

Индивидуальный предприниматель Побезук Я. В.
Образовательный центр “МОБИУС”

УТВЕРЖДАЮ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Развитие интеллекта»

МОДУЛЬ 1. “Общаться легко”

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации программы: 4 часа

Автор-составитель программы:
Пченушай Екатерина Сергеевна,
педагог-психолог

Симферополь, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Календарный учебный график.....	8
4. Содержание программы	11
5. Оценочные материалы.....	12
6. Методы обучения	13
7. Конспекты занятий.....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире к числу наиболее важные коммуникативные качества человека. Они влияют на все сферы жизни, ее наполненность, полноценность и продуктивность. Личность человека становится центром внимания общества, а успешность современного человека напрямую зависит от коммуникативных навыков.

Все больше растет спрос на дополнительные общеразвивающие занятия, которые направлены на формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими. В свою очередь, дополнительные общеразвивающие занятия помогают продуктивно организовать свободное время современного ребенка.

Программа «Общаться легко» разработана для учащихся 5-7 классов. Для большинства детей данного возраста характерно испытывать трудности в обучении и поведении, что проявляется частых конфликтах с окружающими и проявление агрессии. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты. Эти проблемы влияют как на психологическое состояние самого ребенка, так и на окружающих его людей и имеют прямую связь на школьную успеваемость в целом.

Главная цель данного курса состоит в формировании навыков общения и культуры поведения младших подростков.

Цели программы:

1. Познакомить с основными понятиями общения, его видами и способами;
2. Научить понимать значение эмоций в процессе общения и управлять своими эмоциями;

3. Познакомить с приемами конструктивного общения и отработать их на практике;
4. Помочь каждому из участников курса познакомиться со своим индивидуальным стилями общения;

Задачи программы:

1. Сформировать у подростка целостное понимание влияния коммуникативных навыков на общую продуктивность его жизни;
2. Развивать навыки эффективного общения и основ эмоциональной грамотности;
3. Научить подростка преодолевать возникающие страхи и барьеры в процессе общения;
4. Обеспечение подростков средствами самопознания, развитие навыков и умений связанных с процессами общения;

Актуальность программы: Именно в этом возрасте у ребят появляются сложности в общении со сверстниками, родителями и педагогами, что обусловлено переходом на новый возрастной этап – подростковый. Ведущий вид деятельности меняет свою направленность с учебной деятельности на общение со сверстниками. В этот период общение влияет на все сферы жизни подростка, именно через общение подросток формирует позитивного образ своего Я, формирует систему ценностей, самооценку, понимание «насколько я успешен» и др.

Часто ребята отмечают, что в этот период они сталкиваются с проблемами в общении, насмешками со стороны одноклассников, недопониманием родителей и окружающих.

Все это влияет на ощущение успешности в обучении, успеваемость, отношения с педагогами. Наблюдается резкий спад успеваемости в школе, повышенная раздражительность, конфликтность и вспыльчивость.

Курс «Общаться легко» научит подростка преодолевать свои внутренние переживания, страхи и барьеры в общении.

Категория обучающихся: обучающихся в возрасте от 10 до 13 лет, проявляющих интерес к повышению уровня своих коммуникативных навыков. Комплектование учебных групп производится на добровольной основе. Допускается совместная работа в одной группе обучающихся без возрастных ограничений с учётом знаний, умений, навыков, которыми владеет обучающийся.

Срок реализации: программа рассчитана на 4 занятия, продолжительностью 1 академический час.

Форма и режим занятий: форма проведения учебных занятий может быть групповая.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

Планируемые результаты: к моменту окончания учебной программы обучающиеся будут знать/понимать/исследовать/научиться:

1. Научатся понимать какой он в общении и найдет свой стиль и приемы комфортного общения с окружающими;
2. Научиться слушать и слышать окружающих;
3. Научится распознавать и управлять своими эмоциями;

4. Смогут разрешать конфликтные ситуации, понимая учитывая интересы обеих сторон;
5. Преодолеют свои личные внутренние барьеры в общении и научиться более легко вступать в контакты с другими;

Критерием оценивания является снижение уровня тревожности во время общения, преодоление внутренних психологических барьеров, мешающих в процессе общения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Что такое общение? Его виды и способы	1 академический час
2	Эмоции и чувства	1 академический час
3	Слушать и слышать	1 академический час
4	Как избежать сложностей в общении	1 академический час
Всего часов:		4 академических часа

Календарный учебный график

по дополнительной образовательной общеразвивающей программе

«Общаться легко»

на 2021-2022 учебный год

№ п / п	Месяц	Число	Тема занятия	Колич ество акаде мичес ких часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	07	Что такое общение? Его виды и способы	1	беседа, практиче ское занятие	рефлекс ия, опрос, наблюде ние
	октябрь	05				
	ноябрь	09				
	декабрь	07				
	январь	11				
	февраль	01				
	март	01				
	апрель	05				
	май	10				
	июнь	07				
	июль	05				
	август	02				
2	сентябрь	09	Эмоции и чувства	1	беседа, практиче ское занятие	рефлекс ия, опрос, наблюде ние, практиче ское
	октябрь	09				
	ноябрь	11				

	декабрь	09				задание
	январь	13				
	февраль	03				
	март	03				
	апрель	07				
	май	12				
	июнь	09				
	июль	07				
	август	04				
3	сентябрь	14	Слушать и слышать	1	беседа, практиче ское занятие	рефлекс ия, опрос, наблюде ние, практиче ское задание
	октябрь	12				
	ноябрь	16				
	декабрь	14				
	январь	18				
	февраль	08				
	март	09				
	апрель	12				
	май	17				
	июнь	14				
	июль	12				
	август	09				
4	сентябрь	16	Как избежать сложностей в общении?	1	беседа, практиче ское занятие	рефлекс ия, опрос, наблюде ние, online-те
	октябрь	14				
	ноябрь	18				
	декабрь	16				

	январь	20				ст
	февраль	10				
	март	11				
	апрель	14				
	май	19				
	июнь	16				
	июль	14				
	август	11				
Итого академических часов				4		

Содержание программы

1. Что такое общение? Его виды и способы (1 час)

Теоретические и практические знания:

Знакомство. Снятие эмоционального напряжения у участников. Формирование правил группы связанных с общением. Рассмотрение понятий “Общение”, “Коммуникация”. Виды общения. Вербальное и невербальное общение. Часто возникающие проблемы в общении. Формирование своих личных правил общения.

2. Эмоции и чувства (1 час)

Теоретические и практические знания:

Необычное приветствие. Мини-лекция “Эмоции и Чувства”. Анализ своих часто используемых эмоций. Запрещенные эмоции. Формирование понимания своих эмоций и чувств. Упражнения на повышение уровня эмоциональной грамотности в общении.

3. Слушать и слышать (1 час)

Теоретические и практические знания:

Знакомство с понятиями Слушать и Слышать. Мини-лекция “Виды активного слушания. Отработка навыков приемов активного слушания.

4. Как избежать сложностей в общении? (1 час)

Теоретические и практические знания:

Обсуждение понятие Конфликт. Способы поведения в конфликте. Отработка и закрепление навыков конструктивного общения. Написание сказки с конфликтом и конструктивным разрешением его. Проигрывание сказки.

Формы контроля и оценочные материалы

Для определения результативности освоения программы во время занятия участникам выдается практическое или творческое задание, в конце занятия проводится рефлексия или опрос.

Методы обучения и материально-техническая база

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие **методы обучения**:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ, лекция, дискуссия);
- наглядный (показ видео и презентации, создание тематических коллажей);
- практический (выполнение практических заданий, выполнение самостоятельной творческой работы, в том числе разработка и защита собственных творческих проектов);
- тренинги (помогают раскрепощению, умению держать себя при публичном выступлении);
- проектный метод (способствует развитию познавательных, творческих навыков обучающихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления).

Материально-технические условия реализации программы:

- Помещение, в котором проводятся занятия, конференц-зал;
- Оборудование: компьютер, телевизор, мультимедийный проектор;
- Методическое обеспечение: медиатека, презентация;
- Канцелярские принадлежности;

Конспекты занятий

Занятие №1 . Тема: «Что такое общение? Его виды и способы»

Цели:

- Познакомить участников с понятием “общение”. Его видами и особенностями.
- Выявить часто возникающие проблемы в общении с которыми встречаются подростки данного возраста;
- Совместно разработать «правила хорошего друга»;

Содержание этапа	Цель	Описание	Замечания для тренера	Оборудование, материалы, принадлежности
Знакомство	Знакомство с тренером курса. Снятие эмоционального напряжения в группе.	Презентация тренера <u>Упражнение «Снежный ком»</u> Имя + прилагательное, Имя + название города <u>Упражнение «Австралийский дождик»</u> Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно! ● В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони). ● Начинает капать дождь. (Клцание пальцами). ● Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди). ● Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам). ● А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).	Группе необходимо задать позитивный настрой на дальнейшее взаимодействие. Важно снять напряжение и настороженность.	Доска (флипчарт), маркеры, мяч

		• Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам). • Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди). • Редкие капли падают на землю. (Клцание пальцами). • Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней). • Солнце! (Руки вверх). <u>Упражнение «Закрытый клуб».</u> Тренер предлагает участникам представить себя кандидатами в Закрытый частный клуб. Со своими традициями. Только для избранных. Не всякий может в него попасть. Участники делятся на группы по 2–3 человека и рассказывают о себе внутри группы. Затем составляют небольшую речь «Рекомендацию» на соседа, для принятия его в Клуб. Речь: <i>«ФИО — (характеристика, особенности...) ...</i> <i>В своей жизни он(она) любит, увлекается,</i> <i>хотел(а) бы...</i> <i>Настоятельно рекомендую принять его в наш Клуб!»</i>		
Сбор ожиданий	Сбор ожиданий участников о тренинга	Использование стик-планирования. -что я знаю об этой теме -что хочу узнать на тренинге -что узнал бы еще (заполняется в конце тренинга) Стики клеим на доску.	Выявление у участников степени осведомленности в теме тренинга, определение зоны роста в проблемном вопросе.	Цветные стикеры, маркеры, ручки
Правила группы.	Определение правил группы	Правила группы (5 мин) Формирует группа, тренер записывает на доске. - я Ок, ты Ок - один говорит, все слушают	Установка правил тренинга	Доска (флипчарт), маркеры.

		- уважение собеседника, залог успешности - говорим о себе - самый плохой вопрос-не заданный - позаботьтесь о себе сами		
Перерыв				
Разогрев		Упражнение на разогрев		
Знакомство с понятием «общение». Виды общения.	Рассмотреть понятие «общение». Виды общения (коммуникации).	Общение – это способ передачи информации. А еще обработка и анализ полученной информации. Упражнение «Фигуры». Формируют проблемы общения и передачи информации. Обсуждение. В чем сложности. Каждый человек передает и воспринимает информацию по-разному. Обсуждаем с группой понятие «общения» и с какими сложностями участники встречаются чаще всего? Общение бывает: Упражнение «Испорченный телефон» Показывает пути передачи и принятия информации. Наглядный пример передачи сплетен и слухов Вербальное. Обсуждение понятия вербального общения. Какие сложности возникают? (группа формирует, тренер записывает на доске) Упражнение «Автобус» Пути передачи невербальной информации. С какими сложностями встретились при передаче информации, что было легко выполнять, а что трудно? Невербальное. Обсуждение понятия невербального общения. 80% информации мы получаем невербально. Какие сложности	Активизировать у участников поиск идей, стратегий, понимания. Выявление сложностей, возникающих в общении.	Телевизор (проектор), листы А4

		возникают? (группа формирует, тренер записывает на доске).		
Проблемы общения. Правила общения	Формирование правил общения, опираясь на полученную информацию.	Формирование часто встречающихся проблем в общении (с родителями, учителями и сверстниками): - плохое владение информацией; - не то время и не то место; - передача слухов; - личностные особенности собеседника; - паразиты в общении и т.д. Упражнение «Правила хорошего друга». Участники разбиваются на группы, получают задание: обсудить и сформулировать правила общения среди сверстников, с родителями. Обсуждаем правила и записываем на доске.	Сформировать правила общения.	Доска (флипчарт), маркеры.
Рефлексия	Подведение итогов занятия. Формирование личных правил каждого участника.	Ребята отвечают на вопрос: В общении важно? Какое правило общения возьму себе?		

Занятие №2. Тема: «Эмоции и чувства»

Цели:

- Познакомить участников с понятиями эмоции и чувства;
- Разобрать виды эмоций и зачем они нужны человеку;
- Сформировать практические навыки конструктивного выражения эмоций и чувств;

Содержание этапа	Цель	Описание	Замечания для тренера	Оборудование, материалы, принадлежности
Приветствие	Участники и курса приветствуют друг друга.	Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...» Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга. Упражнение «Чудное приветствие» Тренер говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им. Обсуждение: насколько комфортно было, что вы чувствовали в процессе выполнения задания?	Настройка на дальнейшую плодотворную работу в процессе тренинга. Создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе	Доска (флипчарт), маркеры, мяч
Регламент занятия	Обсуждение темы занятия, сбор	1. Тема: «Эмоции и чувства» 2. Повторение правил		

	ожиданий . Повторение правил группы.			
Знакомство с понятиями «эмоции и чувства»	Мини-лекция	Что такое эмоции? Что такое чувства? В чем различие между ними? Как эмоции и чувства влияют на нашу жизнь? Упражнение “Какие чувства вызывает” Ребятам показывают картинки которые наводят на проживание эмоций: гнев, страх, радость, безразличность и т.д.” Что вы чувствуете, когда смотрите на эти картинки? Вывод: все проживают эмоции по разному и не всегда в одинаковой ситуации мы чувствуем одно и тоже. Кому-то вообще сложно эмоции идентифицировать, а кто-то делает подмену в эмоциях. Упражнение «Познай себя» Участники делятся на пары и обсуждают друг с другом темы: 1. Какой я? 2. Что я люблю? 3. Что я не люблю?	Формирование у участников курса знаний о понятиях.	Доска (флипчарт), маркеры. Картинки для эмоций.
Виды эмоций и чувств	Сформировать понимание своих эмоций и чувств, определить ведущие	Первобытные эмоции. природой заложенные эмоции и чувства необходимы для выживания и здоровья психики, как необходимы нам здоровье органы в физиологии. Как только мы запрещаем чувствовать какие-либо эмоции наша психология начинает давать сбои и болеть, нам сложно жить и правильно давать эмоциональную оценку жизненным ситуациям. Эмоциональный интеллект. Зачем они нужны. Разнообразие эмоций и чувств. Эмоциональный фон – откуда он берется?	Знакомство с базовыми эмоциями и чувствами.	Доска (флипчарт), маркеры.

		Упражнение «Шкала моих эмоций» Задача: на шкале оценить силу проявления своих основных эмоций: радость, печаль, гнев, страх, интерес, растерянность. Или ребята делят лист на 4 части и в каждом окошке рисуют картинки, которые ассоциативно приходят им на эмоции: Страх, Радость, Гнев, Печаль. Вывод: Есть эмоции, которые нам не передали в процессе воспитания и нам тяжело их изображать, есть эмоции, которые нам легче всего изобразить и они чаще поощряются в семье, а есть режетные эмоции, они подменяют друг друга и нарушают наше эмоциональное восприятие. Например: Страх может подменяться “Условной радостью”, человек начинает высмеивать и обесценивать ситуацию страха, надевает улыбку, но при этом внутри чувствует страх. Установка “Не злись, Злиться плохо ит.д.” Ставит запрет на проживание Злости и в дальнейшем человеку тяжело защищать себя, близких и свои границы. Обсуждение: Какие эмоции у вас преобладают? Как вы их чаще всего выражаете? Над выражением каких эмоций нужно еще поработать?		
Перерыв				
Разогрев		Упражнение на разогрев		
Упражнение на отработку эмоциональной грамотности.	Повышение уровня эмоциональной грамотности.	Помните из прошлого занятия: 80% информации мы получаем от мира невербально. И эта информация, в основном состоит из эмоций и чувств, эмоционального фона., жесты, поза, тон и тембр голоса. Эмоциональная грамотность -это...	Активизировать у участников поиск идей, стратегий, понимания.	Телевизор (проектор), листы А4, музыкальные

		Почему она важна? Упражнение “Перевернутые эмоции”. Участникам выдаются карточки с эмоциями. Радостные ситуации нужно прочитать грустно, а страшные, злые и грустные ситуации нужно прочитать с восторгом, радостью и восхищением. Вывод: Как выглядит человек, который выражает эмоции не в соответствии с настоящими чувствами? Часто ли так случается в нашей жизни? Да, мы часто скрываем то, что чувствуем на самом деле и это вводит в замешательство и непонимание нашего собеседника. Почему так? Упражнение “Эмоции и Музыка” Ребятам включаются музыкальные отрывки и обсуждаются, какие эмоции вызывает тот или иной отрывок. Эмоциональная грамотность по отношению к себе: -осознавать свои телесные ощущения; -уметь переводить телесные ощущения в эмоции; -уметь распознавать и определять, что это за эмоции, назвать ее; -понимать причину переживаемой эмоции; -уметь выражать переживаемую эмоцию продуктивно, т.е. чувствовать после этого облегчение; -присваивать и признавать свои чувства и отвечать за них. Эмоциональная грамотность по отношению к другим: -проявлять сочувствия к другому человеку, уметь распознавать или почувствовать, что человек ощущает и какую эмоцию испытывает; -уметь надлежащим образом реагировать на эмоции других людей, чтобы человек почувствовал, что его слушают, слышат и уважают.	Выявление сложностей, возникающих в проявлении эмоций и чувств.	отрывки, карточки с эмоциями и фразами.
--	--	--	--	--

		-осознать, как мои эмоции влияют на жизнь другого человека; Эмоциональная грамотность касательно взаимоотношений: -уметь не принимать на свой счет эмоции, которые выражают другие люди (реакция на поведение); -уметь не обвинять людей в том, что я чувствую;		
Рефлексия	.	- что сегодня было важно?		

Занятие №3 . Тема: «Слушать и слышать»

Цели:

- Познакомить участников с понятиями слушать и слышать;
- Научиться основам конструктивного общения и приемам активного слушания;
- Отработать практические навыки приемов активного слушания;

Содержание этапа	Цель	Описание	Замечания для тренера	Оборудование, материалы, принадлежности
Приветствие	Участник и курса приветствуют друг друга.	Упражнение «Гномики-Домики» Участники делятся ведущим на гномиков и домики. По команде “Землетрясение” гномики выбегают из домиков и находят себе другой домик, “Торнадо” - участники, выполняющих роль домиков, разбегаются и ищут себе нового гномика. Упражнение «Фруктовый салат» Участники делятся на яблоки, груши, персики. По команде ведущего меняются местами.	Настройка на дальнейшую плодотворную работу в процессе тренинга. Создать благоприятную непринужденную психологическую	Доска (флипчарт), маркеры, мяч

			ю атмосферу в группе	
Регламент занятия	Обсужден ие темы занятия, сбор ожиданий . Повторен ие правил группы.	1. Тема: «Слушать и слышать» 2. Повторение правил		
Знакомство с понятиями «Слушать и слышать»	Проблема тизация и мини-лек ция	Послушайте притчу! И мы вместе обсудим ее! Притча: В давние времена отправил некий царь гонца к царю соседних земель. Гонец по пути подгулял, потерял письмо и сильно запоздал. Но письмо обсуждали при нем, его содержание он, вроде бы знал. Царь в то время принимал важных для себя гостей. Поспешно вбежав в тронный зал, запыханный гонец начал пересказывать поручение султана, всё еще задыхаясь после быстрой езды: — Мой господин... повелел вам сказать, чтобы вы дали ему... голубую лошадь с чёрным хвостом... а если вы не дадите такой лошади, то... — Всё понятно, помолчи! — перебил царь запыхавшегося вестника. Не мог он слушать такую весть при своих гостях.— Доложи своему царю, что нет у меня такой лошади, а если бы была, то... Тут он запнулся, а гонец, услышав эти слова от царя, который был другом его владыки, испугался, выбежал из дворца, вскочил на коня и помчался назад докладывать своему царю о дерзком ответе. Когда выслушал царь такое донесение, он страшно рассердился и объявил соседскому царю войну. Долго длилась она — много крови было пролито, много земель опустошено — и дорого обошлась обеим сторонам. Наконец оба царя, истощив казну и изнулив войска, согласились на перемирие, чтобы обсудить свои претензии друг к другу. Когда они приступили к переговорам, второй царь спросил	Формирование у участников курса знаний о понятиях.	Доска (флипчарт) , маркеры. Картинки для эмоций.

		первого: — Что ты хотел сказать своей фразой: «Дай мне голубую лошадь с чёрным хвостом, а если нет, то...»? — «...пошли лошадь другой масти». Вот и всё. А ты что хотел сказать своим ответом: «Нет у меня такой лошади, а если бы была, то...»? — «...неприменно послал бы её в подарок моему доброму соседу». Обсуждение: Давайте порассуждаем – О чем притча? Чему нас учит эта притча? Как вы думаете, почему произошло недопонимание, приведшее к таким серьезным последствиям? Зачастую конфликты возникают из-за обычного неразумения. Особенно опасно в важных вопросах полагаться на пересказы нерадивого сплетника. Умение отделять мнение от факта развить трудно, но очень полезно. А самое главное – это умение слушать и не только слушать, но и слышать! Это тема нашего сегодняшнего занятия!		
Приемы активного слушания	Сформировать понимание приемов активного слушания	Как по Вашему мнению, что такое АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ? Для чего оно нам нужно? Активное (эффективное) слушание – позволяет нам точнее понять человека, его чувства, мысли, эмоции, при этом слушатель принимает активное участие в беседе, выражает собственные переживания и соображения. Что по вашему мнению нам помогает слушать, а что мешает?(Пишем на доске 2 колоночки) На первом этапе показывается видео и задается вопрос: Что удалось запомнить? На втором этапе просто звук от видео: А что удалось запомнить сейчас? Вы молодцы! Что может помочь быть хорошим собеседником? Какими качествами обладает хороший слушатель? Есть приемы, которые нам помогают быть хорошим собеседником им можно научиться и использовать их всегда, везде и со всеми! И тогда вы будете лучшими собеседниками)))	Знакомство с базовыми техниками активного слушания.	Доска (флипчарт), маркеры.

		Приемы активного слушания: 1. Активная демонстрация интереса к личности собеседника, к его словам и переживаниям. Заинтересованность может проявляться в поддержке зрительного контакта. Рассматривая собеседника «с ног до головы», вы сообщаете собеседнику, что для вас важен в первую очередь сам собеседник, а то, что он говорит, - вторично. Нежелательно при разговоре рассматривать окружающие предметы, смотреть в окно, играть в телефоне и т.д. 2. Выражение сопереживания. «Я понимаю твоё состояние...», «Я понимаю, как это для тебя важно...», акцент на чувства, а не на содержание. 3. Поощрение собеседника. «Да-да...», «Я слушаю тебя...», «Очень интересно...» 4. Уточнение. «Когда это случилось?», «Как это случилось?», «Что ты имеешь в виду?», «Что значит...?» 5. Эхо-техник. Повторение смысла сказанного сообщения. «То есть ты хотел сказать, что...», «Правильно ли я тебя понял...» 6. Вопросы на понимание. «Ты сделал это, потому что...?», «Тебе показалось...?», «Ты решил...?» Вот основные техники активного слушания.		
Перерыв				
Разогрев		Упражнение на разогрев		
Упражнение на отработку навыков активного слушания	Повышение уровня коммуникативной грамотности	Практическое занятие 1. «Будь внимателен!» Хлопаем в ладоши, когда услышите название кухонных принадлежностей: Стол, море, сова, вилка, ручка, картошка, тарелка, мотылек, вечер, снежинка, чашка, обезьянка, кастрюля, заяц, планета.	Сформировать у участников навыки активного слушания	Телевизор (проектор), листы А4, музыкальные

		Усложняем: Хлопаете, когда слышите название растения, дотрагиваетесь до правой коленки, когда слышите название спортивного инвентаря: телевизор, кот, страна, тюльпан, вечер, скакалка, забор, тополь, зеленый, дорога, мяч, баскетбол, телефон, гантели, зима, ежевика, улыбка. На что было направлено это упражнение, что оно помогает развить? Практическое занятие 2. «Послушай и повтори!» Отработка Эхо-техники, дословного воспроизведения последних слов партнера, но с иной интонацией. Детям попарно раздаются предложения, предлагается зачитать его своему собеседнику, а собеседник должен повторить последние слова предложения с интонациями: вопросительно, радостно, грустно. Предложения: 1. Измерить температуру забортной воды не представляет <u>возможным за неимением таковой.</u> 2. Великий Гудвин всегда говорит из-за двери: вероятно, вид его так страшен, что <u>Волшебник не хочет попусту пугать людей.</u> 3. Слово не воробей: <u>вылетит – не поймаешь.</u> 4. Я помню чудное мгновенье, <u>передо мной явилась ты!</u> 5. Если слушать будешь много – <u>говорить будешь мало!</u> 6. Если хочешь сказать слово, посмотри сначала на того, <u>кто его будет слушать.</u> 7. За двумя зайцами погонишься – <u>ни одного не поймаешь.</u> 8. Нет друга, так ищи: а нашел, так береги. Практическое задание 3. «Хитрый шифр»	отрывки, карточки с эмоциями и фразами.
--	--	--	--

		Попробуем перефразировать строчки из популярных песен, свой ответ начинаем со слов: <u>«Правильно ли я тебя понял...», «Ты хотел сказать, что...»</u> 1. В траве сидел кузнечик, в траве сидел кузнечик, совсем как огуречик, зелененький он был. 2. У леса на опушке жила зима в избушке, она снежки солила в березовой кадушке. 3. Мы едем, едем, едем в далекие края. Веселые соседи, счастливые друзья. 4. Жил да был черный кот за углом, и кота ненавидел весь дом. 5. Маленькой елочке холодно зимой, из лесу елочку взяли мы домой. 6. Папа может, папа может все что угодно. Плавать брассом, спорить басом, дрова рубить. Сегодня мы с вами много поработали и много чему научились! Ведущий проходит по кабинету и дети выбирают карточки с отзывами о проведенном занятии!		
Рефлексия	Подведение итогов занятия	Учащимся раздаются разноцветные лепестки на которых им необходимо ответить на вопрос: «Что я узнал на сегодняшнем уроке? Что бы мне еще хотелось узнать по данной теме?». В завершение лепестки собираются в единый цветок-«Умняшку»!		

Занятие №4 . Тема: «Как избежать сложностей в общении?»

Цели:

- Обсудить с участниками наиболее часто встречающиеся сложности в общении и понятие Конфликт;
- Познакомить участников с правилами переговоров;

- Научиться основам поведения в конфликтной ситуации;
- Отработать практические навыки ведения конструктивного взаимодействия с собеседником;

Содержание этапа	Цель	Описание	Замечания для тренера	Оборудование
Разогрев		Посмотреть видео https://www.youtube.com/watch?v=tuT2cKswmto Напомнить участникам (слайд презентации) о том, чему они учились на прошлых занятиях. И попрактиковать навыки - знакомство, самопрезентация, активное слушание, убеждение. Дать задание: сделать внутренний и внешний круг из стульев, чтобы образовались пары лицом друг к другу. Важно использовать приемы - улыбка, рукопожатие, комплимент, настрой, умение активно слушать, задавать вопросы, если получится, то убедить. Темы для общения: 1. Мои планы на лето 2. У меня получилось/не получилось в этом месяце 3. В дружбе для меня самое важное 4. Чему я в последний раз удивился, что меня удивляет 5. Меня бесит, расстраивает, когда..... 6. Бывают ли у меня конфликты, споры с кем-либо и как я обычно поступаю в них		
Вступительное слово	Презентация тренинга	Сегодня мы продолжим наращивать наши навыки в общении. И если в прошлый раз мы учились знакомиться, создавать настроение, активно слушать. Кстати, скажите, у кого получилось использовать эти навыки? Как это отразилось на вашем общении с другими, друзьями, родными, братьями, сестрами? Сегодня мы пойдем в более сложную тему - Конфликты. Вопросы участникам? 1. Как вы считаете конфликты неизбежны? 2. Почему конфликты случаются? 3. Зачем нам нужны конфликты?		

Конфликты	Проблематизация	Синквейн на слово “конфликт” Участники разбиваются на группы и пишут свой синквейн, затем презентуют. Алгоритм написания синквейна. 1-я строка. Кто? Что? 1 существительное. 2-я строка. Какой? 2 прилагательных. 3-я строка. Что делает? 3 глагола. 4-я строка. Что автор думает о теме? Фраза из 4 слов. 5-я строка. Кто? Что? (Новое звучание темы). 1 существительное. Пример синквейна на слово “конфликт”: Конфликт Межличностный, судебный Нарастает, возбуждает, решает Приводит к решению проблемы Борьба	участники делятся на группы и на листочках пишут синквейн	ручки и листочки
Перерыв				
	Закрепление информации на практике “Сказка”	Участники делятся на команды, каждая команда пишет (сказка мин на лист А4): - Жили-были. Кто герой? - где живет, как живет, кто рядом, с кем общается? - Особые обстоятельства, события; - Запрет; - Нарушение запрета; - Вредительство; - Действия героя: уходит из дома, отправляется на поиски, кто-то посылает и т.д. - Задача: чего герой должен достичь; - получение даров, добродетели, волшебство и т.д.; - Трудное испытание, конфликт и т.д. (что происходит, мысли героя, что чувствует герой?) Затем сказка передается другой команде, она продолжает, задача команды дописать сказку с признаками разрешения конфликта, мораль сказки. (можно дать листы для иллюстрации сказки): - герой готовится к встрече с обидчиком, вызывает на бой или сталкивается лицом к лицу с ситуацией; - борьба, бой, разрешение ситуации; - Победа из позиции сотрудничества;		Можно выдавать ватманы, краски, фломастеры, карандаши.

		- Эмоции и чувства, которые переживают участники столкновения; - Счастливый конец; После написания обсуждаются стратегии поведения героя в конфликте и конструктивные способы выхода из него. Виды стратегий поведения в конфликтах (сотрудничество, компромисс, избегание, конфронтация, уступка) (СЛАЙДЫ) и рефлексия упражнения.		
Рефлексия	Осознание прожитого опыта	1. Что из того, что ты сегодня попробовал, чему научился было самым важным именно для тебя? 2. Как ты думаешь где это пригодится в твоей жизни и как на нее повлияет?		