всем словами
- По плану, соблюдать логику
- *Разборчиво*
- *Громко и четко*

!!! Упражнение «Пересказ».

Ребята получают тексты, которые нужно подать остальным так, чтобы это было понятно и просто. Я использую в работе тексты из книги Ди Снайдера «Практическая психология для подростков», М., 1998 г. С одной стороны, они психологичны, а с другой интересны ребятам. Можно, конечно, использовать любые другие тексты, но «опробованные» отрывки я на всякий случай привожу в приложении.

Время на эту работу ограничено – 5 минут.

По истечении пяти минут ребята представляют свои пересказы одноклассникам.

• Индивидуальная работа в тетради.

Ребята заполняют таблицу, оценивая свою работу по классической пятибалльной шкале:

«Правила» подачи информации	Оценка

И подводят итог:

- Доволен ли я своей работой по пересказу? Почему?

Например:

«Правила» подачи информации	Оценка
Начать с главного	5
Понятными всем словами	5
По плану, соблюдать логику	3

- По-моему, получилось неплохо. Даже хорошо. Я вообще люблю поговорить.

Лариса М.

Или:

«Правила» подачи информации	Оценка
Начать с главного	4
Понятными всем словами	3
По плану, соблюдать логику	1

- Вообще-то я не собираюсь быть оратором или учителем.

Эмиль А.



Завершение занятия.

УРОК 7. КАК ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ИНФОРМАЦИЮ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для формулирования подростками правил эффективного приема информации и самоанализа сформированности этого навыка.

Необходимые материалы:

- Рисунки для упражнения «Диктант» (см. приложение).
- Скотч и листочки для упражнения «Я – известная персона».

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



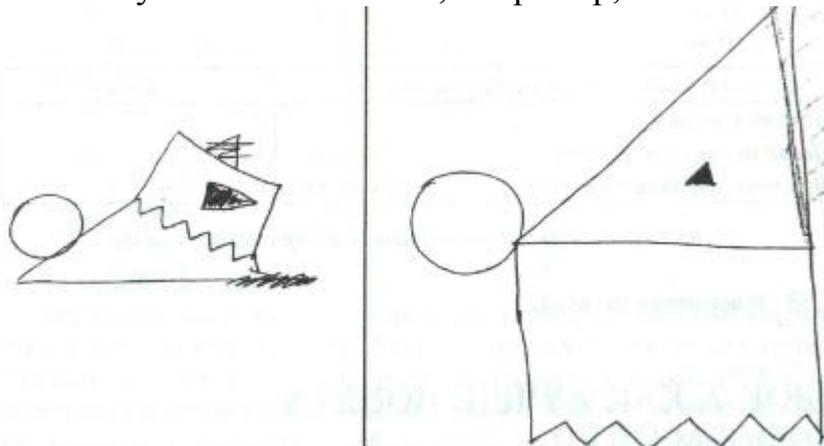
Упражнение «Диктант».

Выбираются три добровольца, которые на время покидают класс. За дверью они получают задание: это листки, на которых изображены различные сочетания геометрических фигур (их примеры приведены в приложении). Нужно продиктовать свой рисунок одноклассникам так, чтобы у них получились именно такие картинки. Чертить руками в воздухе (а тем более рисовать на доске) нельзя.

Класс получает свою инструкцию. Необходимо внимательно выполнять задания диктующего. Но первого ни в коем случае нельзя ни о чем переспрашивать. В классе должна стоять идеальная тишина. Второго можно спрашивать

только так, чтобы он отвечал только «да» или «нет». Третьего можно спрашивать на полную катушку.

Результат может быть, например, таким:



По итогам игры выясняется, что самый эффективный способ кого-то понять – это уточнить то, что непонятно, с помощью открытых вопросов (ведь ответ «нет» на уточняющий закрытый вопрос ничего не проясняет, а только еще больше запутывает!).

!!! Упражнение «Я – известная персона»

Ребята работают в парах. Для начала каждый придумывает для напарника псевдоним – имя какого-нибудь известного человека (желательно не Пушкина – почему-то именно этот ответ наиболее стереотипен и чаще всего называется первым). Для избежания подтасовок этот псевдоним записывается на листок и приклепляется на спину партнера скотчем. Временем проверено, что скотч не оставляет следов на одежде, крепко держит и легко снимается после завершения упражнения.

«Номер первый» в паре пытается выяснить, «в кого они превратился», задав три закрытых вопроса, а потом перейдя на вопросы открытые. Отгадав, он начинает по тому же алгоритму отвечать на вопросы «номера второго», который становится отгадчиком.

• Индивидуальная работа в тетради.

Анализируются результаты игры «Я – известная персона»:

- Как я себя чувствовал, задавая закрытые вопросы и получая ответы на них?
 - *Нормально.*
Миша С.
 - *Как слепой котенок тыкался носом.*
Паша Г.
- А открытые вопросы?
 - *Тожe нормально.*
Миша С.
 - *Лучше, тем более что Леша мне старался помочь.*
Паша Г.



Завершение занятия.

УРОК 8. БАРЬЕРЫ НА ПУТИ ИНФОРМАЦИИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для исследования учащимися информационных барьеров в общении.

Необходимые материалы:

- Бумага для упражнения «Испорченный телефон».

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Сообщение».

По традиции четыре добровольца выходя за дверь. Остальные ребята становятся наблюдателями. Их задача – молчать и смотреть за тем, что будет происходить.

В класс заходит первый доброволец и получает от ведущего некоторое сообщение, например:

Иван Петрович просил передать Косте Смирнову из 11 «а», что олимпиада по ОБЖ состоится в четверг в школе № 355, той, в которой мы в позапрошлом году смотрели спектакль про Пушкина. Нужно не опоздать к началу, зарегистрироваться у охранника и подняться в 15 кабинет. Это на четвертом этаже.

Получив это сообщение, «номер первый» пересказывает его вызванному в класс «номеру второму» и так далее по цепочке.

«Номер четвертый», выслушав информацию, пересказывает ее еще раз для всех присутствующих, после чего ведущий оглашает исходный текст.

В процессе обсуждения выясняется, что часть информации просто забылась, а часть почему-то исказилась до неузнаваемости. Как ни странно, ребята бывают очень удивлены этим открытием, хотя все происходило у них на глазах.



Упражнение «Испорченный телефон».

Ведущий передает ребятам, сидящим на первой парте, сообщение, например: «ОБЕЩАЮТ, ЧТО ЭТИМ ЛЕТОМ БУДЕТ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ТОЛЬКО АВГУСТ БУДЕТ ДОЖДЛИВЫМ», - и вручает листок бумаги. Парта «номер один» записывает это сообщение на листке бумаги, соблюдая правило: ни одно из слов ведущего не должно повториться. Мысль нужно сформулировать другими словами.

Времени на обдумывание очень мало. Закончив работу (*например «синоптики объявили, что в каникулы будет жарко, только в последний месяц холодно и мокро»*), ребята передают свой ответ на вторую парту. Там его перефразируют, заворачивают первый ответ «гармошкой», чтобы его не было видно, и передают далее.

Получив от последней парты текст, ведущий зачитывает для начала только свою первую фразу и последнюю фразу-ответ (*в нашем примере оказалась такая развязка: «Соседи сказали, что в феврале будет слякоть, и поэтому сделают дополнительные каникулы»*). При желании можно проследить судьбу посланной фразы поэтапно.

В обсуждении выясняется, что одни и те же слова человека можно истолковать совершенно по разному (можно попросить ребят привести соответствующие примеры «из жизни»).

Вот один из таких примеров, который, правда, был раскритикован слушателями: «Мне один раз учительница по химии сказала, что не хочет видеть меня на своих уроках. Ну я и не ходил. А она вдруг домой позвонила и маме пожаловалась, что я прогуливаю».

По итогам урока совместно с ребятами формулируется схема под названием «Барьеры в общении» (на модели сообщения, которое некий Петя передает некому Васе):

Петя				Вася				
Задумал 100%	Барьер словаря у Пети	Сказал	Барьер внимания у Васи	Услышал	Барьер словаря у Васи	Запомнил	Барьер памяти у Васи	Помнит на следующий день 5 %

Важно отметить, что цифра в 5% является условной и относится скорее к прослушанной лекции, чем к общению, которое было интересным для Васи, но тем не менее...

• Индивидуальная работа в тетради:

Нужно проанализировать собственный опыт общения и привести пример столкновения с собственным барьером словаря, собственным барьером внимания в общении с другим человеком и с барьером словаря у собеседника. Барьер памяти для ребят понятен и так.

Например:

- *Мой барьер словаря: таких не было*

- *Мой барьер внимания: когда мама меня ругает, я ее не слушаю и потом не знаю, за что она ругалась.*
- *Барьер словаря собеседника: мама сказала повесить полку, а я сказал, что буду ее вешать только с Паштетом. А мама не поняла. (Паштет - это прозвище друга автора высказывания). Смешно получилось.*

Леша К.

☺ **Завершение работы.**

УРОК 9. БАРЬЕРЫ, КОТОРЫЕ СОЗДАЮ Я САМ

Цели занятия для специалистов:

- создание условий для анализа учащимися механизмов работы коммуникативных барьеров.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждается притча Н. Пезяшкяна «Не все сразу».**

Однажды мулла пришел в зал, чтобы обратиться к верующим. Зал был пуст, если не считать молодого конюха, сидел в первом ряду. Мулла подумал про себя: «Должен я говорить или нет?» И он решился спросить об этом у конюха: «Кроме тебя здесь никого нет, как ты думаешь, должен я говорить или нет?» Конюх ответил: «Господин, я простой человек, я в этом ничего не понимаю. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно дам ей поест».

Мулла, приняв близко сердцу эти слова, начал свою проповедь. Он говорил боль двух часов и, закончив, почувствовал на душе облегчение. Ему захотелось услышать подтверждение, насколько хороша была его речь. Он спросил конюха: «Как тебе понравилась моя проповедь?» Тот ответил: «Я уже сказал, что я простой человек и не очень то понимаю все это. Но если я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно ее накормлю. Но я не дам ей весь корм, который предназначался для всех лошадей».

В обсуждении выясняется, какую ошибку совершил мулла. Оказывается, он не учел состояние собеседника, его желания и намерения, чем вызвал у него совсем не позитивное, а скорее и негативное отношение к своим словам.

!!! **Упражнение «Барьеры».**

Ведущий называет фразы, а ребята говорят, могут они стать барьерами для информации или нет, комментируя свою точку зрения. Выделенные барьеры фиксируются на доске.

1. *Делай так, как я сказала, или...* (угрозы)
2. *Ты должен помогать старшим!* (слова-должники)
3. *Ты так здорово решаешь геометрию! Не сможешь мне с домашним заданием?* (похвала с подвохом)
4. *Не все ли равно, зачем: я сказала – надо, значит надо.* (приказы)
5. *У тебя в детстве были деревянные игрушки, привинченные к полу!* (диагноз причин поведения)
6. *Нельзя же постоянно ныть!* (негативная критика)
7. *Это что! Вот у меня...* (соревнование)
8. *Не обращай внимания! Забей!* (успокаивание)
9. *Надо было сделать так...* (совет не вовремя)
10. *Ты ведешь себя как больной на голову* (оскорбление)
11. *Интересно... а ты не знаешь, что будет на зачете по биологии?* (смена темы)
12. *Ты неряха!* (ярлык).

Обсуждаются последствия применения таких фраз в общении. Выясняется, что все они вызывают у человека, к которому обращаются, негативные эмоции, и это мешает общаться и понимать друг друга. Для иллюстрации этого есть даже соответствующие речевые обороты (например: захлестнула обида). Что может видеть «захлестнутый» человек?

• **Индивидуальная работа в тетради:**

Это довольно длительная работа. Ребята заполняют таблицу:

Барьер	Как его применяли в мой адрес	Что я испытывал?
Угрозы		
Слова-должники		
Похвала с подвохом		
Приказы		
Диагноз причин поведения		
Негативная критика		
Соревнование		
Успокаивание		
Совет не вовремя		
Оскорбление		
Смена темы		
Ярлык		

В качестве примера приведу таблицу, заполненную Катей Н.

Барьер	Как его применяли в мой адрес	Что я испытывал?
Угрозы	Я поставлю тебе «два»!	Мне все равно, делать ничего не буду
Слова-должники	Ты должна забрать брата из садика	Я ничего никому не должна. Не хочу! Но приходится
Похвала с подвохом	Меня не на чем подловить.	
Приказы	Подмети пол!	Нехотя мету.
Диагноз причин поведения	Ты просто эгоистка! Потому что я не дала свою линейку	И никогда больше не дам
Негативная критика	Ты некрасиво оформила работу	Бесит. Зато ведь все решила правильно!
Соревнование	Не знаю	
Успокаивание	Все ссорятся с родителями, а потом мирятся	Нормально
Совет не вовремя	Надо было бросить его давно	А где ты раньше была?
Оскорбление	Ты дура	Отвечаю тем же
Смена темы	Не было	
Ярлык	У меня его нет	



Завершение работы.

УРОК 10. КАНАЛЫ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ

Цели занятия для специалиста:

- Ознакомление ребят с видами каналов приема и передачи информации.
- Создание условий для самодиагностики ведущего канала восприятия и тренировки навыка передачи информации в различных репрезентативных системах.

Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Догадайся по глазам» (см. приложение).

ХОД УРОКА:



Приветствие.



Упражнение «Самодиагностика».

Ребятам описывают в тетрадях свои впечатления от летней прогулки по лесу с помощью нескольких предложений.

Затем ведущий зачитывает несколько подобных эссе, сочиненных «другими ребятами», например:

- *Была ясная погода, голубое небо, деревья выглядели очень красиво. Я видел сороку.*
- *Был легкий ветерок, и деревья приятно шуршали. Птички пели.*
- *Погода была хорошая, было тепло, и чувствовалось, что лето еще не скоро кончится.*

Хотя все эти тексты об одном и том же, и даже все «с хорошим настроением», они чем-то различаются. Чем?

Как правило, подросткам не удастся найти в этих текстах искомых различий. Тогда я даю подсказку: «глаз», «ухо», «тело». Минуты через две ответ вызревает. Оказывается, информацию можно «видеть», можно «слышать», а можно «чувствовать».



Упражнение «Догадайся по глазам»

Ведущий предлагает провести эксперимент с привлечением пяти ребят.

Им задаются различные вопросы, например:

- *Как бы ты выглядел с синими волосами, стоящими дыбом?*
- *Какого цвета стены в твоей парадной?*
- *Как скрипит школьная дверь?*
- *Вспомни мотив своей любимой песни.*
- *Представь, что ты надеваешь мокрые носки.*
- *Вспомни, как пахнет ландыш.*

«Испытуемые» отвечают «про себя». Остальные – наблюдатели – должны внимательно следить за микродвижениями глаз «испытуемых» в тот момент, когда они думают над ответом.

Выясняется, что «видимая» информация обрабатывается при взгляде «вверх - в сторону», «слышимая» – «в сторону», «чувствуемая» – «вниз – в сторону». Причем человек обращается сперва к наиболее привычному для себя способу. Эти выводы фиксируются в рабочих тетрадях.

Аналогичный эксперимент проводится в парах, где ребята по очереди становятся «экспериментатором» и «испытуемым». Для облегчения работы ребятам раздаются карточки-шпаргалки с вопросами (они приведены в приложении).

!!! Упражнение «Догадайся по словам»

Ведущий на примере приведенных выше эссе о прогулке по лесу рассказывает о словах-предикатах, «благодаря» которым люди часто разговаривают как будто бы на разных языках, плохо воспринимая информацию.

Вместе с ребятами подбираются «зрительные», «слуховые» и «чувственные» слова, например:

- *Зрительные – вижу, перспектива, ярко, смутно (в переносном смысле)...*
- *Слуховые – слышу, звучит, внутренний голос, шумный (в переносном смысле)...*
- *Чувственные – чувствую, ощущая, свежий, мягкий (в переносном смысле)...*

Несколько слов-предикатов фиксируются в рабочих тетрадях.

Ребята анализируют свои описания лесной прогулки, подчеркивая слова-предикаты.

- *Я ходила в лес с мамой, и мне показалось, что за нами наблюдает медведь. Я даже как бы увидела его контур за кустами. Я испугалась.*

Настя К.

- *Когда я почувствовал, что бабушка собирается затащить меня в лес за ягодами, я сбежал на озеро до вечера. И леса не было.*

Костя Н.

Затем класс делится на три подгруппы, каждая из которых должна пересказать сказку про Колобка в одной из трех систем. Завершенные работы представляются на суд одноклассников.

- *Например: «Колобку однажды показалось, что бабка с дедом к нему несправедливы. Убежал Колобок из дома и покатился по дорожке. Светило яркое солнышко. Вдруг появился силуэт Лисы. У Колобка вся жизнь в секунду перед глазами промелькнула. А потом все. Конец фильма».*

Наташа Т., Коля Ж., Сережа А., Марина Ж.

• **Индивидуальная работа в тетради:** нужно охарактеризовать свой способ переработки информации и пояснить, почему это именно так.

- Мой ведущий канал обработки информации
 - *У меня – зрительный. Это точно, я и говорю, и смотрю в нем.*

Оксана З.

 **Завершение занятия.**

УРОК 11. СТЕРЕОТИПЫ В ОБЩЕНИИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися значения стереотипов в общении с людьми.
- Создание условий для исследования учащимися собственных стереотипов.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Кто это?»

Ведущий предлагает ребятам несколько стереотипных описаний людей:

- *Спортивен, любит традиции (пятичасовой чай), консервативный, специфический юмор (какая национальность?)*
- *Строгий, поучающий, в очках (какая профессия?)*
- *Неаккуратный почерк, лохматый, постоянно опаздывает на уроки (какие оценки у такого ученика?)*

Прямых ответов на вопросы в описаниях не было. Как можно было догадаться?

Выясняется, что в нашем сознании живут стереотипы – устойчивые представления о разных людях, разных профессий, разных национальностях. Если предположить, что стереотип – это уверенность в том, что люди обладают несколькими сходными чертами, то можно описать типичного «отличника», «друга», «бедняка», «артиста».

Ребята могут дать краткие описания таких людей.



Упражнение «Фойманы и Цейманы».

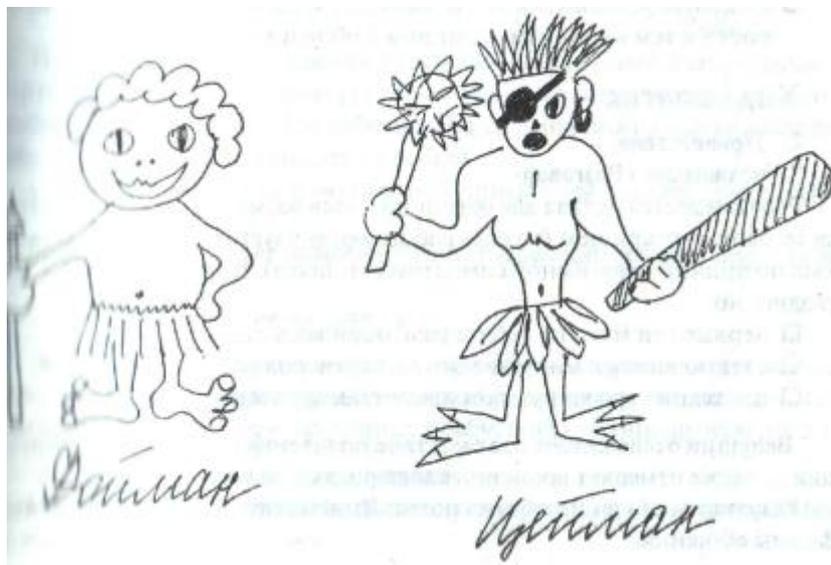
Ребятам читается текст с описание жизни жителей двух фантастических стран:

Фойманы живут в стране, которая называется Фойманией. Эта страна расположена на острове, омываемом Майсарийским океаном. Жители Фоймании – замечательные люди. Дети там редко ссорятся и дерутся, а взрослые спокойно работают. Питаются в Фоймании в основном рисом, и тарелки Фойманов никогда не бывают пустыми. Погода в Фоймании не меняется круглый год – там тепло и солнечно, дует легкий ветер.

Цейманы живут в другой стране, которая называется Цейманией. Эта страна расположена на другом острове, омываемом Кайтарийским океаном. Жители Цеймании – очень плохие люди. Дети там ссорятся и дерутся, а взрослые кричат друг на друга. На работе взрослые только делают вид, что работают, а сами сплетничают между собой. Погода в Цеймании всегда веретенная, дождливая холодная.

В своих тетрадях нужно нарисовать типичного Цеймана и типичного Фоймана.

Вот один из таких рисунков (автор – Оксана К.):



В обсуждении оказывается, что рисунки у всех примерно одинаковы: Фойманы – приятные и симпатичные, улыбаются, а Цейманы – злобные и некрасивые. Кроме того, Фойманы выглядят, как правило, «цивилизованнее». Почему? Ведь в тексте об этом не говорилось!

Выясняется, что при работе над рисунками ребята ориентировались на теведения, которые были в тексте, а уж внешность выдумали сами, на основе той информации, которую получили.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

Необходимо вспомнить такой случай, когда ребята заочно представляли человека стереотипно, а при встрече он оказался совсем другим:

□ Жизнь, не совпадающая со стереотипом (пример).

Мне рассказали про мальчика, в которого влюбилась моя подруга. Я подумала: «Раз она влюбилась, значит красивый», потому что у нас вкусы всегда совпадают. А он оказался не очень.

Оксана З.



Завершение занятия.

УРОК 12. ПОЗИЦИИ В ОБЩЕНИИ

Цели занятия для специалистов:

- Формирование у учащихся представлений о позициях в общении;
- Создание условий для исследования учащимися предрасположенности к тем или иным позициям в общении.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Разговор».

Ребятам дается редкая для обычного урока возможность – пообщаться со своим товарищем (то есть работа организуется в парах, создаваемых по принципу взаимной симпатии учащихся). Говорить можно о чем угодно, но:

- первые три минуты ребята разговаривают сидя;
- следующие три минуты один из партнеров разговаривает стоя;
- последние три минуты стоя ведет беседу второй партнер.

Ведущий отслеживает соответствие поведения подростков инструкции, а также отмеряет временные интервалы.

Результаты общения обсуждаются. Выясняются самые комфортные формы общения.



Упражнение «А я ему говорю...»

Ребята работают в тетрадах. Нужно написать собственные реплики в гипотетических ситуациях:

- Тебе не видно ценника, а продавец отказывается назвать цену, говоря: «Там все написано!»

□ *«Извините.»*

Катя С.

□ *«Вам же хуже – прибыли меньше!»*

Кирилл Е.

- Тебе нужно взять в библиотеке четыре книги, а библиотекарь говорит, что одновременно на руки выдается не более трех.

□ *«Спасибо, что избавили от лишней тяжести!»*

Кирилл Е.

□ *«Я из-за ваших правил когда-нибудь на второй год останусь!»*

Люба Б.

- Друг третий день подряд забывает принести твою тетрадку по литературе, и тебе грозит «двойка».

□ *У меня такого не бывает – я сам тетрадки беру, а свои не даю.*

Кирилл Е.

□ *«Ты что, не понимаешь, что ты меня подставляешь на литре?!»*

Люба Б.

На втором этапе упражнения подростки обмениваются тетрадками с партнерами по предыдущему упражнению (об этом необходимо предупредить ребят в самом начале работы). Партнер оценивает высказывания (обозначения можно написать на доске):

- Д – высказывание доминантное (говорящий человек ставит себя «выше» другого)
- Н – высказывание недоминантное (говорящий человек ставит себя «ниже» другого)
- Р – высказывание «на равных».

В обсуждении подчеркивается, что в общении с разными людьми мы можем занимать разные позиции (например, с директором школы – недоминантную, с другом – на равных, с бабушкой – доминантную и т.д.)

• Индивидуальная работа в тетради.

Необходимо описать три ситуации, в которых подросток занимал бы ту или иную позицию:

- Доминантная
- На равных
- Недоминантная
 - *Доминантная позиция: «Я орала на младшего брата, чтобы он убрал свое барахло с моего стола».*
 - *На равных: «Так я всегда общаюсь с Машей».*
 - *Недоминантная: «Я толкнула в автобусе бабуку, она начала ругаться, а я извинилась и отошла»*

Оля К.

Завершение занятия.

УРОК 13. ДОМИНАНТНОСТЬ И НЕДОМИНАНТНОСТЬ В ОБЩЕНИИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися психологического содержания доминантной и недоминантной позиции в общении, а также самоанализа по выделенным признакам.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие.

!!! Упражнение «Администратор гостиницы».

По инструкции дело происходит в небольшом городке, в котором только одна гостиница. Обычно она пуста, но сейчас переполнена по случаю съезда лучших ветеринаров района. За стойкой – администратор. К нему время от времени подходят люди и пытаются получить номер.

Ребята договариваются, кто будет администратором (3-4 человека), а кто – приезжими (6-9 человек). Остальные получают важный статус – статус наблюдателя.

Далее инструкции даются участникам отдельно.

«Посетители», договорившись между собой, будут стараться использовать разные поведенческие стратегии («над», «под», «на равных»), работая в парах или тройках.

«Администраторы» поведут себя так, как считают нужным. В распоряжении туристов – 5 минут. По истечении этого времени администратор сообщит о своем решении (если ситуация логически не завершится). Администраторам сообщается, что мест действительно нет, но остается личная комната администратора, диван в холле, а также квартира администратора, куда можно пустить переночевать страждущих.

По окончании игры обсуждаются достоинства и недостатки различных позиций в общении, связанные с ними формы невербального поведения (например, трудно доминировать сидя, когда над тобой нависает стоящий человек).

• Индивидуальная работа в тетради:

Ребятам необходимо подумать о том, какова их типичная позиция в общении с разными людьми, и прокомментировать свои размышления примерами.

- *Там, где старшие – не поддоминируешь. Они все равно главнее. А где ровесники – можно и так, и этак. Могу покомандовать (домин.), могу посплетничать (на равных), а могу и пойти на поводу (недом.)*

Настя К.



Завершение занятия.

УРОК 14. СТИЛИ ОБЩЕНИЯ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа подростками различных стилей общения и их эффективности.
- Тренировка способности учащихся определять стиль общения, выбранный партнером.

Необходимые материалы:

- Игровые карточки для упражнения «Угадай стиль общения» (см. приложение).
- Бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Обсуждение. Отличается ли общение одного человека от общения другого? Чем? Выясняется, что люди различаются по стилю общения – устойчивым характеристикам общения в различных ситуациях.



Упражнение «Угадай стиль общения».

Класс делится на четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает игровую карточку, на которой содержится описание того или иного стиля общения (карточки приведены в приложении).

Подгруппам предлагается придумать и описать сценку из жизни, где этот стиль ярко проявляется. Нужно описать саму ситуацию, сформулировать реплики участников общения.

По завершении работы «сценки» представляются одноклассникам. Остальные подгруппы пытаются угадать, какой стиль общения им представлен, как его можно назвать. Например, это может выглядеть так:

□ *О деловом стиле общения:*

Дело на работе происходит. Директор разговаривает с заместителем:

- *Иван Иванович, дайте мне бумаги, пожалуйста.*

- *Пожалуйста, Сергей Сергеевич.*

Оксана К., Оксана К., Наташа Н.

□ *О примитивном стиле общения:*

Во дворе встречается хулиган и девушка. Он ей говорит: «Ничего себе фря какая! Иди сюда», - а сам ее не знает. Они не знакомы, он прикалывается.

Женя Ч., Саша Ч., Саша Л.

□ *О манипулятивном стиле общения:*

Один одноклассник (не будем тыкать пальцем) сказал учительнице по русскому: «Я же вам полы помогал натирать. А вы мне «тройку» ставите...». Это как шантаж: я – вам, а вы – мне. Как будто бы она должна.

Миша Ш., Костя Н., Сережа Б.

□ *Об общении-диалоге:*

С другом разговариваем, обсуждаем новый фильм. Никто никому не угрожает и не подлизывается. Просто о кино говорим.

Миша М., Женя Б., Саша М.

В обсуждении выясняется, что общение по стилю бывает примитивным, деловым, манипулятивным и общением-диалогом.

В тетрадях фиксируются признаки этих стилей общения (согласно содержанию карточек).

• **Индивидуальная работа в тетради.**

Ребята заполняют таблицу, описывая свои впечатления от взаимодействия с людьми, общающимися в разных стилях:

Стиль общения	Пример	Моя реакция
Примитивный		
Деловой		
Манипулятивный		
Общение-диалог		

К примеру, вот как заполнила таблицу Света С.:

Стиль общения	Пример	Моя реакция
<i>Примитивный</i>	<i>На улице меня трое парней стали дразнить</i>	<i>Противно и обидно</i>
<i>Деловой</i>	<i>Учительница просит подготовиться к контрольной</i>	<i>Нормально, раз так положено</i>
<i>Манипулятивный</i>	<i>Мама говорит, что плохо себя чувствует, чтобы я посуду помыла после ужина</i>	<i>Я все понимаю, ну ладно, помою</i>
<i>Общение-диалог</i>	<i>С Катей о мальчиках.</i>	<i>Интересно</i>



Завершение занятия.

УРОК 15. ПОДХОДЯЩИЙ СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися эффективности различных стилей общения и последствий их использования.

Необходимые материалы:

- Записи ситуаций-сценок по мотивам упражнения «Угадай стиль общения».
- Карточки с заданиями для упражнения «Алло, я вас слушаю».
- Бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Алло, я вас слушаю».

Среди ребят выбирается первый водящий. Остальные стоят к нему спиной. Имитируется ситуация телефонного разговора. Водящий, ориентируясь

на полученную карточку с заданием (общаться в одном из проанализированных на прошлом уроке стилей) дотрагивается до плеча одного из участников («звонит ему») и завязывает разговор в соответствии с заданием. Время на один разговор – 30-60 секунд. «Абонент» должен догадаться, в каком из стилей с ним общаются. Задание усложнено тем, что «абонент», стоя спиной к «звонящему», не видит его поведения и должен ориентироваться только на слова и интонации.

В обсуждении выясняется, что для дружеских отношений самый комфортный стиль – это общение-диалог. Однако в некоторых случаях нужнее другие стили общения.

!!! Упражнение «Наоборот».

Класс, разделившись на четыре подгруппы, работает по алгоритму упражнения «Угадай стиль общения». В упражнении «Наоборот» необходимо придумать сценку, в которой заданный стиль общения является самым неподходящим, используя материал предыдущего урока.

□ *О деловом стиле общения:*

Дело на работе происходит. Директор разговаривает с заместителем:

- *Иван Иванович, дайте мне бумаги, пожалуйста.*
- *Ой, Сергей Сергеевич, у вас клевый галстук!*

Оксана К., Оксана К., Наташа Н.

□ *Об общении-диалоге:*

С другом разговариваем, обсуждаем новый фильм. Вдруг он говорит: «Ну-ка подвинься, очкарик!»

Миша М., Женя Б., Саша М.

С примитивным и манипулятивным общением возникают трудности. Выясняется, что именно они то и есть самые неподходящие в подавляющем большинстве случаев.

Причины, по которым является «неподходящим» примитивный стиль общения, как правило, формулируются подростками достаточно точно. С манипулятивным стилем, как правило, возникают сложности. Тогда можно предложить ребятам побыть «психоаналитиками» и попытаться описать внутреннее состояние человека, который говорит другому:

- *Олечка, ласточка, как здорово у тебя получается рисовать! Помоги мне нарисовать стенгазету!*
- *В ответ на просьбу, выжидательно: «Знаешь, я сегодня себя неважно чувствую...»*

«Психоанализ» показывает, что за такими фразами лежат собственные трудности того, кто их произносит.

• Индивидуальная работа в тетради:

- *Какие стили общения у меня преобладают в общении с друзьями, с родителями, с остальными одноклассниками, с учителями?*

Необходимо привести примеры.

- С друзьями я общаюсь диалогом: «Как дела?» – «Хорошо. А у тебя?»
- С родителями – также диалогом, пример такой же.
- С одноклассниками – по деловому: «Дай, пожалуйста, д/з». Потом: «Спасибо».
- С учителями – тоже по деловому, но иногда манипулирую: «Вы так интересно рассказываете! А вот еще что интересно», - и задаю вопрос. А на самом деле не хочу самостоятельную работу.

Саши Ч.



Завершение работы.

УРОК 16. ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ?

Цели занятия для специалистов:

- Формулирование понятия конфликта.
- Создание условий для понимания амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного).

Необходимые материалы:

- бумага для упражнения «Снежинки».

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Ассоциации».

Ребята перечисляют ассоциации, которые у них вызывает слово «КОНФЛИКТ». Все ассоциации записываются на доске.

Получившиеся ассоциации в идеале должны показать, что у конфликта есть две стороны – не только негативная, но и позитивная. Если конфликт ассоциируется только с неприятностями, можно привести примеры типа «*в споре рождается истина*», а также истории из серии «*один мальчик...*», в которых конфликт привел к позитивным последствиям.

По результатам упражнения напрашивается вывод: конфликты – это естественно, поскольку все люди разные. Конфликтов нет только тогда, когда все люди одинаковые, как роботы: одинаково думают, одинаково чувствуют.



Упражнение «Снежинки».

Главное условие этого упражнения: ребята работают молча. Они порционно получают инструкцию, которой должны следовать: «Возьмите листок бумаги. Сложите его пополам. Оторвите правый верхний угол. Сложите еще раз пополам. Еще раз оторвите правый верхний угол. Еще раз сложите пополам. И

еще раз оторвите правый верхний угол. Теперь можно развернуть листок и показать получившуюся снежинку одноклассникам».

В обсуждении получается, что если бы все были одинаковыми, мир был бы скучным и неизменным. Так то конфликты – это не только плохо, но и хорошо. Главное – чтобы они не были разрушительными для хороших отношений с людьми.

• **Индивидуальная работа в тетрадях:**

□ История на тему «Мир без конфликтов»

□ *Была страна, в которой люди не ссорились. Им хорошо жилось, но однажды получилось так, что министр не выполнил поручения, которое дал ему король. А король ссориться не умел, и поэтому промолчал. А министр еще раз не выполнит поручение, уже другое. А поручения были государственной важности. И так, из-за того, что король не умел ссориться и ругаться на министра, страна взяла и развалилась. Этой страны больше нет.*

Юля А.



Завершение занятия.

УРОК 17. ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для понимания учащимися амбивалентного значения конфликтов, анализа собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Копилка».

Обсуждаются возможные причины конфликтов. Все они перечисляются и записываются на доске. Например:

Из-за порванной куртки; из-за того, что комната не убрана; из-за курения.

Или более общие причины:

Из-за разных взглядов на одно и то же; из-за того, что люди хотят чего-то разного; из-за того, что человек нам неприятен и т.д.

В итоге получается, что конфликты возникают из-за того, что у разных людей бывают разные взгляды, разные интересы. На прошлом уроке выясни-

лось, что все люди – разные. Поэтому конфликт – естественная вещь, важно только, чтобы он не вызывал отрицательных последствий.



Упражнение «Вред и польза конфликтов».

Из «Копилки» выбирается парочка симпатичных ребятам ситуаций. Далее работа происходит в малых группах. Нужно придумать по два варианта развития этих ситуаций, так, чтобы один можно было бы назвать «вредным», а другой – «полезным».

Получившиеся ситуации представляются на рассмотрение всему классу.

Если конфликт из-за того, что комната не убрана и родители сердятся, он может закончиться плохо и тогда мы поссоримся, поругаемся и не будем разговаривать, или они гулять не отпустят. А если этот конфликт может быть полезным, тогда, наверно, я должен понять, что родители мне добра желают, чтобы перед гостями не позориться, и не обидеться, а комнату убрать.

Маша Ш., Эмиль А., Дима К.

По итогам анализа ситуаций получается, что «вред» от конфликта в том, что он может разрушить отношения между людьми, а «польза» – наоборот, пояснить и укрепить их. Можно обратиться к историям, написанным ребятами на прошлом уроке, по желанию прочитать их.

• Индивидуальная работа в тетради:

Ребятам нужно вспомнить такие ситуации, в которых они были участниками «вредных» и «полезных» конфликтов.

- *«Вредный конфликт»: я поругалась с Машей и мы уже два дня не разговариваем. Скучно.*
- *«Полезный конфликт»: я доказывала учителю, что он ошибся с моими оценками. Сначала был конфликт, но потом все уладилось, и оценки мне исправили.*

Наташа А.



Завершение занятия.

УРОК 18. ЧЕЛОВЕК В КОНФЛИКТЕ

Цели занятия для специалистов:

- Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияния на общение в ходе конфликта.
- Создание условий для развития у учащихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Ассоциации-2».

Ребята снова придумывают ассоциации на слово «КОНФЛИКТ», но теперь отвечая на конкретные вопросы типа: «Если конфликт – это мебель, то какая?», «Если одежда – какая?» и т.д.

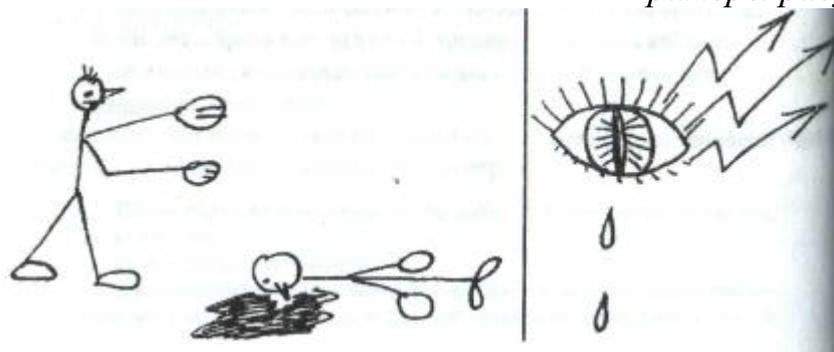
Затем необходимо провести обсуждение: зачем мы делали это упражнение? Оказывается, ассоциации являются не только отражением значения понятия, но и выражают определенные эмоциональные состояния, связанных со словом «конфликт». Причем эти эмоциональные состояния, как правило, неприятны.



Упражнение «Конфликт на бумаге».

В рабочих тетрадях есть рамка, в которой нужно нарисовать конфликт, но не просто ситуацию, а так, чтобы в ней отражались «конфликтные» эмоции. Для того, чтобы их уточнить, под рамкой есть специальная строка, где можно сформулировать их словами.

Примеры рисунков на тему «Конфликт»



- **Индивидуальная работа в тетради:**

- Какие чувства наиболее характерны для меня в конфликте? Их нужно подчеркнуть в «шпаргалке» или добавить свои.



Завершение работы.

УРОК 19. КОНФЛИКТНЫЕ ЭМОЦИИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития у учащихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте.

- Систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом подростков по преодолению негативных эмоциональных состояний.

Необходимые материалы:

- Карточки с названиями эмоций для упражнения «Эмоции в конфликте»

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Алфавит эмоций».

Ребята работают в тетради, советуясь с соседом по парте. Нужно написать названия эмоций и чувств в алфавитном порядке (за исключением некоторых букв):

А – агрессия

Б – безразличие

В – вина

Г – горе и т.д.



Упражнение «Эмоции в конфликте».

Ребята работают в парах. Каждый из партнеров получает игровую карточку с названием той или иной эмоции (карточки распределяются случайным образом, например, вытягиваются из коробки). Необходимо придумать сценарий конфликтной ситуации, в которой демонстрировались бы заданные им эмоциональные состояния: например, один из конфликтующих находится в состоянии обиды, второй – в состоянии раздражения, один – стыда, второй – гнева и т.д.

- *Один другому должен денег.*
- *Ты собираешься мне отдавать долг? Сколько можно ждать?! (злость).*
- *А я-то думал, что ты мне друг. А ты, оказывается... (разочарование).*

Владик С. и Олег С.

Готовые сценарии представляются классу. Желательно рассказывать свои сценки с интонациями, соответствующими заданным эмоциональным состояниям. Одноклассники должны догадаться, какие эмоциональные состояния испытывают участники.

Затем в обсуждении необходимо попытаться предсказать ход развития событий в том случае, если эмоциональные состояния не изменятся, а также способы изменения эмоциональных состояний и их последствия.

В качестве вывода на доске фиксируются способы совладания с негативными эмоциональными состояниями, например:

- *Посчитать до семи.*
- *Сказать «Давай отложим этот разговор до завтра, а там решим (то, из-за чего конфликт).*

- Предложить свой вариант решения и спросить вариант соперника и т.д.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- Как проявляются мои эмоции в конфликтах с разными людьми?
- Как это влияет на мое общение с ними?
 - *А у меня не бывает конфликтов. Или эмоций. Поэтому никак.*
Кирилл Е.
 - *С учителями и родителями приходится сдерживаться. А с друзьями можно высказать, а то на шею сядут. Со взрослыми почти не ссорюсь, а с друзьями – постоянно.*

Оксана К.



Завершение занятия.

УРОК 20. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРОПИНКА

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития у учащихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.

Необходимые материалы:

- Картинки для упражнения «Сюжет» (см. карточки из приложений для уроков по программе 7 класса)

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Сюжет».

Ребятам показываются два набора мимических изображений («два человека в разных эмоциональных состояниях»). Класс делится на пары. Каждая пара придумывает сюжет о некоем конфликте между этими людьми, в котором удалось бы связать как минимум шесть картинок (по три про каждого персонажа).

- *Девчонка пришла на свидание в шесть вечера, а должна была в пять. Парень разозлился и накричал. Девчонка испугалась. Она соврала, что мама заставила убрать квартиру. Парень удивился, а девчонке стало стыдно. Поэтому она призналась, и попросила прощения. Ей и парню полегчало. Хотя они и не радовались. Они просто успокоились.*

Рассказ иллюстрируется соответствующими картинками. В итоге получается, что в конфликте мы всегда испытываем не одну, а несколько эмоций.

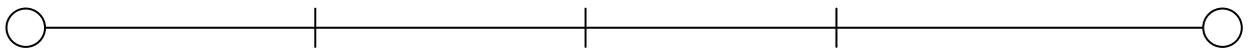
!!! Упражнение «Эмоциональная тропинка».

Ребята работают индивидуально в тетрадях. Им предлагается начертить «эмоциональную тропинку». Первая точка этой тропинки обозначает момент до начала конфликта («Все хорошо»), последняя – разрешение конфликта («Все снова хорошо»). Промежуточные точки обозначают различные этапы конфликта.

Нужно проанализировать какой-либо недавно произошедший конфликт. Для описания конфликта подростку необходимо выделить в нем различные этапы, на которых изменялось его эмоциональное состояние. На «Тропинке» изменение эмоциональных состояний обозначается значками и краткими высказываниями, выражающими их суть.

Например:

- *Я проснулся в плохом настроении, пришел в школу, а там некто рассказывает тупые анекдоты. Я попросил его заткнуться. Мы поссорились, потому что меня все бесит. Он рассказал анекдот про меня. Я обиделся и решил не разговаривать, но потом пожалел. И мы помирились.*



Все хорошо *Меня все бесит!* *Я обиделся* *Я пожалел* Все опять хорошо
Саша Р.

• Индивидуальная работа в тетради:

- Как изменение эмоций в этом конфликте повлияло на его завершение?
 - *Если бы не пожалел, разругались бы надолго.*
- Саша Р.*



Завершение работы.

УРОК 21. СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

Цели занятия для специалистов:

- Актуализация личного опыта участников, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте, на модели игровой ситуации.
- Самоанализ стилей поведения в конфликте.

Необходимые материалы:

- Бумага для рисования.
- Ножницы.
- Клей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Рисунок вдвоем».

Класс делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.



Готовые рисунки обсуждаются по принципу «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т.д. Выясняется, что люди вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера, кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

Почему это так? Оказывается, в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному, в зависимости от выбранного стиля поведения.

Рисунок разрезается пополам и клеится в тетради «на память».



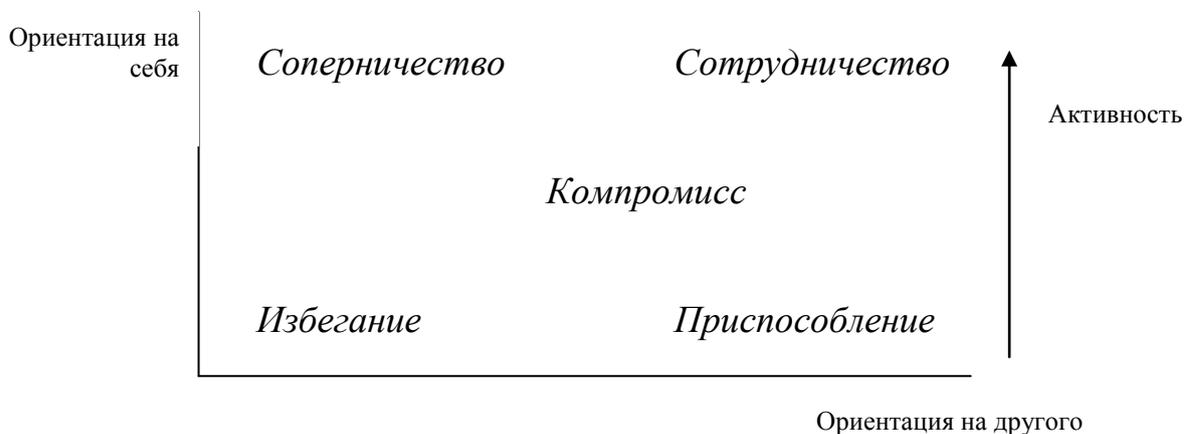
Упражнение «Кулак».

Это упражнение снова требует деления на пары, но желательно, чтобы они не совпадали с парами, работавшими над упражнением «рисунок вдвоем». Один из ребят сжимает правую руку в кулак. Задача второго – разжать кулак партнера любыми средствами (за исключением болевых воздействий). По истечении 7 минут участники меняются ролями, независимо от того, достигнут ли результат.

Жизнь показывает, что варианты поведения в этой ситуации очень разнообразны: от просьб, подкупов и шантажа до соревнования. Важно

пресекать попытки физического насилия, например, выкручивание рук, укусы, удары.

В ходе обсуждения формулируются основные способы поведения в конфликте (конкуренция, компромисс, избегание, приспособление, сотрудничество), «векторы их анализа»: активность, ориентация на себя – ориентация на другого:



Выводы фиксируются в рабочих тетрадах.

- **Индивидуальная работа в тетрадах не проводится.**

☺ **Завершение занятия**

УРОК 22. Я В БУМАЖНОМ ЗЕРКАЛЕ

Цели занятия для специалистов:

- Самодиагностика стиля поведения в конфликт.
- Создание условий для рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конфликте.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

!!! **Тест Томаса.**

Мне кажется оправданным проведение самодиагностики стилей поведения в конфликте после ознакомления подростков с их вариациями, хотя это и противоречит формальным требованиям к проведению психодиагностического обследования. Это «оправдание» кроется для меня в цели тестирования: оно направлено не на классическое выявление тех или иных особенностей тестируемых, а на то, чтобы предоставить ребятам возможность подумать и проана-

лизировать собственный опыт разрешения конфликтов. Поэтому полученные результаты приобретают не диагностическую, а личностную ценность для каждого подростка.

Кроме того, как ни странно, даже будучи сориентированы в целях тестирования, ребята очень часто получают совершенно неожиданные для себя результаты. Возможно, задача «подделывать» ответы по принципу социальной желательности для них пока еще слишком сложна.

Для начала ребятам предлагается предугадать свои результаты, заполнив второй столбик таблицы, в котором максимальная возможная оценка – 12 баллов.

Стили поведения в конфликте	Предположение	По тесту
Сотрудничество		
Соперничество		
Компромисс		
Избегание		
Приспособление		

И только затем заполняется сам тест:

Инструкция: Выберите вариант ответа, соответствующий вашему обычному поведению в конфликтной ситуации.

1. а) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность в решении сложного вопроса.
б) Вместо того чтобы обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.
б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.
б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.
б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9. а) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.
б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
б) Я даю другому возможность в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
б) Я пытаюсь доказать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.
20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.
б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.
б) Я отстаиваю свою позицию.
23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
б) Иногда я предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.
б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
 б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.
 б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров.
 б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29. а) Я предлагаю среднюю позицию.
 б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
 б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Выше уже шла речь о том, почему я предпочитаю зачитывать тестовое задание вслух, не включая его в рабочие тетради.

По окончании работы ребята сверяют ответы с ключом (было бы здорово, если бы ключ был для каждого свой, но вполне реальный вариант - и подсчет «на слух»):

<i>№ п/п</i>	<i>Соперничество</i>	<i>Сотрудничество</i>	<i>Компромисс</i>	<i>Избегание</i>	<i>Приспособление</i>	<i>№ п/п</i>	<i>Соперничество</i>	<i>Сотрудничество</i>	<i>Компромисс</i>	<i>Избегание</i>	<i>Приспособление</i>
1				<i>a</i>	<i>б</i>	16	<i>Б</i>				<i>a</i>
2		<i>б</i>	<i>a</i>			17	<i>А</i>			<i>б</i>	
3	<i>a</i>				<i>б</i>	18			<i>б</i>		<i>a</i>
4			<i>a</i>		<i>б</i>	19		<i>a</i>		<i>б</i>	
5		<i>a</i>		<i>б</i>		20		<i>a</i>	<i>б</i>		
6	<i>б</i>			<i>a</i>		21		<i>б</i>			<i>a</i>
7			<i>б</i>	<i>a</i>		22	<i>Б</i>		<i>a</i>		
8	<i>a</i>	<i>б</i>				23		<i>a</i>		<i>б</i>	
9	<i>б</i>			<i>a</i>		24			<i>б</i>		<i>a</i>
10	<i>a</i>		<i>б</i>			25	<i>А</i>				<i>б</i>
11		<i>a</i>			<i>б</i>	26		<i>б</i>	<i>a</i>		
12			<i>б</i>	<i>a</i>		27				<i>a</i>	<i>б</i>
13	<i>б</i>		<i>a</i>			28	<i>А</i>	<i>б</i>			
14	<i>б</i>	<i>a</i>				29			<i>a</i>	<i>б</i>	
15				<i>б</i>	<i>a</i>	30		<i>б</i>			<i>a</i>

Полученные результаты фиксируются в третьем столбике рабочей таблицы.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- **Согласен ли я с результатами тестирования? Почему?**

<i>Стили поведения в конфликте</i>	<i>Предположение</i>	<i>По тесту</i>
<i>Сотрудничество</i>	<i>12</i>	<i>4</i>
<i>Соперничество</i>	<i>3</i>	<i>10</i>
<i>Компромисс</i>	<i>10</i>	<i>4</i>
<i>Избегание</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Приспособление</i>	<i>2</i>	<i>1</i>

- *Вообще это неправда. Разве я с кем-нибудь соревнуюсь? Я очень мирная Света Б.*



Завершение занятия.

УРОК 23. «ПЛЮСЫ» И «МИНУСЫ» РАЗЛИЧНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа подростками сильных и слабых сторон поведения, основанного на использовании того или иного стиля поведения в конфликте.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Девиз».

Ребята работают в малых группах. Необходимо сформулировать и записать девиз, характеризующий каждый из стилей поведения в конфликте. Завершенные работы представляются на суд широкой общественности:

- *Моя хата с краю (приспособление)*
- *Фифти-фифти (компромисс)*
- *Не прогоняйте, сам уйду! (избегание)*
- *Сам дурак! (соперничество)*
- *Мы – команда! (сотрудничество)*



Упражнение «Плюс-минус».

На первом этапе необходимо вспомнить главные характеристики всех способов поведения в конфликте и записать их в тетрадь.

Затем ребята по очереди называют плюсы и минусы компромисса, приспособления, избегания и соперничества. При этом первый называет «плюс» обсуждаемого стиля, второй – «минус», третий – «плюс», четвертый – «минус» и т.д. Каждый ответ фиксируется на доске.

Обсуждение показывает, что ни один из этих стилей не может быть эффективным на 100% в абсолютном большинстве ситуаций. Затем предпринимается попытка проанализировать по такому же алгоритму сотрудничество. В случае, если его суть понята ребятами, эта попытка обречена на провал.

• Индивидуальная работа в тетради:

Необходимо проанализировать, как типы поведения конфликта используются нами по жизни. Для этого заполняется следующая табличка:

Типы поведения	Пример ситуации	Завершение конфликта	Мои чувства
Сотрудничество			
Соперничество			
Компромисс			
Избегание			
Приспособление			

<i>Типы поведения</i>	<i>Пример ситуации</i>	<i>Завершение конфликта</i>	<i>Мои чувства</i>
<i>Сотрудничество</i>	<i>Кто убирает квартиру? Вместе убираем с братом</i>	<i>Раньше свободны</i>	<i>Приятно и быстро</i>
<i>Соперничество</i>	<i>Не извиняюсь, жду, что Он извинится (мой парень)</i>	<i>Он извиняется, но не сразу</i>	<i>Сперва страшно, потом нормально</i>
<i>Компромисс</i>	<i>Я не обязана всем давать списать, но только если мне что-то взамен</i>	<i>Все при всем</i>	<i>Честно</i>
<i>Избегание</i>	<i>Когда меня ругают, ухожу в комнату</i>	<i>Помиримся потом</i>	<i>Не очень</i>
<i>Приспособление</i>	<i>Иногда все-таки я прошу у Него прощения</i>	<i>Мирился</i>	<i>Неприятно, унижение</i>

Юля Ш.



Завершение занятия.

УРОК 24. ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ!

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для апробирования подростками алгоритма анализа конфликтной ситуации и своей роли в ней.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Обсуждается «Притча о старом Шляпнике» (Т. Зинкевич–Евстигнеева)

Жил-был старый мудрый Шляпник. Из всех земных богатств был у него лишь цветной фетр. Но зато он имел золотые руки и прекрасную мудрую душу. Мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы - шляпы, кепки, панамы и чепчики. Просветленными и одухотворенными, решительными и твердыми духом выходили из мастерской старого Шляпника люди, унося свой заказ. Стоит ли говорить о том, как славился своим умением Мастер, как благодарны были ему люди за чудесные шляпы, в которых таился Великий секрет Великого Мастера.

Но шли годы. Настало то время, когда ушел в иной мир старик Шляпник, оставив шестерым своим сыновьям мастерскую, обрезки цветного фетра и шляпы. Шесть разноцветных шляп. Белую шляпу, черную, красную, зеленую, желтую и синюю. «Видимо, это и есть тот необыкновенный заказ, над которым в последнее время так самозабвенно трудился отец», решили сыновья Шляпника. «Значит, скоро должен появиться и заказчик, который щедро расплатится с нами за отцовскую работу. Мы разделим вырученные деньги и сможем отправиться с ними по свету», - планировали они. Но сколько ни ждали сыновья прихода таинственного заказчика, так и не дождались. Делать нечего, надобно делить отцовское наследство.

«Я возьму себе шляпу белого цвета, — заявил первый сын. - Она так изящна, восхитительна и прекрасна, я буду в ней красоваться на балах и приемах. Именно эта шляпа будет говорить о моем «непростом» происхождении. А то велика ли честь - быть сыном простого шляпника!»

«А я выбираю черную шляпу, — сказал второй сын. — И она не менее изящна, чем белая, она роскошно выглядит, уместна к любому костюму и событию, в ней я буду строг, представительен и изыскан одновременно».

«Что ж, я выбираю себе желтую шляпу, — промолвил третий. — Желтый цвет - цвет солнца, радости и богатства, а это мне так необхо-

димо! Быть может, владея желтой шляпой, я смогу стать счастливым, кто знает?»

«Пусть моей шляпой станет красная, — воскликнул четвертый. — Как я мечтал всегда выделяться из толпы, как я хотел быть в центре внимания, чтобы мною любовались и восхищались женщины. А в этой шляпе я буду Неотразим!»

«Зеленая шляпа напоминает мне весенний луг и поле, широкое и бескрайнее, дарующее возможность полета. Тысячу раз я летал во сне над зеленой Прекрасной Землей, быть может, зеленая шляпа поможет осуществиться моей Мечте», — мечтательно произнес пятый сын.

«Мне же достается синяя шляпа, и я очень рад этому. Синий цвет — цвет глаз нашего отца, бескрайних морских и небесных просторов. Постичь их глубину и высоту — вот мое призвание. Хватит ли на все задуманное сил, решительности и времени?» — размышлял шестой из сыновей Шляпника.

Разобрали сыновья шляпы и отправились в разные стороны.

Как же сложились их судьбы, достигли ли они того, о чем мечтали, свершилось ли то, что задумали?

Владелец белой шляпы стал довольно важным чином. Он снискал уважение людей своей беспристрастностью. Факты, цифры и хроника событий были для него важнее всего на свете. Но каким-то холодом веяло от этого человека, казалось, что эмоции и чувства он утратил навсегда. Прекрасная машина, а не живой человек отныне ходил по земле.

Хозяин черной шляпы вдруг стал видеть все происходящее в черном цвете. Все подвергал сомнению и критике, на солнце искал пятна, в человеке его тень, а в рассвете видел неминуемый закат. Как часто эта его черта спасала от поражения и краха в делах и начинаниях, но именно она лишила его радости. Радости от солнечного утра и пения птиц, от встреч с людьми и природой, и самое главное, от собственных мыслей и поступков. И это, конечно же, отразилось на его характере. Вечно угрюмым и недовольным стал хозяин черной шляпы.

Обладатель красной шляпы отныне жил во власти эмоций. Радость и грусть, тоска и удивление, страх и гнев, удовольствие и разочарование владели его душой. «Какой непосредственный, искренний и живой человек!» — восторгались люди при встрече с ним, «Точно малое дитя, живущее мимолетностью чувств», — говорили о нем другие. Как человек чувствующий, он страдал и радовался, любил и ненавидел, восхищался и сострадал. Но часто не мог распознать свои эмоции и чувства, разобраться в их причинах и источниках, не знал, как их проявлять и тем более не мог управлять ими. Самое удивительное, что не только окружающий мир оставался для него загадкой, часто он не мог понять и себя самого. Такой загадочный и необъяснимый, он привлекал женщин и друзей, но они через некоторое время они разочаровывались в нем, поскольку не находили в этом человеке постоянства и преданности.

Человек в желтой шляпе радовался солнцу и наступающему дню, открыто шел навстречу приключениям и открытиям. Ничто не пугало его, не останавливало, ведь впереди только свет, добро и теплота человеческих рук. Эта святая вера и наивность не раз подводили его, но ничто не могло повергнуть этого оптимиста в уныние. В обыкновенном камне он видел драгоценные кристаллы, в росинке — солнечную радугу, а в обыденности — чудеса. «Мечтатель, романтик, "не от мира сего", глупец-бессеребренник», — говорили о нем одни. «Богатейшей души человек», — говорили другие. — Кто же он: богач или бедняк - решать не нам».

А обладатель зеленой шляпы оказался в удивительном мире творчества. То, что он видел, слышал, чувствовал, превращалось в поэзию и музыку, картины и скульптуры, романы, повести, рассказы, пьесы для театра и кинематографа. Люди восторгались его талантом, находили в его трудах ответы на свои вопросы. Но как часто он, живя в мире своих творений, оказывался беззащитным перед лицом суровой действительности, неприспособленным к жизни в реальном мире.

Владелец синей шляпы оказался вечным странником и мыслителем, идущим одному ему ведомыми тропами, ориентируясь на одному ему понятные знаки и символы, не уклоняясь от цели, не торопясь и не замедляя свой ход. Замечая, примечая многое, он выбирал лишь то, что важно в данный момент для достижения поставленной цели. Именно эти качества позволили ему опуститься на морское дно и подняться в небесные выси. «Счастливый человек, он достиг того, чего хотел», — скажут одни. «А сможет ли он поделиться своими открытиями, находками, мыслями и чувствами с другими, дабы заразить их жаждой открытий, свершений и побед?», — спросят другие. По пока у меня нет ответа на этот вопрос.

Но настал тот день и час, когда сыновья Шляпника вновь встретились под крышей отцовской мастерской. Долгие зимние вечера проводили они за удивительными рассказами о своих странствиях, встречах, разлуках и жизненных уроках. Поражались братья тем изменениям, которые произошли в каждом из них. И только теперь начали они понимать, какое сказочное богатство оставил им Великий Мастер в наследство. И захотелось каждому примерить на себя шляпу другого, чтобы стать беспристрастным и критически мыслящим, умеющим видеть позитивные стороны и не бояться чувствовать, научиться творить и неотступно следовать к намеченной цели.

!!! Упражнение «Все дело в шляпе».

Теперь можно обсудить вопрос о том, как прочитанная сказка связана с темой «конфликты». Оказывается, в ней перечислены основные этапы анализа конфликтной ситуации:

«Белая шляпа» – сухие факты

«Черная шляпа» – самое неприятное в этой ситуации

«Красная шляпа» – мои чувства в конфликте

«Желтая шляпа» – положительная сторона конфликта

«Зеленая шляпа» – метафора конфликта

«Синяя шляпа» – какой урок принес этот конфликт.

Для того, чтобы ребятам стало понятно, как анализируется конфликт, можно совместными усилиями разобрать с помощью «шляп» конфликт из жизни «одного мальчика», из кинофильма, книги и т.д.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

Необходимо проанализировать недавний или актуальный конфликт с помощью «шляп».

□ *Я поругалась с Машей из-за того, что она не пошла гулять.*

«Белая шляпа» – я позвала ее гулять, а она отказалась

«Черная шляпа» – меня отвергли!!!

«Красная шляпа» – злость

«Желтая шляпа» – на улице все равно холодно было

«Зеленая шляпа» – «отфутболили»

«Синяя шляпа» – надо уметь развлекаться самой

Наташа А.



Завершение занятия.

УРОК 25. ПСИХОАНАЛИЗ КОНФЛИКТОВ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятия другого человека.
- Работа с алгоритмом самоанализа конфликта, позволяющим найти конструктивный выход из конфликтной ситуации.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Я и они».

Класс делится на две подгруппы, представляющие собой две стороны типичного для подростков конфликта (родители-дети, учителя-ученики и т.д.) в конфликтогенной ситуации. Например, если это конфликт между учителем и учеником, можно предложить такую ситуацию:

Некий ученик Вася Петров целую четверть пропускал уроки географии, потому что они стояли в расписании последними, и из-за них он не

успевал на тренировки по футболу. Учительница собирается поставить ему «неаттестацию», несмотря на то, Петров выполнил все работы, которые она задавала на дом (и по учебнику, и по контурным картам).

Каждая подгруппа отныне представляет из себя единое целое: одна – Васю Петрова, друга – учительницу по географии (допустим, Марию Ивановну). Необходимо «от собственного лица» записать свои мысли друг о друге, чувства в адрес друг друга и предполагаемые действия в этом конфликте.

Когда работа закончена, получившиеся «конфликтные портреты» Марьи Ивановны и Васи Петрова записываются на доску, после чего подгруппы получают возможность «отфильтровать» списки приписываемых им мнений, зачеркивая то, что, на их взгляд, неверно. Оказывается, Мария Ивановна совсем неправильно думает о Васе Петрове, который на самом деле ее очень уважает и ценит, а Вася Петров напрасно считает Марию Ивановну злыдней.

Обсуждение показывает, что в ситуации конфликта мы часто искажаем мнение противоположной стороны.

!!! Упражнение «Договор».

Ребята работают индивидуально в тетради. Необходимо проанализировать какой-то недавний конфликт (см. прошлый урок), в которых мы все время от времени принимаем активное участие. Схема для анализа такова:

Что сравниваем?	Что получается?
Мои интересы (Что?)	
Мои проблемы (Почему?)	
Его интересы (Что?)	
Его проблемы (Почему?)	
Результат общения (итог?)	
Мои предложения (Как?)	

(Я поругалась с Машей из-за того, что она не пошла гулять).

Что сравниваем?	Что получается?
<i>Мои интересы (Что?)</i>	<i>Хочу гулять</i>
<i>Мои проблемы (Почему?)</i>	<i>Потому что скучно</i>
<i>Его интересы (Что?)</i>	<i>Хочет сегодня побыть дома и чем-то интересным заняться</i>
<i>Его проблемы (Почему?)</i>	<i>Ей не скучно</i>
<i>Результат общения (итог?)</i>	<i>Разругались</i>
<i>Мои предложения (Как?)</i>	<i>Можно было бы пойти к ней или заняться тоже чем-нибудь интересеньким, например, почитать дамский роман.</i>

Наташа А.

- **Индивидуальная работа в тетради не проводится.**

Завершение занятия.

УРОК 26. А ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для поиска подростками стратегии рационального целеполагания в конфликте.

Необходимые материалы:

- Картонные карточки красного и черного цветов (по 20 штук) для упражнения «Красное и черное».
- Рабочие листы для упражнения «Красное и черное».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие.

? Обсуждение. Мы все время говорили о том, *как* люди конфликтуют. Сегодня мы попробуем выяснить вопрос *зачем* они это делают. Итак, как вы думаете, зачем люди конфликтуют?

В ходе обсуждения этого вопроса на доске фиксируются обобщенные причины конфликтов, например: *чтобы доказать свою правоту, чтобы чего-то отобрать, чтобы стать главным, чтобы отстаивать свои права и т.д.* Всегда ли конфликт помогает этого достичь?

!!! Упражнение «Красное и черное».

Класс делится на две команды. Каждая команда получает набор из 20 карточек (10 красных и 10 черных) и рабочие листы:

1.X	6.X
2.X	7.X
3.X	8.X
4.X	9.X
5.XxX	10.XxX.

Командам необходимо в течение 10 ходов совместно заработать как можно больше условных денежных единиц путем обмена карточками, учитывая следующие правила:

		Мы получаем	
		Красную	Черную
Мы даем	Красную	+5	+10
	Черную	-10	- 5

После 7 и 9 ходов команды имеют право провести переговоры, для которых делегируется по одному участнику от каждой команды.

Ведущий исполняет роль «почтальона». Перед каждым ходом он должен получить от команд карточку-письмо и показать их командам только после того, как карточки оказались у него в руках.

Для этого упражнения необходима особая организация пространства. Желательно, чтобы команды сидели каждая вокруг своего стола, причем столы должны стоять в разных углах класса (так, чтобы было трудно подслушать обсуждение, проводимое другой командой).

Практика показывает, что даже при трехкратном повторении инструкции ребята всегда теряют из нее слово «совместно» и игра начинает развиваться «на победителя». Это и есть тема для обсуждения. Почему команды не сумели получить максимум очков (280 у одной и 20 у другой или по 240 и каждой команды)? Оказывается, была неверно сформулирована цель обмена карточками: набрать как можно больше очков, обыграть другую команду. Выбрав такую стратегию, команды редко набирают более 120 очков.

В ходе обсуждения формулируется и записывается на листе ватмана «Правила рационального целеполагания» в ситуациях, когда взаимодействуют люди с разными на первый взгляд интересами: Что я делаю? Для кого? Каков будет результат? Каков критерий достижения этого результата?)

Вопрос про критерии достижения результата является самым непонятным для ребят, но очень важным. Пояснить его можно на примере «одного мальчика», который «не хотел, чтобы его притесняли родители». Что это значит? Может быть, «один мальчик» хочет, чтобы ему разрешали гулять до десяти вечера? Или чтобы не заставляли поддерживать собственную комнату в идеальном порядке? Или не лишали карманных денег за «двойку»? Ответ на этот вопрос и есть «критерий достижения результата».

Получается, что в конфликте очень важно не подозревать другую сторону во всех грехах, а ориентироваться на совместные интересы.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

Необходимо разобрать какой-нибудь актуальный или возможный конфликт по сформулированному алгоритму:

1. Что я делаю?
2. Зачем?
3. Какого результата я жду?
4. Как я узнаю, что я его достиг?

1. Кричу на сестру
2. Чтобы она не брала мои вещи
3. Чтобы она отстала
4. Наверно, она перестанет меня раздражать.

После вопроса «Что это значит?»:

Наверно, перестанет лезть в мой рюкзак за пеналом.

Дима Т.



Завершение занятия.

УРОК 27. ДОВЕРИЕ В ОБЩЕНИИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия.
- Экспресс-диагностика собственного уровня доверия другим людям.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Обсуждение. Когда мы с кем-то конфликтуем, мы часто ждем от «противника» подвоха, или, попросту говоря, не доверяем ему. Что значит «доверять людям»?

На доске записываются соответствующие ассоциации ребят. Если проанализировать эти ассоциации, их легко можно разделить на две группы («доверие – это хорошо», «доверие – это опасно»), причем первая группа все-таки получается явно побольше, чем вторая. Значит, несмотря на безусловный риск (а куда без него!) доверие часто помогает человеку.

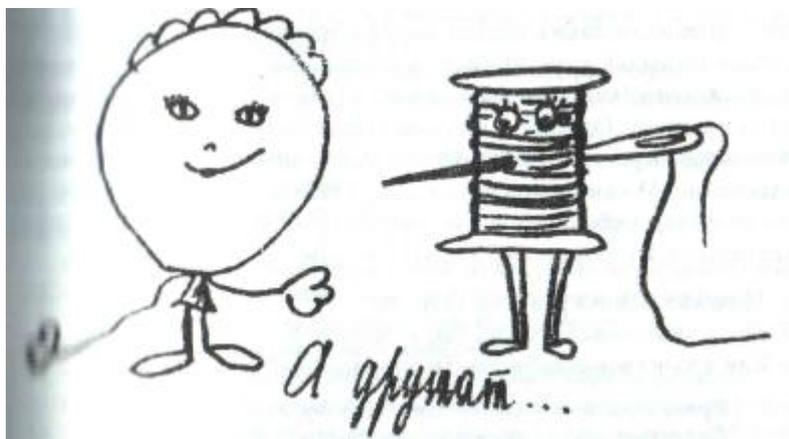


Упражнение «Падение в парах».

Ребята работают в парах. Один из них, повернувшись спиной к партнеру и разведя руки в стороны, падает назад, стараясь не сгибаться в пояснице. Второй должен поймать падающего. На начальных этапах упражнения можно стоять близко друг к другу, в дальнейшем – отойти друг от друга на расстояние до 70-80 см. До начала выполнения упражнения ведущий обязательно должен продемонстрировать выполнение упражнения, чтобы избежать падений. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый не побудет в обеих ролях в паре со всеми остальными участниками группы. Для более эффективной организации упражнения можно использовать принцип карусели, ограничив время работы каждой пары.

Обсуждаются вопросы: что помогало и что мешало в выполнении этого упражнения? зачем людям нужно доверие к другим? Вывод, как правило, получается таким: доверие – это то, что способствует поддержанию близких отношений.

- **Индивидуальная работа в тетради:** изобразить состояние доверия на бумаге. Если останется время, рисунки можно показать друг другу и обсудить.



☺ **Завершение занятия.**

УРОК 28. ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ УРОК.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития у подростков способности доверительно относиться к людям.

Необходимые материалы:

- Косынки для упражнений «Диктант» и «Слепой и поводырь».
- Карточки с заданиями «Лабиринт» (см. приложение)

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Разминка «Лабиринт вслепую»**

Класс делится на пары. Одному из играющих завязывают глаза и дают ему в руки карандаш. Второй получает карточку, на которой нарисован лабиринт. Нужно положить ее перед партнером и, используя только словесные инструкции (не дотрагиваясь до него), помочь начертить ему проход к сундуку с сокровищами. Линия не должна соприкасаться с границами лабиринта. Такое соприкосновение – «удар головой о стену». Нужно совершить как можно меньше таких «ударов».

На втором этапе упражнения ребята меняются ролями. Каждая пара получает вторую карточку. Теперь первый «ведет» карандаш второго.

Обсуждение посвящается вопросам взаимосвязи доверия и ответственности, лежащейся на того человека, которому доверяют.

!!! Упражнение «Слепой и поводырь».

Это упражнение также требует деления на пары. Желательно перемешать пары таким образом, чтобы они не совпадали с предыдущим упражнением (кстати, если ребятам не помочь, это может растянуться минут на двадцать). Одному из них завязывают глаза, второму предлагается прогулять партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Помещение может быть изменено с помощью изменения привычной расстановки мебели и т.д. По завершении работы пары (на которую можно отвести, например, 6-7 минут) участники меняются ролями.

• Индивидуальная работа в тетради:

- Как я чувствовал себя в роли «слепого»?
- Как я чувствовал себя в роли «поводыря»?
 - *В роли поводыря – как хозяин. Что хочу, то и делаю.*
 - *В роли слепого – я не слепой, меня бесит, когда руководят!*
Антон Н.
 - *В роли поводыря – страшно: все время надо внимательно следить, а вдруг упадет или ударится! За ручку водила, как маленькую.*
 - *В роли слепого – тоже страшно: а вдруг подшутит?*
Таня А.

Завершение занятия.

УРОК 29. УМЕЮ ЛИ Я СЛУШАТЬ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа подростками умения слушать и слышать другого человека.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие.

- **?** Обсуждается вопрос: в чем разница между выражениями «слушать человека» и «слышать человека»?

!!! Упражнение-тест «Умею ли я слушать?»

В этом задании необходимо отметить крестиком те ситуации, которые вызывают неудовлетворение, досаду или раздражение при беседе с любым человеком, или же указанные в утверждении чувства.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно перебивает меня во время беседы.
3. Собеседник не смотрит в лицо во время беседы, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с человеком, который не смотрит на меня, часто вызывает ощущение пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится.
6. Собеседник никогда не улыбается.
7. Собеседник постоянно отвлекает меня своими вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник постоянно охлаждает мой пыл.
9. Собеседник постоянно пытается опровергнуть меня.
10. Собеседник перевирает смысл моих слов.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав меня, перебивает только за тем, чтобы согласиться со мной.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонними делами: играет ручкой, протирает стекла очков и т.д.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник смотрит на меня внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как будто оценивает.
19. Когда я предлагаю что-то новое, собеседник говорит, что думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я разговариваю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки и анекдоты.
22. Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.
23. Когда я обращаюсь к нему при встрече, он бросает все дела и смотрит внимательно на меня.
24. Собеседник ведет себя так, словно я мешаю ему делать что-то очень важное.
25. Собеседник требует, чтобы я постоянно соглашался с ним. Любое утверждение завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?».

Результатом является количество ситуаций, отмеченных крестиком, переведенное в проценты (для этого полученную цифру надо умножить на 4):

70-100 % - вы – плохой собеседник, вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40-70 % - вам присущи некоторые недостатки, вы критически относитесь к высказываниям собеседника, делаете поспешные выводы, склонны захватывать инициативу в разговоре.

10-40 % - вас можно назвать хорошим собеседником, но иногда вы отказываете партнеру в полном понимании.

Менее 10 % - вы – отличный собеседник!

!!! Упражнение «Хороший слушатель»

Организуется работа в малых группах. Необходимо перечислить семь признаков общения человека, про которого можно сказать, что он умеет не только слушать, но и слышать.

Например: не перебивает, не отвлекается, не комментирует, не высмеивает.

Результаты работы обобщаются на доске в виде «Правил эффективного общения».

• Индивидуальная работа в тетради:

Свойственно ли мне проявлять качества «хорошего слушателя»? конечно, со стороны виднее. Поэтому за каждого отвечает сосед по парте (для этого нужно поменяться тетрадями), а потом хозяин тетради может согласиться или не согласиться с его мнением на основании собственного жизненного опыта и / или результатов экспресс-тестирования.

Признаки хорошего слушателя	Часто-редко-никогда
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
Вывод:	

<i>Признаки хорошего слушателя</i>	<i>Часто-редко-никогда</i>
<i>1. не перебиваю</i>	<i>Редко</i>
<i>2. не отвлекаюсь</i>	<i>Всегда</i>
<i>3. не высмеиваю</i>	<i>Никогда</i>
<i>4. не комментирую</i>	<i>Никогда</i>
<i>5. не шучу не в тему</i>	<i>Никогда</i>
<i>6. стараюсь понять</i>	<i>Всегда</i>
<i>7. понимаю настроение собеседника</i>	<i>А кто его знает!</i>
<i>Вывод:</i>	

Илья С.

□ Согласен ли я с такой характеристикой? Почему?

□ *Вообще –то все считают меня хорошим собеседником. Во всяком случае со мной не скучно. Неправильный тест.*

 **Завершение занятия.**

УРОК 30. БЕСКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ С «ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ»

Цели занятия для специалистов:

- Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «зануда»;
- Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

 **Приветствие.**

? **Обсуждение.** С какими людьми трудно общаться? На прошлом уроке мы выяснили, что с теми, кто не умеет слушать. Но «не уметь слушать» можно по-разному: как зануды, которые всегда задают массу ненужных вопросов, как самовлюбленные эгоисты, которые все переводят на себя, как злобные, агрессивные люди, во всем подмечающие обидные вещи и т.д. Об общении с такими людьми мы будем говорить на нескольких следующих уроках.

!!! Упражнение «Зануда».

Упражнение организуется по принципу карусели. Участники из внешнего круга – рассказчики. Они рассказывают слушателю какую-либо историю, рецепт пирога и т.д. Задача слушателя – после каждого предложения задавать вопросы типа «Почему?», «Зачем?» и т.д. Говорящему необходимо спокойно, не срываясь, довести рассказ до конца в течение 3 минут (время отмеряется ведущим). После того, как пройдена половина круга, внешний и внутренний круги меняются ролями.

По завершении упражнения обсуждаются впечатления от общения с «занудой» (они, как правило, ужасны!) и способы бесконфликтного общения с таким человеком. Результаты фиксируются на доске и в рабочих тетрадях в рамках индивидуальной работы.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- Положа руку на сердце, бываю ли я когда-нибудь «занудой»?

□ *Никогда.
Рома П.*

□ *Когда прошу денег у отца. Но он иначе не дает.*

Люба Б.

- Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать «занудами» и к чему это приводит?

Правила общения с «занудами»	Отметка о соблюдении

<i>Правила общения с «занудами»</i>	<i>Отметка о соблюдении</i>
<i>1. Отвечать на их вопросы – они не со зла!</i>	<i>Ни за что!</i>
<i>2. Говорить как можно более понятно</i>	<i>Нет</i>
<i>3. Попросить отложить вопросы до конца рассказа</i>	<i>Нет</i>

- *Я с такими не общаюсь. Сразу ухожу, и все*
Рома П.

<i>Правила общения с «занудами»</i>	<i>Отметка о соблюдении</i>
<i>1. Отвечать на их вопросы – они не со зла!</i>	<i>+</i>
<i>2. Говорить как можно более понятно</i>	<i>+</i>
<i>3. Попросить отложить вопросы до конца рассказа</i>	<i>-</i>

- *Как с больными. Получается нормально.*
Люба Б.

 **Завершение занятия.**

УРОК 31. «ТРУДНЫЕ ЛЮДИ – 2»

Цели занятия для специалистов:

- Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «эгоцентрик».
- Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

 **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Любить себя – это хорошо или плохо? Что значит любить себя?

Важно, чтобы разговор строился вокруг идеи о том, что «любовь к себе» и самоуважение не являются по своей сути тем, что психологи называют «эгоцентризм». Для иллюстрации можно привести выдержку из разговора двух подруг. разговор длится уже два часа, в течение которых одна только и делает, что рассказывает о своих успехах и достижениях, а вторая молча слушает. Фраза принадлежит первой подруге: «Ну а теперь давай поговорим о тете. Как тете мое новое платье?».

!!! Упражнение «Это что! А я...».

Ребятам предлагается представить, что им чрезвычайно важно поделиться своими переживаниями, мыслями или идеями с собеседником. Задача собеседника: после каждой фразы говорящего произносить длинную отраду, начинающуюся со слов: «Это что! А вот я...». Говорящему необходимо спокойно продолжать свой рассказ. Упражнение организуется аналогично упражнению «Зануда».

В обсуждении выводятся правила бесконфликтного общения с людьми, которые слишком сосредоточены на себе и редко замечают окружающих. Они фиксируются на доске и в рабочих тетрадях.

• Индивидуальная работа в тетрадях:

- Бывает ли так, чтобы я сам говорил только о себе?
- Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать «самовлюбленными» и к чему это приводит?
 - *Со мной – никогда.*
 - *Я их презираю. И не общаюсь.*
Сережа Р.
 - *Бывает, когда я очень чем-то горд. Надо всем рассказать.*
 - *Неприятно, потому что не пупы земли. А ведут себя именно так. Поэтому я, стиснув зубы, конечно, общаюсь, но как можно меньше.*

Федя Р.



Завершение занятия.

УРОК 32. «ТРУДНЫЕ ЛЮДИ – 3»

Цели занятия для специалистов:

- Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «агрессор».
- Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Дай совет».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

 **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Какие чувства возникают у человека в тот момент, когда собеседник начинает нападать на него, всячески «давить» и т.д.?

Это и желание подчиниться, только бы отвязаться, и обида, и раздражение, и злость, и даже желание оказать активное противодействие по закону, открытому еще Архимедом (на ребячьем языке он начинается словами «Тело, втолкнутое в воду...»). В общем, ничего хорошего.

Выделяются различные типы конфликтных реакций («вулкан» «глиняный горшок», «волна», «накопитель», «реактор»). Результаты фиксируются на доске.

!!! **Упражнение «Дай совет».**

Ребятам, разделившись на малые группы, предлагаются различные ситуации конфликтного взаимодействия с человеком, проявляющим те или иные реакции. Необходимо сформулировать эффективную стратегию поведения в подобной ситуации и дать совет человеку, оказавшейся в ней. Карточки с описанием ситуаций составляются ведущим, который в течение нескольких предыдущих недель «подглядывает» подходящие ситуации в жизни ребят.

По завершении упражнения в обсуждении «советы» корректируются.

- **Индивидуальная работа в тетради не проводится.**

 **Завершение занятия.**

УРОК 33. ЗАВЕРШАЮЩИЙ УРОК

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации.

Необходимые материалы:

- Бумага для завершения занятий.
- Фломастеры.
- Скотч.

ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Обсуждение. Что мы проходили в этом году? Можно полистать тетрадь и вспомнить. Для следующего упражнения нужно выбрать три наиболее симпатичных темы и соблюдать в упражнении выявленные там закономерности.



Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение».

Ребятам предлагается представить, что они дрейфуют на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ее точное местонахождение неизвестно из-за поломки навигационных приборов, но до ближайшей земли порядка 2000 миль на юго-запад. Во время катастрофы уцелело только несколько предметов, список которых есть у каждого в рабочих тетрадях. Ребятам также сообщается, что среди имущества уцелевших людей остались только пачка сигарет, коробок спичек и несколько десятирублевых банкнот. Необходимо проранжировать оставшиеся целыми предметы по степени их значимости для выживания в своих тетрадях:

1. Зеркальце для бритья.
2. Канистра с водой.
3. Противомоскитная сетка.
4. Один ящик пищевого НЗ.
5. Карты Тихого океана.
6. Надувшая подушка.
7. Канистра с бензином.
8. Транзисторный радиоприемник.
9. Репелент от акул.
10. Шесть кв. м. полиэтилена.
11. Одна бутылка рома.
12. Пять метров нейлонового каната.
13. Две коробки шоколада.
14. Рыболовная сеть.

Сначала ребята ранжируют список самостоятельно, затем в парах, вырабатывая общее мнение о ценности того или иного предмета для выживания. Необходимо отстаивать свою точку зрения.

Выработанные в парах точки зрения должны быть сведены к единой системе рангов. Класс в течение 10 минут должна выработать единый ответ, желательно правильный. Зафиксированный на доске.

Полученные результаты сопоставляются с результатами ранжирования предложенных предметов по степени значимости для выживания, выполненного профессиональными спасателями. С их точки зрения, на первом месте должны быть предметы, с помощью которых можно привлечь внимание поисковой группы (зеркальце, с помощью которого можно подать сигнал вертолетчикам, бензин, который можно поджечь). Далее следует вода и еда, потом – то, с помощью чего можно собирать пресную воду (полиэтилен) и добывать еду (ры-

боловные снасти). Затем – алкоголь (только в медицинских целях, поскольку вызывает обезвоживание, а пресной воды и так нет). Все остальное – второстепенно.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

□ Какие «сильные» стороны я заметил (а) в своем общении на этом уроке?

□ *Я говорила убедительно, ко мне прислушались.*

Вика К.

□ *Я постарался не лезть со своим мнением вперед, и получилось, но лучше бы лез, потому что был на самом деле прав.*

Кирилл Е.



Завершение занятия

Это – последнее занятие ребят в их нынешнем составе. После выпускных экзаменов кто-то уйдет в техникум или лицей, кто-то – в другие школы, классы будут переформированы. Сейчас есть шанс оставить о себе другим ребятам память. Для этого каждому (в том числе и ведущему) на спину скотчем наклеиваются листы бумаги, на которых каждый фломастером пишет «хозяину» листа какой-то комплимент. Листы остаются у ребят «на память», также как и рабочие тетради по психологии.

ПРИЛОЖЕНИЕ

«Я СРЕДИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ» (9 КЛАСС)

К уроку 6

Наше общество любит красивых людей, но сколько из них действительно естественно красивы? **ОЧЕНЬ** немногие.

Люди, которых мы считаем красивыми, часто выглядят так лишь потому, что они искусно загримированы или их снимал классный фотограф. Однако, хотим мы того или нет, на нас все же оказывают влияние общепринятые понятия о красоте.

Наше общество переусердствовало по части совершенно нереалистичных стандартов красоты — мы подвергаемся настоящей бомбардировке «идеалом красоты» через газеты, журналы, телевизионную рекламу. Девушки просто истерзаны модой на хорошие фигуры. Куклы вроде популярной Барби предлагают такие физические идеалы, которых просто невозможно достичь по двум естественным причинам: сила земного притяжения и реальность.

Некоторые молодые женщины довели свой страх полноты до психического расстройства. Специалисты считают, что сейчас каждая пятая женщина от двадцати до тридцати лет страдает расстройствами на почве питания, чаще всего анорексией* — это те женщины, которые стремятся во всем достичь совершенства, для них отказ от еды — способ добиться над своим телом такого же контроля, как и над всеми остальными аспектами жизни. Такие женщины постоянно недовольны собой и самозабвенно отказываются от еды. Анорексикки могут даже умереть от истощения или от вызванных им болезней (кстати, мужчин-анорксиков мало, это типично женская проблема).

Почти половина всех анорксиков время от времени страдает от булимии**, то есть «волчьего голода». Такой человек объедается, а затем намеренно вызывает рвоту или принимает тонны слабительных. И анорексия, и булимия вполне излечимы, в некоторых случаях, правда, требуется госпитализация. Необходимо и наблюдение психотерапевта: зачастую анорексия и булимия — лишь физические проявления расстройства психики.

* Анорексия — нервное заболевание, выражающееся в неспособности принимать нишу.

** Булимия — ее противоположность, проявляющаяся в непомерном потреблении пищи.

Люди поддаются стереотипам с пугающей легкостью. Ну-ка, на кого из вас был навешен ярлык «тупица» — и, признайтесь, вы ведь приняли его? Вы нарочно ведете себя по-дурачки, наслаждаясь вниманием класса, когда даете глупый ответ, потому что в конце концов хотя бы этот ярлык является отличительной чертой вашей личности. А каким еще образом совершенно неспортивный мальчишка, которого в начальной школе величали не иначе как хилаком и занудой — даже несмотря на то, что с годами его тело окрепло и развилось, — может удовлетворить (или опровергнуть) ожидания окружающих? Ты постоянно твердишь себе, что ты ни на что не годен, и, когда мяч летит прямо на правый край (а на правом краю, естественно, собираются все хилаки, потому что никто никогда не бросает мяч на правый край), ты получаешь мячом прямо по башке.

Запомни: в любом виде деятельности, при выполнении любого задания, если ты уверен, что провалишься, ты непременно провалишься — и получишь от этого даже некоторое удовольствие.

Сложившиеся репутации опасны и для популярных среди сверстников ребят. Привлекательная девушка, спортивный парень, которых любят только за внешние данные, могут не чувствовать потребности развивать другие качества, гораздо более важные, и в каком же дурацком положении они окажутся, когда новые знакомые посмотрят на них новыми глазами и увидят глупое совершенно неинтересное существо?

Навешивание ярлыков происходит не только в школе, оно продолжается всю жизнь, но, став взрослым, ты приобретаешь возможность избегать таких ситуаций.

Ребенком же ты вынужден общаться с определенным кругом других детей, с которыми у тебя может не быть ничего общего.

Если ты чувствуешь себя одиноким, если у тебя нет друзей попристальней взгляни на себя.

Что в тебе хорошего? Если ответ «ничего», то предстоит серьезная работа над собой, прежде чем это хорошее найдут в тебе другие. Если же ответ будет «я талантлив» или «со мной интересно», то либо тебе пока не удалось показать эти стороны своей натуры, либо ты нечестен перед самим собой. Прекрати врать.

Но почему, почему никто не замечает твоих чудесных качеств? Возможно, как раз потому, что остальные так же, как и ты, зациклены только на себе. Да-да, ты думаешь только о себе, у тебя, видите ли, есть какие-то особые черты, но они же есть и у других! А ты-то сам взял на себя труд их за-

метить? Есть старая, но верная пословица: «Для того чтобы иметь друзей, надо быть другом».

Это ужасно, когда ты непопулярен. Ты плетешься по школьному коридору, стараясь держаться поближе к стене и вперив глаза в пол. Ты дезертируешь в одиночество, хотя те (к ужасно хочется быть легким на подъем и отправиться куда-нибудь с друзьями). Но ты просто не знаешь, как это сделать. Ты мечтаешь, чтобы это кто-нибудь за тебя сделал, и все ждешь, когда этот кто-то появится.

Почему бы не взять инициативу на себя, почему бы не стать дружелюбным, таким, как ты хочешь, чтобы были с тобой, но искренне, без фальши?

Ты, конечно, не всем понравишься, но это не страшно. В конце концов, тебе ведь тоже не все нравятся, не правда ли? Нравиться другим очень важно, но гораздо важнее нравиться самому себе.

Ну что тут такого, если тебе гораздо удобнее быть одному, а не в круговерти шумной компании? Одиночка — это человек, который принимает свое одиночество и находит в нем удовольствие. Ему нравится быть в компании с самим собой.

Но даже у одиночек есть друзья — такие же одиночки. Личности, которые любят общаться с другими личностями, чтобы поговорить о том, какие они личности и что такое сугубо индивидуальное и ни на что не похожее они собираются сотворить сегодня.

ТАКОГО НЕ БЫВАЕТ: проснулся погожим утром и сразу почувствовал уверенность в себе.

Для этого требуется потрудиться. Очень часто у не уверенных в себе людей просто нет чего-то такого, за что они могли бы «зацепиться». Нет интересов.

Их жизнь тосклива, но тосклива не жизнь, а они сами.

Но все эти проблемы разрешимы. Если тебе так и не удалось чем-то заинтересоваться, иди работать после уроков. По крайней мере, тогда у тебя заведутся деньги, а куда лете отогнать скуку, если у тебя звенит в кармане. Ты можешь купить красивые разноцветные ручки, гитару или новый сноуборд. Да займись ты хоть чем-нибудь!

КОМЕНДАНТСКИЙ ЧАС- это мера безопасности, а не способ пытки. Однако в подростковом возрасте нет ничего более омерзительного. Как только ты обнаружишь, сколько прелестей таит в себе позднее шатание по улицам с друзьями, то, если предки не вмешиваются, ты, вероятно, станешь возвращаться домой лишь под утро.

Если комендантский час будет соблюдаться слишком строго, вероятность его регулярных нарушений становится весьма высокой. Например, ты отправился на концерт. Общение после концерта ничуть не менее приятно, чем само зрелище. Поэтому, несмотря на то что в обычные дни ты под страхом смертной казни обязан являться домой не позже восьми часов вечера, сегодня ты вряд ли заявишься раньше половины двенадцатого.

«Что ты такой мрачный? Я же разрешила тебе пойти на концерт». — «Да, но пришлось уйти, прежде чем он начался!!» Вероятно, объяснив родителям причину возможной задержки, ты добьешься от них небольшого послабления режима.

В любом случае всегда помни, что, если ты задерживаешься, найди телефонную кабину и позвони родителям: лучший способ обрести большую свободу - доказать, что ты понимаешь ее логическую связь с большей ответственностью.

СКОЛЬКО РАЗ, проходя в класс и пролистывая записи, ты думал (думала): «Какой чепухой мне приходится заниматься! После школы я пойду на курсы манекенщиц (стану футболистом), так за каким чертом мне нужны стихи этого Пушкина?! Что же, я буду цитировать «Онегина», прохаживаясь в леопардовом манто?»

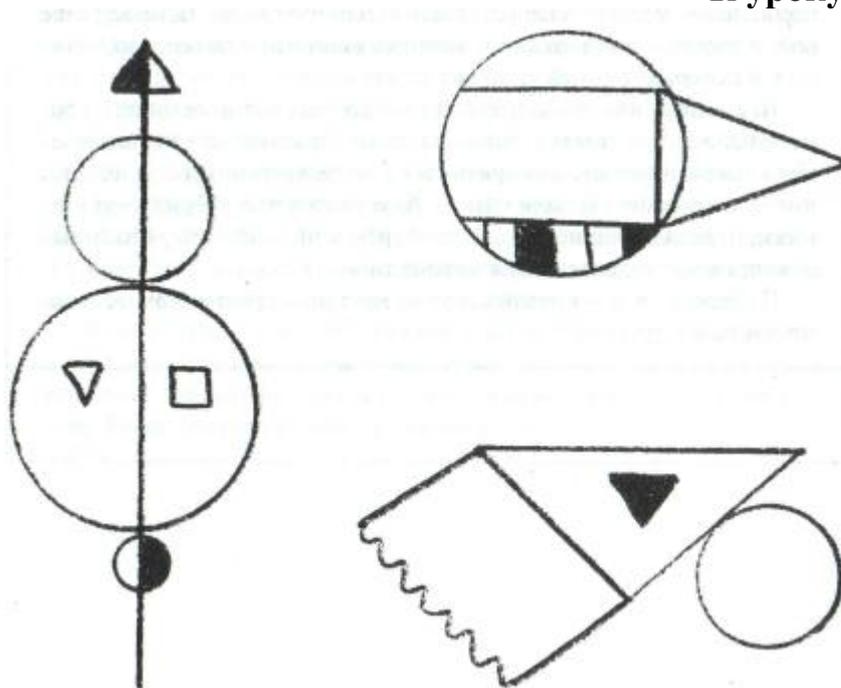
Совершенно верно, часть знаний, которые мы получаем в школе, непосредственно в нашей жизни никогда не понадобится. Но совершенно бесполезных знаний не бывает. Даже предметы, которые, как ты полагаешь, никогда тебе не понадобятся, могут подготовить тебя к определенного рода анализу и разговору, а это искусство, которым мы пользуемся в повседневной жизни.

И не забывай, что твои занятия в жизни могут измениться совершенно непредсказуемым образом и предмет, который доводил тебя в школе до слез, может позже оказаться основным твоим делом. Такое случается, хотя не очень часто.

Один из способов сделать свою школьную жизнь чуть более приятной — участие во внешкольных мероприятиях: попроси себе роль в школьном спектакле, запишись в спортивную секцию, организуй суперэлитарный клуб котов.

Исследования показывают, что подростки, которые ничем, кроме зубрежки, не заняты, впоследствии страдают от так называемого «перегорания»: они физически и умственно устают, теряют интерес к жизни. Следовательно, благонадежные зубрилы-отличники, перемещающиеся лишь от парты к письменному столу, целенаправленно двигаются к истощению.

Побереги себя – сделай свою жизнь поинтереснее сам! А заодно и помоги другим.



- ❑ *Если бы ты был дизайнером, как бы переделал этот кабинет?*
- ❑ *Какого цвета глаза у твоей мамы?*
- ❑ *Как шумят деревья в лесу?*
- ❑ *Вспомни музыку к какой-нибудь рекламе.*
- ❑ *Представь, что ты моешь посуду в очень холодной воде.*
- ❑ *Вспомни, что чувствуешь, когда кусает комар?*

К уроку 28

