

На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»

Номінація «Просвітницька програма»

СПІЛКУВАННЯ БЕЗ КОНФЛІКТІВ

Романенко Олена Іванівна,
практичний психолог
Спеціалізованої школи
№ 264 I-III ступенів з поглибленим
вивченням англійської мови
Деснянського району
м. Києва

Київ-2021

ЗМІСТ

ЗАЯВКА НА УЧАСТЬ	4
АНОТАЦІЯ ДО ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ПРОГРАМИ.....	5
ВІДГУК НА АВТОРСЬКУ ПРОГРАМУ	6
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ.....	8
1.1. Опис соціально-психологічної проблематики.....	8
РОЗДІЛ ІІ. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ.....	10
РОЗДІЛ ІІІ. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ.....	13
3.1. План-сітка з розбивкою тем по годинах.....	13
3.2. Тематика занять з переліком видів робіт, орієнтовною тривалістю та переліком ресурсного забезпечення.....	14
3.3. Конспекти занять	19
ЗАНЯТТЯ 1	19
ЗАНЯТТЯ 2	22
ЗАНЯТТЯ 3	25
ЗАНЯТТЯ 4	26
ЗАНЯТТЯ 5	28
ЗАНЯТТЯ 6.....	30
ЗАНЯТТЯ 7.....	32
ЗАНЯТТЯ 8	35
ЗАНЯТТЯ 9	38
ЗАНЯТТЯ 10	40
ЗАНЯТТЯ 11.....	42
ЗАНЯТТЯ 12.....	46
ЗАНЯТТЯ 13.....	51
ЗАНЯТТЯ 14.....	54
ЗАНЯТТЯ 15.....	56
РОЗДІЛ ІV. ОПИС ПРОВЕДЕНОЇ АПРОБАЦІЇ.....	61
ДОДАТКИ	62

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ФОТОМАТЕРІАЛИ.....	69

АНОТАЦІЯ

Просвітницької програми «Спілкування без конфліктів»

Просвітницька програма «Спілкування без конфліктів» актуалізує питання покращення рівня взаємодії дітей під час адаптації, пов'язаної з переходом від початкової до основної школи. Спрямована на згуртування колективу, розвитку навичок ефективного спілкування і профілактики виникнення конфліктів.

Розрахована на дітей віком 10-11 років.

Умовно програма складається з двох блоків: «Спілкування»(10 занять), «Конфлікти»(5 занять).

Чітко структуровані заняття охоплюють найважливіші питання, вирішення яких допомагає зрозуміти роль спілкування в житті людини, оволодіти навиками ефективного спілкування, розумінню переваг і недоліків конфліктів та шляхів розв'язання конфліктних ситуацій.

Програма поєднує в собі інтерактивні методи роботи, що допомагає учням бути активними суб'єктами засвоєння інформації. Заняття побудоване так, що увага приділяється кожному учню.

Практичність запропонованих вправ дозволяє відпрацьовувати здобуті знання в безпечному середовищі.

Особливість програми полягає в тому, що вона може застосовуватися як психологами, соціальними педагогами, так і класними керівниками під час проведення годин спілкування.

Структура занять, підібрані вправи, інформаційне наповнення, тривалість заняття відповідає віковим особливостям дітей 10-11 років.

Відгук класного керівника після проведення апробації запропонованої програми свідчить про покращення взаємостосунків в класі, згуртування колективу і зменшення конфліктних ситуацій.

I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

I.1. Опис соціально-психологічної проблематики.

Спілкування відіграє важливу роль у житті й діяльності кожної людини. Завдяки спілкуванню утворюються спільноти людей, які взаємодіють між собою на основі соціальних норм поведінки.

Велика кількість проблем у житті, зокрема в сім'ї та школі, виникають саме тому, що люди не мають навичок спілкування, не знають його механізмів, законів.

Знання сутності спілкування, його закономірностей, функцій, правил допомагає поліпшувати стосунки з іншими людьми, задовольняючи власні потреби.

Без спілкування особистість не може повноцінно розвиватися. Протягом життя кожен із нас постійно контактує, спілкується з різними людьми. Потреба людини у спілкуванні зумовлена необхідністю взаємодіяти в процесі навчання, спільної діяльності, вирішенні будь-яких повсякденних питань.

Поняття «спілкування» вживається у психологічній літературі в різних значеннях:

- як обмін думками, почуттями, переживаннями (Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн);
- як один з різновидів людської діяльності (Б. Г. Ананьев, М. С. Коган, І. С. Кон, О. О. Леонтьев);
- як специфічна соціальна форма інформаційного зв'язку (О. Д. Урсун, Л. О. Рєзніков);
- як взаємодія, стосунки між суб'єктами, які мають діалогічний характер (Г. М. Андреева, В. С. Соковін, К. К. Платонов).

У "Психологічному словнику" спілкування визначається як "взаємодія двох чи більше людей, яка полягає в обміні між ними інформацією пізнавального чи афективно-оцінного характеру".

На думку відомого філософа Григорія Сковороди, людина, спілкуючись, реалізує свої природні обдаровання, які можна реалізувати тільки через освіту та самопізнання.

Там, де є життя і люди, неминучі конфлікти. Але чи завжди конфлікт - це негативне явище? Конфлікт приносить користь в тому випадку, коли людина знає і володіє різними способами конструктивного розв'язання конфліктів.

Крім того, розуміння передумов появи конфліктної ситуації дозволяє краще пізнати себе, свої потреби та бажання. Пізнавши себе можна пізнати іншого.

Психологічні знання про правила і особливості безконфліктного спілкування і поведінки допомагають не тільки будувати конструктивні міжособистісні стосунки, взаємодіяти з позиції «виграв-виграв», а й сприяють психічному і фізичному здоров'ю особистості.

II. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

Актуальність теми

«Найбільша розкіш на світі –
це розкіш людського спілкування».

Антуан де Сент-Екзюпері

Навички ефективного спілкування допомагають досягти успіхів у будь-якій сфері. Комунікативна компетентність важлива і в сфері навчання, і в сфері міжособистісних стосунків.

Підлітковий вік – сензитивний для розвитку навичок ефективного спілкування. В цей час діти намагаються зрозуміти себе, «віддзеркалюючись» від інших. Вміння встановлювати міжособистісні стосунки сприяє формуванню гармонійної, впевненої в собі особистості.

Для розвитку комунікативної компетентності потрібні спеціальні знання психології спілкування, та вміння застосовувати їх у повсякденному житті.

Мета просвітницької програми «Спілкування без конфліктів»: сприяти оволодінню системою знань про особливості спілкування; удосконалити навички ефективної комунікативної взаємодії у класному колективі шляхом підвищення компетентності стосовно прийомів та методів ефективного спілкування; розвиток вміння знаходити шляхи вирішення конфліктних ситуацій.

Завдання програми:

- поглибити знання про спілкування та його значення для людини;
- розвинути навички ефективного спілкування;
- навчити толерантно висловлювати свої почуття, використовуючи «я-повідомлення»;
- виховати повагу та доброзичливе ставлення один до одного;
- сприяти розвитку вмінню аналізувати, робити висновки;
- мотивувати бути щирим, доброзичливим, тактовним;
- сформувати бажання використовувати правила спілкування та гарного тону в повсякденному житті;

- показати переваги і недоліки конфлікту;
- ознайомити з причинами виникнення конфліктів та шляхами розв'язання конфліктних ситуацій;
- систематизувати знання про стилі поведінки під час конфліктів;
- навчити основам спілкування без конфліктів.

Очікуваний результат: розвиток комунікативних компетентностей дітей підліткового віку; вміння застосовувати здобуті знання в повсякденному житті; формування відповідальності за ефективність взаємодії з оточуючими; вміння вирішувати конфліктні ситуації.

Опис строків і послідовності етапів реалізації програми: просвітницька програма складається з 15 занять, розрахована на 2 місяця . Рекомендовано використовувати протягом вересня-жовтня, що співпадає з адаптацією дітей до умов навчання в основній школі.

Періодичність проведення – 2 рази на тиждень.

Тривалість заняття - 45 хвилин.

Вікова категорія учасників програми: 10-11 років.

Рекомендована кількість учасників заняття: 15-20 чоловік.

Форма роботи: додаткові заняття

Структура заняття: заняття має чітку структуру і складається з п'яти вправ, що відповідає віковим особливостям дітей.

Заняття розпочинається з вправи-привітання, далі іде інформаційне наповнення (основна частина), обов'язково кожна вправа має питання для обговорення з метою досягнення мети вправи і заняття в цілому. В кінці заняття є вправи на рефлексію. Завершують заняття вправи-прощання.

Форми та види робіт: інтерактивна бесіда з обговоренням, інформаційна хвилинка, мозковий штурм, аналіз життєвих ситуацій, перегляд мультфільмів, рефлексія, ігри, руханки.

Вимоги до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми:

Приміщення: заняття проводиться в класній кімнаті або в спеціально обладнаному для заняття кабінеті, який відповідає загальним санітарно-гігієнічним та технічним нормам, а саме: освітленості, температури, вологості та естетичним вимогам.

Має бути достатня кількість робочих місць, які легко переміщуються для всіх учасників заняття: учнів, практичного психолога (соціального педагога, класного керівника). Робочі місця мають відповідати вимогам наукової організації праці, ергономіки, з дотриманням правил техніки безпеки.

Матеріали та обладнання: оргтехніка (комп'ютер або ноутбук, мультимедійна дошка, проектор, доступ до мережі Інтернет), канцелярське приладдя: аркуші паперу, ручки, клей, магніти, роздруківки, наочний матеріал для заняття.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму: просвітницьку програму «Спілкування без конфліктів» можуть впроваджувати практичні психологи, соціальні педагоги, класні керівники, керівники гуртків, які володіють навичками проведення занять.

Основними вимогами до спеціаліста, який впроваджує програму є знання вікової психології дітей, провідних новоутворень дітей даного віку, володіння практичними навичками роботи з дітьми даного віку.

Рекомендовано володіти комунікативними навиками, організаційними здібностями, а також такими особистісними рисами, як: енергійність, харизматичність, емпатія, вміння активно слухати, розвинений емоційний інтелект, повага до особистості дитини та її точки зору, гнучкість, творчість та креативність, вміння створювати ситуацію довіри і прийняття.

ІІІ. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

3.1. План-сітка з розбивкою тем по годинах:

№ з/п	Тема	Кіл-ть годин	Кіл-ть занять
1	Знайомство	1	1
2	Спілкування	1	1
3	Вербальне та невербальне спілкування	1	1
4	Правила гарного тону при спілкуванні	1	1
5	Перешкоди у спілкуванні	1	1
6	Уміння слухати	1	1
7	Уміння говорити	1	1
8	Я-повідомлення	1	1
9	Щирість і тактовність	1	1
10	Доброзичливість і гарні манери	1	1
11	Конфлікт. Його переваги та недоліки	1	1
12	Стратегії поводження в конфлікті	1	1
13	Секрети безконфліктного спілкування	1	1
14	Причини сварок. Шляхи розв'язання конфліктів	1	1
15	Спілкування без конфліктів	1	1
	Всього:	15	15

3.2. Тематика занять з переліком видів робіт, орієнтовною тривалістю та переліком ресурсного забезпечення:

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
Заняття 1			
Знайомство			

1.1.	Вправа-привітання «Я хочу, щоб мене називали»	5 хв	Конспект заняття
1.2.	Слово психолога	10 хв	Конспект заняття
1.3.	Гра-руханка «Бінго»	15 хв	Роздруківки таблиць
1.4.	Вправа-рефлексія «Продовжіть речення»	10 хв	Конспект заняття
1.5.	Вправа-прощання «Ми молодці!»	5 хв	Конспект заняття
Заняття 2 Спілкування			
2.1.	Вправа-привітання «Подаруй посмішку»	10 хв	Конспект заняття
2.2.	Вправа «Мозковий штурм»	10 хв	Конспект заняття
2.3.	Інформаційне повідомлення з інтерактивною бесідою	10 хв	Конспект заняття
2.4.	Вправа-рефлексія «Мікрофон»	10 хв	Мікрофон, або предмет, що його імітує
2.5.	Вправа-прощання «Емоційний смайл»	5 хв	Конспект заняття
Заняття 3 Вербальне та невербальне спілкування			
3.1.	Вправа-привітання «Безмовний привіт»	5 хв	Конспект заняття
3.2.	Вправа «Інформаційна хвилинка»	10 хв	Конспект заняття
3.3.	Вправа «Крокодил»	15 хв	Конспект заняття
3.4.	Вправа-рефлексія «Капелюх»	10 хв	Рожевий і зелений капелюх

3.5.	Вправа-привітання «Побажання»	5 хв	Вправа-привітання
Заняття 4 Правила гарного тону при спілкуванні			
4.1.	Вправа-привітання «Радісний привіт»	10 хв	Конспект заняття
4.2.	Вправа «Мозковий штурм»	10 хв	Конспект заняття
4.3.	Перегляд мультфільму «Правила спілкування з обговоренням»	15 хв	Мультимедійна дошка, проектор, інтернет
4.4.	Вправа-рефлексія «Закінчи речення»	5 хв	Конспект заняття
4.5.	Вправа-прощання «Я-молодець!»	5 хв	Конспект заняття
Заняття 5 Перешкоди у спілкуванні			
5.1.	Вправа-привітання «Комплімент»	5 хв	Конспект заняття
5.2.	Інформаційне повідомлення «Перешкоди у спілкуванні»	10 хв	Конспект заняття
5.3.	Вправа «Фант»	15 хв	Торбинка для речей
5.4.	Вправа-рефлексія «Семафор»	10 хв	Зелена і червона карточка
5.5.	Вправа-прощання «Промінчики сонця»	5 хв	Конспект заняття
Заняття Уміння слухати			
6.1.	Вправа-привітання «Від вуха до вуха»	10 хв	Конспект заняття

6.2.	Інформаційне повідомлення	10 хв	Конспект заняття
6.3.	Вправа «Ситуація з обговоренням»	15 хв	Конспект заняття
6.4.	Вправа-рефлексія «Квітка»	5 хв	Квітка
6.5.	Вправа-прощання «Дякую!»	5 хв	Конспект заняття
Заняття 7 Уміння говорити			
7.1.	Вправа-привітання «Привіт навпаки»	10 хв	Конспект заняття
7.2.	Вправа «Встановіть відповідність»	10 хв	Конспект заняття
7.3.	Вправа «Ситуація з обговоренням»	15 хв	Конспект заняття
7.4.	Вправа-рефлексія «Що ви сьогодні дізналися?»	5 хв	Конспект заняття
7.5.	Вправа-прощання «Барометр настрою»	5 хв	Роздруківки барометру настрою
Заняття 8 Я-повідомлення			
8.1.	Вправа-привітання «Я сьогодні-молодець!»	10 хв	Конспект заняття
8.2.	Інформаційна хвилинка «Я-повідомлення»	10 хв	Конспект заняття
8.3.	Вправа «Ситуація з обговоренням»	15 хв	Конспект заняття
8.4.	Вправа-рефлексія «Відкритий мікрофон»	5 хв	Конспект заняття
8.5.	Вправа-прощання «Подарунок»	5 хв	Конспект заняття

Заняття 9 Щирість і тактовність			
9.1.	Вправа-привітання «Посміхнись»	10 хв	Конспект заняття
9.2.	Бесіда про етичні відносини з людьми	10 хв	Конспект заняття
9.3.	Вправа «Ситуація з обговоренням»	15 хв	Конспект заняття
9.4.	Вправа-рефлексія «Що нового дізнався?»	5 хв	Конспект заняття
9.5.	Вправа-прощання «Позитивний настрій»	5 хв	Конспект заняття
Заняття 10 Доброзичливість і гарні манери			
10.1.	Вправа-привітання «Підніміться ті...»	10 хв	Конспект заняття
10.2.	Перегляд мультфільму з обговоренням	15 хв	Мультимедійна дошка, проектор, інтернет
10.3.	Вправа «Ситуація з обговоренням»	10 хв	Конспект заняття
10.4.	Вправа-рефлексія «Три «Що»	5 хв	Конспект заняття
10.5.	Вправа-прощання «Ось моя рука»	5 хв	Конспект заняття
Заняття 11 Конфлікт. Його переваги та недоліки			
11.1	Вправа-привітання «Історія з торбинки»	5 хв	Торбинку з різними предметами

11.2	Вправа «Як на долоні»	10 хв	Конспект заняття
11.3	Вправа «Мозковий штурм»	10 хв	Конспект заняття
11.4	Інформаційне повідомлення	15 хв	Плакат «Аргументи за і проти конфлікту»
11.5	Вправа-рефлексія «Продовжіть речення»	5 хв	Конспект заняття
Заняття 12 Стратегії поводження в конфлікті			
12.1	Вправа-привітання «Моє ім'я. Моє захоплення»	5 хв	Конспект заняття
12.2	Вправа «Яблучкор і черв'ячок»	10 хв	Конспект заняття
12.3	Інформаційне повідомлення «Стилі поведінки в конфліктній ситуації»	15 хв	Презентація «Стилі поведінки в конфліктній ситуації»
12.4	Вправа «Стілець»	10 хв	Конспект заняття
12.5	Вправа-рефлексія «Продовжіть речення»	5 хв	Конспект заняття
Заняття 13 Секрети безконфліктного спілкування			
13.1	Вправа-привітання «Кольоровий настрій»	10 хв	Конспект заняття
13.2	Інформаційне повідомлення «Секрети безконфліктного спілкування»	10 хв	Плакат «Правила поведінки для уникнення конфліктів»
13.3	Притча «Рай і пекло»	10 хв	Конспект заняття
13.4	Вивчення «Мирилок»	10 хв	Конспект заняття
13.5	Рефлексія	5 хв	Конспект заняття

Заняття 14			
Причини сварок. Шляхи розв'язання конфліктів			
14.1	Вправа-привітання «Образ конфлікта у вигляді явища природи»	10 хв	Конспект заняття
14.2	Мозковий штурм	15 хв	Фліпчарт або дошка
14.3	Способи розв'язання конфліктних ситуацій	10 хв	Конспект заняття
14.4	Рефлексія	5 хв	Запис на дошці або фліпчарті
14.5	Вправа-прощання «Усмішкапо колу»	5 хв	Конспект заняття
Заняття 15			
Спілкування без конфліктів			
15.1	Вправа-привітання «Я маю свою думку»	10 хв	Конспект заняття
15.2	Вправа «Сигнали конфлікту»	10 хв	Конспект заняття
15.3	Вправа «Мікрофон»	10 хв	Конспект заняття
15.4	Вправа «Робота з висловами»	10 хв	Роздруківка з висловами
15.5	Рефлексія	5 хв	Конспект заняття

3.3. Конспекти занять

Заняття 1

Знайомство

Мета: створити позитивний психологічний клімат на занятті; сприяти знайомству один з одним і встановленню взаємодії; розвивати вміння висловлювати свої думки та враження.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття, роздруковані карточки для гри «Бінго».

Хід заняття:

1. Вправа-привітання «Я хочу, щоб мене називали» (5 хв).

Мета: створити позитивний настрій, сприяти знайомству один з одним.

Інструкція:

Психолог говорить: «Зараз ми з вами познайомимось наступним чином. Продовжіть, будь ласка, речення: «Я хочу, щоб мене називали...» Назвіть як саме ви хотіли, щоб вас називали під час наших занять».

(Діти по черзі продовжують речення, називаючи своє ім'я)

- Що відчуваєте?
- Чи сподобалася вправа?

2. Слово психолога (10 хв).

Мета: ознайомити з програмою занять.

Інструкція:

Психолог: «Діти, ми розпочинаємо з вами цикл занять «Навички ефективного спілкування». На заняттях ми будемо виконувати різні вправи з метою оволодіння знаннями та навичками ефективного спілкування.

У нас будуть такі заняття:

1. Знайомство
2. Спілкування
3. Вербальне та невербальне спілкування
4. Правила гарного тону при спілкуванні
5. Перешкоди у спілкуванні
6. Уміння слухати
7. Уміння говорити
8. Я-повідомлення
9. Щирість і тактовність
10. Доброзичливість і гарні манери.

Психолог: «Сьогодні наше перше заняття «Знайомство», на якому ми краще дізнаємось один про одного».

3. Гра-руханка «Бінго» (15 хв).

Мета: створити позитивне налаштування на заняття , сприяти кращому пізнанню один одного.

Інструкція:

Психолог: «Послухайте , будь ласка, завдання:

Зараз я роздам кожному таблички, на яких написані певні характеристики Ваша задача знайти серед учнів вашого класу дітей, які відповідають запропонованим характеристикам, та зібрати їх підписи. Після того як ви повністю впораєтесь з завданням підніміть руку і скажіть: «Бінго!». Переможе той хто першим вигукне - бінго!»

Знайдіть дві людини, які грають в футбол	Знайдіть дві людини, які люблять малювати
Знайдіть дві людини, які відвідують танцювальний гурток	Знайдіть дві людини, у кого вдома є собака

Обговорення:

- Чи легко було знайти учнів, які відповідають даним характеристикам?
- Що допомагало в пошуку потрібних людей?

4. Вправа- рефлексія «Продовжіть речення» (10 хв).

Мета: підведення підсумків заняття.

Інструкція:

Психолог: «Продовжіть фразу:

- Сьогодні на занятті я дізнався...
- Сьогодні на занятті мені було...

(Учні по черзі або за бажанням дають зворотній зв'язок щодо заняття).

5. Вправа-прощання «Ми молодці» (5 хв).

Мета: закріплення позитивних емоцій.

Інструкція:

Психолог: «Наше заняття завершується. Подаруйте одне одному усмішки, поаплодуйте за чудову роботу та скажіть «Ми – молодці!»

Заняття 2

Спілкування

Мета: поглибити знання про важливість спілкування для людини, розвинути вміння висловлювати свої думки і враження, виховувати повагу та доброзичливість.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття, уявний мікрофон.

Хід заняття:

1. Вправа-привітання «Подаруй посмішку» (10 хв)

Мета: створити позитивне налаштування на заняття.

Інструкція:

Психолог: «Спілкування починається з посмішки. Пропоную, дивлячись один одному в очі, передати посмішку по колу».

(Діти передають посмішку)

Обговорення:

- Що відчували, коли ви посміхались?
- Що відчували, коли вам посміхалися?

2. Вправа «Мозковий штурм» (10 хв).

Мета: з'ясувати думки учнів щодо необхідності ефективного спілкування

Інструкція:

Психолог:

- як ви вважаєте, що потрібно для ефективного спілкування?
- для чого потрібно оволодіти навичками ефективного спілкування?

3. Інформаційне повідомлення з інтерактивною бесідою (10 хв).

Мета: поглибити знання про спілкування та його значення для людини.

Інструкція:

Психолог: «Спілкування - це обмін між людьми інформацією, думками, враженнями, емоціями».

- Чи може людина прожити без спілкування з іншими людьми? (вислови дітей).

Психолог: «Людина – істота соціальна. З самого народження вона бере участь у процесі спілкування. Спочатку сповіщає про свої потреби в їжі, комфорті, безпеці за допомогою плачу, згодом – за допомогою гуління, лепету. Ще згодом – за допомогою окремих слів і речень. Значення спілкування в житті людини важко переоцінити. Саме спілкування формує особистість (відповідальність, співчуття, співпереживання, чесність)».

- що ми виражали у вправі, коли передавали посмішку? (почуття та емоції).
- приємно було, коли вам посміхалися? (так).
- які бувають почуття та емоції? (приємні та неприємні).

4. Вправа – рефлексія «Мікрофон» (10 хв).

Мета: підведення підсумків заняття.

Інструкція:

Психолог: «Пропоную обмінятися думками і враженнями щодо сьогоднішнього заняття. Для цього передавайте мікрофон, проговорюючи, що сподобалося на занятті, що нового дізналися».

(Учні передають мікрофон проговорюючи свої думки).

5. Вправа-прощання «Емоційний смайл» (5 хв).

Мета: закріплення позитивного настрою.

Хід вправи:

Психолог: «Діти, який у вас зараз настрій? Зобразіть його на обличчі»

(Учні відображають свої емоції).

Психолог: «Дякую. Гарний настрій - запорука гарного дня і гарного спілкування.

На цьому наше заняття закінчене. До побачення!»

Заняття 3

Вербальне та невербальне спілкування

Мета: поглибити знання про вербальне та невербальне спілкування, розвинути вміння виражати думки та враження, виховувати толерантне ставлення один до одного.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття, капелюхи рожевого та зеленого кольору.

Хід заняття:

1. Вправа-привітання «Безмовний привіт» (5 хв).

Мета: створити позитивний настрій.

Інструкція:

Психолог: «Пропоную передати один одному привіт без слів (це може бути посмішка, підморгування, змах рукою...»).

Обговорення:

- Чи легко було передати привіт без слів?
- Чи сподобалося передавати привіт без слів?

2. Вправа «Інформаційна хвилинка» (10 хв).

Мета: ознайомити з різновидами спілкування.

Інструкція:

Психолог: «Спілкуватися можна за допомогою слів, тобто вербальним способом - це усне і письмове спілкування, і без слів - невербально, з використанням міміки і жестів.

Міміка – виразні рухи м'язів обличчя людини.

Жести – виразні рухи частин тіла (рук, ніг, голови).

Майже 70% інформації ми передаємо один одному невербально. Серед невербальних засобів спілкування відокремлюють міміку, жести й положення тіла. Дуже важливо правильно розуміти їх. Навчитися цього допоможе наступна вправа».

3. Вправа «Крокодил» (15 хв).

Мета: розвивати вміння передавати інформацію без слів.

Інструкція:

Психолог: «Для даної вправи мені потрібна одна дитина. Хто бажає?

Зараз я пошепки скажу слово, а ви маєте його показати класу так, щоб учні відгадали це слово.

Хто відгадає – показує наступним».

(Діти грають в крокодила).

Обговорення:

-чи легко було відгадувати слова?

-що допомагало відгадати?

-що легше було показувати, чи відгадувати?

Психолог: «За допомогою жестів, пози, міміки можна виразити майже все. Є такий жанр як «німе кіно», де все сказано мовою тіла. Ось значення деяких жестів та поз:

Жест, поза	Значення
Розведені, звернені до партнера руки	Згода, сприйняття думки партнера
Руки, прикладені до грудей	Чесність, відкритість
Розслаблена поза, корпус тіла нахилений уперед, назустріч співрозмовникові; розстебнуті гудзики піджака	Зацікавленість у подальшому спілкуванні

4 Вправа-рефлексія «Капелюх» (10хв).

Мета: розвивати вміння виражати свої думки та враження

Інструкція:

Психолог: «Я підготувала для вас 2 капелюхи: рожевий і зелений. Якщо ви обираєте рожевий – ви розповідаєте про те, що нового дізналися на занятті. Якщо ви обираєте зелений, то ви ділитесь тим, що найбільше вам сподобалося на занятті ».

(Учні обирають капелюх та висловлюють свої думки та враження).

5 Вправа-прощання «Побажання» (5 хв).

Мета: закріпити позитивний настрій.

Інструкція:

Психолог: «Пропоную по черзі продовжити фразу «Бажаю...»

(Діти висловлюють побажання).

Психолог: «Нехай всі побажання здійсняться . До побачення!».

Заняття 4

Правила гарного тону при спілкуванні

Мета: показати, чому важливо дотримуватися правил гарного тону під час спілкування; розвивати вміння формулювати свої думки; виховувати повагу та шанобливе ставлення один до одного.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття, проектор, мультимедійна дошка, носій інформації або інтернет.

Хід заняття:

1. Вправа-привітання «Радісний привіт» (10 хв).

Мета: створити позитивне налаштування на заняття.

Інструкція:

Психолог: «Уявіть, що ви зустріли свого найкращого друга, якого давно не бачили. Привітайтеся з ним».

(Учні вітаються).

Обговорення:

- Що відчували, коли з вами так віталися?
- Вам сподобалося вітатися таким чином?

2. Вправа «Мозковий штурм» (10 хв).

Мета: з'ясувати, що таке правила і навіщо вони потрібні.

Хід вправи: (психолог задає питання учням)

-Що таке правила?

-Навіщо потрібні правила?

(Заслуховуються відповіді учнів).

3. Перегляд мультфільму «Правила спілкування» з обговоренням (15 хв).

Мета: ознайомити з правилами спілкування.

Інструкція:

Психолог: «Зараз ми подивимось мультфільм «Правила спілкування»



Обговорення

-які правила спілкування ви запам'ятали?

-які правила спілкування використовуєте у своєму житті?

Психолог: «Щоб краще порозумітися один з одним і побудувати добрі взаємовідносини потрібно опанувати певні життєві навички, саме вони допомагають під час спілкування, і називаються - навичками ефективного спілкування. Ці навички ви здобудете якщо будите дотримуватися правил ефективного спілкування».

4. Вправа-рефлексія «Закінчи речення» (5 хв).

Мета: підвести підсумки заняття.

Інструкція:

Психолог: «Пропоную вам закінчити речення, доповнивши власною думку»

- Сьогодні на занятті я зрозумів...
- Я дізнався, що ...
- Щоб краще порозумітися один з одним, потрібно дотримуватися наступних правил...

5. Вправа – прощання «Я-молодець» (5 хв).

Мета: закріпити позитивний настрій.

Інструкція:

Психолог: «Діти, ми гарно попрацювали. Пропоную праву руку покласти на серце і промовити «Я-молодець».

(Учні виконують вправу).

Психолог: «Дякую. Ви дійсно-молодці. До побачення! До нових зустрічей!»

Перешкоди у спілкуванні

Мета: сприяти кращому пізнанню один одного і себе, розвивати вміння толерантно характеризувати інших, виховувати повагу та шанобливе ставлення до оточуючих.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття, торбинка для речей, червона і зелена карточка.

Хід заняття:

1. Вправа - привітання «Комплімент» (10 хв).

Мета: створити позитивний настрій

Інструкція:

Психолог: «Всі ми любимо, коли нам говорять компліменти. А чи любимо ми самі говорити компліменти. Пропоную сказати комплімент сусіду»

(Учні обмінюються компліментами. Слідкувати за тим, щоб кожен учень отримав комплімент).

Обговорення:

- Що ви відчували, коли вам говорили комплімент?
- Чи подобалось вам самим говорити комплімент?

2. Інформаційне повідомлення «Перешкоди у спілкуванні» (10 хв)

Мета: ознайомити з перепонами на шляху до ефективного спілкування.

Інструкція:

Психолог: «На шляху до ефективного спілкування трапляються і перепони, це - надмірна сором'язливість. Невпевнені у собі люди багато втрачають. Їм важко знайомитися та знаходити нових друзів. На щастя, це можна виправити»

Поради щодо подолання сором'язливості:

1. Робіть компліменти, цим ви позбудетесь страху говорити з людьми, та отримаєте позитивні емоції від спілкування.
2. Практикуйте чемність. Допомога людям - дозволить відчути вдячність інших, це допоможе покращити самооцінку.

3. Цікавтеся іншими людьми. Проявіть увагу, розпитайте співрозмовника про його інтереси і дайте йому висловитися. Це допоможе розпочати розмову, та налаштує на позитивне спілкування.

3. Вправа «Фант» (15 хв).

Мета: сприяти кращому пізнанню один одного і себе, розвинути вміння толерантно характеризувати інших, виховувати повагу та шанобливе ставлення.

Інструкція:

Психолог: «Пропоную покласти в торбинку свою річ. Це може бути ручка, пенал, блокнот, зошит тощо»

(Учні кладуть в торбинку свої речі).

Психолог: «Зараз я буду діставати по одній речі, а ви намагатиметеся вгадати і охарактеризувати власника даної речі. Н-д: «Ця річ належить Дмитру, він сміливий».

Учні відгадують власника і характеризують його).

Обговорення:

- чи легко було вгадати власника?
- що допомагало вгадати власника речі?
- що ви відчували, коли чули вашу характеристику?
- чи легко було характеризувати власника речі?

4. Вправа-рефлексія «Семафор» (5 хв).

Мета: підвести підсумки заняття.

Інструкція:

Психолог: «Пропоную вам підняти зелену карточку і проговорити, яка вам вправа сподобалася і чому.

Підняти червону карточку і проговорити, яка вправа не сподобалася і чому».

(Учні висловлюють свої думки і враження).

5. Вправа-прощання «Промінчики сонця» (5 хв).

Мета: закріпити позитивний настрій.

Інструкція:

Психолог: «Закрийте очі. Підніміть догори руки, потягніться, ніби намагаєтеся дістати сонечка . Відчуйте на собі приємні теплі промінчики сонечка. Візьміть з собою стільки тепла, скільки вам потрібно. Відчуйте, як ви випромінюєте в оточуюче середовище радість, позитив, дружелюбність. Відкрийте очі. Поділіться своїми враженнями».

- Що відчуваєте?
- Як ваш настрій?

Психолог: «В кожного з нас є своє сонечко, яке зігріває оточуючих своїми промінчиками. До побачення! До нових зустрічей!»

Заняття 6

Уміння слухати

Мета: показати причини порушення взаємовідносин під час спілкування, розвивати вміння аналізувати та робити висновки, виховувати повагу один до одного.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття, квітка.

Хід заняття:

1. Вправа-привітання «Від вуха до вуха» (10 хв).

Мета: створити позитивний настрій.

Інструкція:

Психолог: « Зараз я скажу пошепки на вухо слово, а ви маєте передати його сусіду. Так слово має пройти від вуха до вуха кожного з вас і повернутися до мене».

(Учні передають один одному слово. Слідкувати за тим, щоб кожний отримав і передав слово).

2. Інформаційне повідомлення (10 хв).

Мета: поглибити знання про вербальне спілкування, виховувати шанобливе ставлення один до одного.

Інструкція:

Психолог: «Переважно люди спілкуються за допомогою мовлення, тобто слів. Це вербальне спілкування. При цьому типі спілкування інформація підсилюється інтонаційними паузами, гучністю голосу, швидкістю мовлення. Вивчаючи мовні особливості різних народів, психологи з'ясували, що швидше всіх у світі говорять французи – 350 слів за хвилину; японці – 310; англійці – 220. А самі малословні – полінезійці – 50 слів за хвилину. До речі, словами ми передаємо лише 7% інформації, інтонацією – 38% інформації; мімікою, позами і жестами – 55% інформації. Отже, під час бесіди важливо вміти слухати іншу людину.

Уміння слухати__це велике мистецтво. Чому у нас 2 вуха і 1 рот? Давньогрецький філософ Епіктет пояснив це так: «Щоб ми слухали вдвічі більше, ніж говорили». Досить часто ми не вміємо слухати один одного або не дослуховуємо іншої людини, або викладаємо своє бачення і тоді з'являються плітки, які досить часто призводять до конфліктних ситуацій».

3. Вправа «Ситуація з обговоренням» (15 хв).

Мета: показати причини порушення взаємовідносин під час спілкування, розвивати вміння аналізувати та робити висновки.

Інструкція:

Психолог: «Послухайте, будь ласка, ситуацію:

«Ганна дівчинка товариська, та останнім часом вона почала помічати, що друзі ображаються на неї, і уникають її. Ганна вирішила з'ясувати у чому справа.

Але під час розмови постійно відволікалася, то на телефонні дзвінки, то на листування у соціальних мережах, а то просто на розглядання випадкових перехожих».

Нажаль, розмова закінчилася ні чим, дівчинка так і не зрозуміла у чому причина образи.

Обговорення:

- як ви вважаєте чому друзі почали ображатися на Ганну? (заслуховуються відповіді учнів)

- що потрібно для того, щоб бути гарним співрозмовником?

- дайте поради дівчинці які могли б покращити її спілкування.

Психолог: «Уміння слухати не менш важливе, ніж уміння говорити. Той, хто слухає, є активним учасником розмови. Проявом уважного слухання є відповідна поза: повернутися обличчям до того хто говорить, і встановити візуальний контакт. Слухати означає не відволікатися, підтримувати постійну увагу. щоб уникнути непорозумінь, потрібно перепитати й уточнити зміст повідомлення».

4 Вправа-рефлексія «Квітка»(5 хв).

Мета: підведення підсумків заняття.

Інструкція:

Психолог: «Прошу поділитися вашими думками та враженнями щодо заняття, передаючи один одному квітку і даючи відповідь на запитання»

-що дізналися нового?

-що сподобалося на занятті?

5. Вправа – завершення «Дякую!» (5 хв).

Мета: закріпити позитивний настрій.

Інструкція:

Психолог: «Пропоную завершити наше заняття вдячністю. Сказати наступні фрази «Дякую собі! Дякую тобі! Дякую всім нам!»

(Учні проговорюють запропоновані фрази).

Психолог: «До побачення! До нових зустрічей!»

Заняття 7

Уміння говорити

Мета: розширити знання про навички спілкування та їх прояви, розвивати вміння аналізувати, робити висновки, виховувати повагу один до одного.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття, роздруковки барометру настрою.

Хід заняття:

1. Вправа-привітання «Привіт навпаки» (10 хв)

Мета: створити позитивний настрій та емоційне налаштування на заняття.

Інструкція:

Психолог: «Давайте привітаємося з вами нестандартним способом. Скажемо «Привіт» навпаки «Тівирп».

- Які враження від вправи?

2. Вправа «Встановіть відповідність» (10 хв).

Мета: розширити знання про навички спілкування та їх прояви, розвивати вміння аналізувати, робити висновки.

Інструкція:

Психолог: «Пропоную встановити відповідність між навичками спілкування та їх проявами:

1. Уміння говорити	А. Поважати думку співрозмовника
2. Уміння слухати	Б. Не вживати жаргонних слів , слів-паразитів
3. Уміння використовувати невербальні сигнали	В. Не змінювати тему розмови. Не відволікатися
4. Уміння уникати непорозумінь	Г. Жести відповідають словам

Психолог: «Встановіть відповідність між навичками спілкування та їх ілюстраціями у народних прислів'ях, цитатах, афоризмах»

1. Уміння уникати непорозумінь	А. Хто вміє ставити запитання, той веде бесіду (народне прислів'я)
2. Уміння говорити	Б. Є лише один спосіб бути хорошим співрозмовником-уміти слухати (Крістофер Морлі, американський письменник)
3. Уміння слухати	В. Зроби паузу та посміхнись очима (блогер Діана Суворова)

4. Уміння використовувати невербальні сигнали	Г. Закон гідних – творити добро і не сваритися (Лао Дзи, китайський мудрець)
---	--

Обговорення:

- Що нового дізналися з цієї вправи?
- Що включає в себе навичка «Уміння говорити»?

3. Вправа «Ситуація з обговоренням» (15 хв).

Мета: показати важливість вміння правильно говорити.

Інструкція:

Психолог: «Послухайте, будь ласка ситуацію»:

«Хлопчик Назар, під час спілкування, дуже час використовує «слова паразити» (взагалі то..., коротше... тощо), під час розмови перескакує з теми на тему, важко підбирає слова висловлюючи свої думку. В спілкування більше мугикає, ніж говорить. Це заважає іншим зрозуміти його».

Психолог: «Дайте поради хлопчику, які могли б покращити його спілкування» (Учні висловлюють свою думку).

Психолог: «Навички володіння словом набувають у школі. Важлива роль у цьому належить урокам мови і літератури. Та їх недостатньо, щоб оволодіти вмінням чітко і дохідливо висловлюватися. Треба багато працювати з книжкою, читати і переказувати тексти з історій, природознавства та інших предметів. Намагайтеся більше читати художньої літератури. Це збагачує словниковий запас».

4. Вправа-рефлексія (5 хв).

Мета: підвести підсумки заняття.

Інструкція:

Психолог: «Що ви сьогодні дізналися?

Як ви зможете використовувати це у своєму житті?

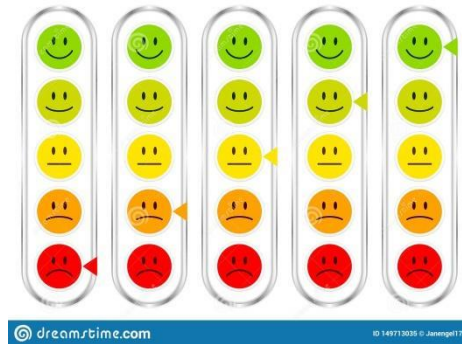
(Заслуховуються відповіді учнів).

5. Вправа-прощання «Барометр настрою» (5 хв).

Мета: визначити свій настрій.

Інструкція:

Психолог: «У вас у кожного є стрічка з настроєм. Оберіть , який у вас зараз настрій»



Психолог: «Покажіть і проговоріть: «У мене зараз настрій...., тому що»
(Учні показують і проговорюють. Бажано щоб висловилися всі учні).

Психолог: «На цьому наше заняття закінчено. До побачення!»

Заняття 8

Я-повідомлення

Мета: ознайомити з технікою «я-повідомлення», розвивати вміння використовувати «я-повідомлення», виховувати толерантне відношення один до одного.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття, ситуації для обговорення.

Хід заняття:

1. Вправа-привітання «Я сьогодні-молодець!» (10 хв).

Мета: створити позитивний настрій.

Інструкція:

Психолог: «Зараз ми привітаємось такими словами «Я сьогодні молодець, бо...»
(Учні вітаються. Слідкувати за тим, щоб кожний проговорив).

2. Інформаційна хвилинка «Я-повідомлення» (10 хв).

Мета: ознайомити з технікою «я-повідомлення».

Інструкція:

Психолог: «Важливо вміти проявляти толерантність під час спілкування. Це передбачає не тільки прийняття іншого, а уміння підтримати і допомогти йому. В

конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з їх вираженням. Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення цих почуттів і здатність сказати про них партнеру. Саме цей спосіб самовираження і називається «Я-повідомленням».

«Я-повідомлення» - це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що склалася і використання під час спілкування «Я-повідомлень», які допомагають висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину: (порівняйте: «Я дуже хвилююся, коли тебе немає вдома об 11-й вечора» та «Ти знову прийшов додому об 11-й вечора?!»).

«Я-висловлювання» - це проголошення почуттів, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визнання та формулювання власної проблеми з цього приводу («Вибач, але я відчуваю роздратування, коли ти говориш це...», «Коли чую твої слова, я навіть не знаю, що і сказати, настільки я розгублена»). Формулюючи таким чином питання, ви усвідомлюєте власну проблему: це - моя проблема, що я роздратована, це - мої відчуття, і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття виникли у мене в цій ситуації. Важливо розуміти, що «Я-висловлювання» конструктивно змінює не тільки ваше особисте ставлення до конфліктної ситуації, а й ставлення вашого партнера до неї.

Людина завжди відчуває, коли її звинувачують чи хочуть перекласти на неї відповідальність. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає вашого партнера замислитися над правильністю і його власного вчинку.

«Я-повідомлення» включає в себе не тільки «проговорювання» свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію.

Орієнтовна схема «я-висловлювання»:

1. опис ситуації, яка викликала напруженість («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»);
2. точне визначення власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю, що і сказати...», «У мене виникла проблема...»);

3. побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

3. Вправа «Ситуація з обговоренням» (15 хв).

Мета: засвоїти навички використання «Я-повідомлення»

Інструкція:

Психолог: «Давайте послухаємо ситуацію і спробує застосувати формулу «я-висловлювання» .

(Психолог зачитує ситуацію і пропонує висловитися з застосуванням «Я-повідомлення. Схема «Я-повідомлення розміщена на дошці»).

1. Твій друг (подруга) попросив (попросила) у тебе одяг і порвав (порвала) його.
2. Ви з «сердечним» другом (подругою) домовились про похід у кіно. Ти чекав (чекала), але так і не дочекався (не дочекалась).
3. Батьки сварять за пізній прихід додому.
4. Ваш товариш обіцяв принести музику для вечірки, але не зробив цього.

Обговорення:

Психолог:

- Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?
- Чи важко вам було оперувати «Я –повідомленнями»?
- Що ви відчували, коли до вас зверталися з «Я –повідомленнями»?

4. Вправа-рефлексія «Відкритий мікрофон» (5 хв).

Мета: підвести підсумки заняття, розвинути вміння висловлювати свої думки

Інструкція:

Психолог: «Продовжіть, будь ласка фразу «На цьому занятті я...»

5. Вправа-прощання «Подарунок» (5 хв).

Мета: закріпити позитивний настрій.

Хід вправи:

Психолог: «Пропоную вам подарувати один одному уявний подарунок. «Я дарую тобі...»

(Учні дарують один одному подарунки. Слідкувати за тим, щоб кожний отримав подарунок).

Психолог:

- Що відчуваєте?
- Який настрій?

(Учні висловлюють свої думки).

Психолог: «До побачення! До нових зустрічей!»

Заняття 9

Щирість і тактовність

Мета: розширити знання про етичні відносини з людьми, про мораль і совість, виховувати толерантне ставлення один до одного.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття.

Хід заняття:

1. Вправа-привітання «Посміхнись» (10 хв)

Мета: створити позитивний настрій.

Інструкція:

Психолог: «Якщо хочеш, щоб життя тобі посміхнулося, спочатку сам посміхнися життю! Пропоную зараз всім посміхнутися».

(Учні посміхаються).

Психолог:

- Що відчуваєте?

2. «Бесіда про етичні відносини з людьми» (10 хв).

Мета: розширити знання про етичні відносини з людьми, про мораль і совість, виховувати толерантне ставлення один до одного.

Інструкція:

Психолог:

«Із самого малечку кожен повинен засвоїти норми моралі, правила поведінки, за якими треба жити у людському суспільстві. Це необхідно для того, щоб жити з усіма в мирі й злагоді, щоб не гнітило сумління, та не мучила совість. Кожна людина повинна прагнути стати чесною і порядною. Але щоб вирости такою,

треба боротися з лінощами, недбалістю, брехливістю, відкинути заздрість і багато негативного, що раптом з'являється у характері.

Завжди з усіма треба бути чесним і ввічливим. Адже образливе слово, як гострий меч, глибоко ранить. Тому завжди думайте, що і як казати, щоб не образити людину.

«Шабля ранить голову, а слово — душу», — ось як говорить народ. Будьте мудрими і розумними, чесними і порядними, тоді будете мати радість і щастя. «Доброму скрізь добре, а щастя без розуму — дірява торбина».

3. Вправа «Ситуація з обговоренням» (15 хв).

Мета: показати вплив безтактності на спілкування, розвинути вміння аналізувати, робити висновки.

Інструкція:

Психолог: «Послухайте уважно ситуацію»:

«Віолетта завжди відрізнялася своєю безтактністю, у спілкуванні з друзями вона могла образити кожного, висловлюючи все, що спадало їй на думку. То вона могла сказати подружці, що нова сукня їй не личить, бо робить її товстою. То хлопцям казала, що їхнє захоплення футболом повна дурня. Це надзвичайно ображало друзів Віолетти, внаслідок чого їх ставало все менше. Сама дівчинка постійно дивувалася з цього вважаючи себе щирою людиною, яка постійно каже лише правду».

Обговорення:

Психолог:

- Які поради можна дати дівчинці щоб покращити її спілкування.
- Чи є у вашому оточенні люди, які ведуть себе так, як ця дівчинка?
- Що ви будете робити, коли у спілкуванні з вами люди будуть вести себе безтактно?

Психолог:

Щирість і тактовність сприяють порозумінню. Набагато легше порозумітися з людиною, яка говорить правду. Завжди з усіма треба бути чесним. Однак щирість також повинна мати межі. Інакше вона перетворюється на безтактність.

Пам'ятайте – образливе слово, як гострий меч, глибоко ранить. Тому завжди думайте, що і як казати, щоб не образити людину. Тактовна людина ніколи не образить, не пожартує недоречно, не зробить зауваження іншій людині з приводу її зовнішності, не стане критикувати привселюдно без підстави.

4. Вправа-рефлексія «Що нового дізнався?» (5 хв).

Мета: підвести підсумки заняття, розвивати навички формування думок.

Інструкція:

Психолог: «Продовжте фразу: «На цьому занятті я дізнався...»

5. Вправа-прощання «Позитивний настрій» (5 хв).

Мета: закріпити позитивний настрій.

Інструкція:

Психолог: «Прошу взяти один одного за руки і передати легким натиском позитивний настрій »

Психолог: «Що відчуваєте?»

(Висловлювання учнів)

Психолог: «До побачення. До нових зустрічей!»

Заняття 10

Доброзичливість і гарні манери

Мета: поглибити знання про те, що допомагає розуміти інших; виховання поваги один до одного, шанобливого і доброзичливого ставлення.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття.

Хід заняття

1. Вправа-привітання «Підніміться ті...»(10 хв).

Мета: створити позитивний настрій.

Інструкція:

Психолог: «Зараз я називатиму речення, якщо вони стосуються вас, ви піднімаєтеся»:

- підніміться ті, у кого сьогодні гарний настрій;
- підніміться ті, хто сьогодні робив ранкову зарядку;

- підніміться ті, кому сьогодні зробили комплімент;
- підніміться ті, хто сам сьогодні зробив комплімент;
- підніміться ті, хто вважає себе вихованим.

2. Перегляд мультфільму з обговоренням (15 хв).

Мета: поглибити знання про те, що допомагає розуміти інших, виховання поваги.

Інструкція:

Психолог: «Давайте подивимось мультфільм «Корисні підказки. Як зрозуміти іншого».



Обговорення:

Психолог:

- Які корисні підказки ви запам'ятали?
- Що допомагає розуміти інших?

(Учні висловлюють свої думки).

Психолог: «Доброзичливість і повага до інших допомагають підтримувати гарні товариські відносини з однокласниками, рідними, уникати сварок і конфліктів».

3. Вправа «Ситуація з обговоренням» (15 хв).

Мета: розвивати вміння аналізувати та робити висновки.

Інструкція:

Психолог: «Послухайте уважно ситуацію»:

«П'ятикласник Максим постійно дратував своїх однокласників своїм похмурым виглядом. Він ніколи не вітався, коли потребував допомоги з боку друзів, то просто вимагав її забуваючи про слова вдячності, а про те щоб попросити в когось пробачення и зовсім не йшлося. Діти почали уникати Максима, вважаючи його нахабою і грубіяном».

Психолог: «Порадьте хлопчику, що йому потрібно змінити, щоб покращити своє спілкування».

(Висловлювання учнів).

Психолог: «Приязна, відкрита манера спілкування є надзвичайно привабливою. З доброзичливими людьми залюбки спілкуються і встановлюють дружні стосунки. доброзичливість і повага до інших допомагають підтримувати гарні товариські відносини з оточуючими, уникати сварок і конфліктів. Ніколи не забувай про правила ввічливості, про слова вибачення, вітання і прощання, висловлюй подяку за надану послугу».

4. Вправа-рефлексія «Три «Що» (5 хв).

Мета: підвести підсумки заняття.

Інструкція:

Психолог: «Дайте відповідь на запитання:

- Що нового дізнався?
- Що сподобалось?
- Що буду використовувати у житті?»

5. Вправа-прощання «Ось моя рука» (5 хв).

Мета: закріпити позитивний настрій

Інструкція:

Психолог: «Візьміться за руки, і скажіть «Ми виховані, ми дружні, ми вміємо ефективно спілкуватися. Ура!»

(Діти беруться за руки і проговорюють слова).

Психолог: «Ви молодці. Я радію за кожного з вас. Бажаю вам успіхів. До нових зустрічей!

Заняття 11

Конфлікт. Його переваги та недоліки

Мета: активізувати уявлення дітей про конфлікт; поглибити та систематизувати знання дітей про конфлікт, його переваги та недоліки.

Час: 45 хвилин.

Обладнання: конспект заняття, торбинка з різними предметами, плакат на дошці розділений на два стовпчика «Аргументи «ЗА», «Аргументи «ПРОТИ» конфлікту.

Хід заняття:

1. Вправа-привітання «Історія з торбинки» (5 хв).

Мета: створити позитивний настрій, сприяти кращому пізнанню себе і інших.

Інструкція:

Психолог говорить: «Зараз ми представимося наступним чином. Ви дістаєте предмет з торбинки і презентуєте себе від його імені. Наприклад: Я-дзеркало, і я дуже гарне».

(Діти по черзі презентують себе).

- Чи легко вам було презентувати себе від імені предмета?
- Що нового дізналися про себе?
- Що нового дізналися про інших?

2. Вправа «Як на долоні» (10 хв).

Мета: актуалізація у учнів особистісного досвіду переживання конфлікту, демонстрація відмінностей у сприйнятті конфлікту різними людьми.

Інструкція:

Психолог: «Закрийте, будь ласка, очі. Витягніть руки вперед долонями вверху і уявіть у себе на долонях КОНФЛІКТ.

(Діти виконують завдання)

Психолог: «Потримавши конфлікт в руках, ви можете зробити з ним все, що хочеться ».

(Діти виконують завдання).

Обговорення:

- Яким вам уявився конфлікт?
- Якого він був кольору?
- Які відчуття були у вас в той момент, коли ви тримали Конфлікт на долонях?
- Що вдалось зробити з конфліктом?

– Як ви себе почуваете тепер?

(Звернути увагу, хто як сприймає конфлікт під час обговорення.)

3. Вправа «Мозковий штурм» (10 хв)

Мета: активізувати знання дітей про конфлікт

Інструкція:

Психолог: «Що ми називаємо конфліктом?»

(Заслуховуються відповіді дітей)

Психолог: «А можна сказати, що конфлікт — то спосіб захисту власної гідності?

(Діти висловлюють свої думки)

4. Інформаційне повідомлення (15 хв).

Мета: поглибити та систематизувати знання дітей про конфлікт, його переваги та недоліки

Інструкція:

Психолог: «Конфлікт у перекладі з латини — це «зіткнення» або «боротьба», вороже відношення. Конфлікт — це відсутність згоди між двома або більше сторонами (особами)».

Чи можемо ми обійтися без конфліктів? Чому?

(Заслуховуються відповіді учнів)

Психолог: «Доречно навести такий вислів: «Конфлікт — це норма життя. Якщо вам здається, що у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс...».

Психолог: «Конфлікт — це добре або погано?»

(Заслуховуються відповіді учнів)

Психолог: «Давайте з вами визначимо позитивні і негативні сторони конфлікту»

(Плакат на дошці розділений на два стовпчика «Аргументи «ЗА», «Аргументи «ПРОТИ»).

(Діти визначають позитивні і негативні сторони конфлікту, які записуються на плакаті).

В числі аргументів «ЗА» (на користь конфлікту) можуть бути названі такі приклади:

- Будь – які зміни пробивають собі дорогу через конфлікт. Відсутність конфлікту це ознака застою;
- Конфлікт стимулює самовдосконалення і особистісний ріст, пошук нових способів діяльності;
- Конфлікт може вивести на нову цікаву ідею;
- Тільки пройшовши через конфлікт і знаючи як поведе себе партнер в тій чи іншій ситуації, коли стикаються ваші інтереси, можна говорити про те, чи добре знаєш людину і можеш їй довіряти;
- В результаті конфлікту можна вийти на нові етапи у взаємовідносинах – зробити їх більш природними більш відкритими;
- Конфлікт загартовує характер, навчає здатності відстоювати свої інтереси;
- Допомогає виразити свої відчуття і зняти напруження;
- Допомогає подивитися на ситуацію з нової точки зору;
- Дає можливість добитися покращення ситуації;
- Вчить розуміти і поважати не схожих на тебе людей, це розширює круг спілкування;

В числі аргументів «ПРОТИ»;

- Конфлікт це завжди велике емоційне навантаження;
- Є ризик зруйнувати взаємовідносини;
- Є можливість не отримати того, що хочеш, чи залишитися без того що маєш тепер;
- Є ризик отримати удар по самолюбству чи згубити себе в очах оточуючих;
- Іноді конфлікт віднімає невиправдано багато сил і часу.

Обговорення:

-Який висновок ми можемо зробити, проаналізувавши позитивні і негативні сторони конфлікту?

- Що спонукає людей конфліктувати?

5. Вправа- рефлексія «Продовжіть речення» (5 хв).

Мета: підведення підсумків заняття.

Інструкція:

Психолог: «Продовжіть фразу:

- Сьогодні на занятті я дізнався...
- Сьогодні на занятті мені було...

(Учні по черзі або за бажанням дають зворотній зв'язок щодо заняття).

Психолог: «Поаплодуйте собі за роботу на занятті».

(Діти аплодують).

Психолог: «Дякую за роботу. До побачення. До нових зустрічей».

Заняття 12

Стратегії поводження в конфлікті

Мета: ознайомити із стилями поведінки в конфліктній ситуації, допомогти учням визначити свої стратегії поведінки в конфліктах, виховувати доброзичливе ставлення одне до одного.

Час: 45 хвилин

Обладнання: конспект заняття, презентація «Стили поведінки в конфліктній ситуації».

Хід заняття:

1. Вправа-привітання «Моє ім'я. Моє захоплення» (5 хв)

Мета: створити позитивний настрій та емоційне налаштування на заняття.

Інструкція:

Психолог: «Пропоную назвати вам своє ім'я і захоплення. Наприклад: «Мене звати Олена, я люблю навчатися».

(Діти називають своє ім'я і захоплення).

Психолог: «Як бачимо, ми всі різні. Різні імена, захоплення, уподобання. Як же нам таким різним знаходити спільну мову?»

(Вислуховуються думки учнів).

2. Вправа «Яблучко і черв'ячок» (10 хв).

Мета: активізувати діяльність учнів

Інструкція:

Психолог: «Сядьте зручніше, закрийте очі і уявіть на хвилину, ніби Ви – яблуко.

Стигле, соковите, красиве, ароматне, наливне яблучко, яке мальовничо висить на гілочці.

Всі милуються Вами, захоплюються.

Раптом звідки не візьмись, підповзає до Вас черв'як. І каже: «Зараз я тебе буду їсти!».

Що б Ви відповіли черв'яку?

Відкрийте очі і запишіть свою відповідь.

3. Інформаційне повідомлення «Стили поведінки в конфліктній ситуації» (15 хв).

Мета: поглибити знання дітей про стилі поведінки в конфлікті; сприяти розумінню власної стратегії поведінки в конфлікті.

Інструкція:

Психолог: «Існують п'ять стратегій поводження в конфлікті». (Перегляд презентації «Стили поведінки в конфліктній ситуації»)

- Конфронтація, або суперництво, виникає тоді, коли людина прагне поставити власні цілі вище інтересів інших людей і взаємин з ними.
- Компроміс, або домовленість, пов'язується з поводженням людини, що дозволяє частково задовольнити як свої бажання, так і бажання партнера (50 x 50).
- Поступка, або пристосування, — це стиль поводження в конфлікті, під час якого учасник конфлікту відмовляється від СВОЇХ інтересів заради інтересів іншої людини.
- Уникання, або відхід, характерний для тих випадків, коли учасники конфліктів відмовляються і від власних інтересів, і від підтримки позитивних відносин з партнером.
- Співробітництво виникає, коли людина прагне до встановлення рівноправності власних інтересів і зацікавленості до реалізації інтересів партнера.

Обговорення:

Психолог: «Який спосіб розв'язання конфліктної ситуації є найправильнішим?»;

Якій із перерахованих стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях відповідає ваш варіант відповіді із попередньої вправи?

(Заслуховуються відповіді дітей).

Психолог:

Конкуренція: «Зараз як упаду на тебе і розчавлю!»

Уникнення: «Он, подивися, яка там симпатична груша!»

Компроміс: «Ну, добре, відкуси половинку, решту залиш моїм улюбленим господарям!»

Пристосування: «Така видно вже в мене доля тяжка!»

Співпраця: «Подивися, на землі є вже яблука, що впали, ти їх їси, вони теж смачні!»

Психолог: «Існує така цікава інтерпретація стилів поведінки під час конфлікту»:

Уникання, Втеча (Черепаха)

Конкуренція, Суперництво, Примус (Акула)

Пристосування або Згладжування (Плюшевий ведмедик)

Компроміс (Лисиця)

Конфронтація, Співпраця, Співробітництво (Сова)

Черепаха (уникання або втеча). Черепахи втікають і ховаються у свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від власних цілей стосунків, тримаються подалі від спірних питань, через які виникає конфлікт, так і від людей. Почуваються безпомічними. Вважають, що намагатися вирішувати конфлікт – справа цілком безнадійна. Переконані, що легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж зіткнутися з ним.

Акула (конкуренція, суперництво, примус). Акули намагаються перемагати опонента тим, що силоміць примушують приймати потрібне рішення конфлікту. Для них найважливішими є власні цілі, а не стосунки з людиною. Акули за будь-яку ціну готові досягати своїх цілей. Потреби інших людей їх не цікавлять. Їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються, чи проявляє хтось до них прихильність. Акули переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли один перемагає другого, який програє. Вони хочуть бути переможцями. Перемога, на

їхню думку, дає людям почуття гордості й успіху. Поразка викликає почуття безсилля, неадекватності, невдачі. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, намагаючись раптово, а також залякуючи їм із позиції сили.

Плюшевий ведмедик (пристосування, згладжування). Для ведмедиків – стосунки найважливіші, а власні цілі не мають великого значення. Ведмедики хочуть подобатися, хочуть, щоб їх любили і цінували. Вони вважають, що краще уникнути конфлікту заради гармонії, та впевнені, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків. Вони бояться завдати болю, образити, псувати стосунки під час конфлікту. Щоб зберегти стосунки, готові пожертвувати особистими цілями. Плюшеві ведмедики немовби кажуть: «Я пожертвую власними цілями, роби все, що хочеш, аби тільки я тобі подобався». Вони намагаються згладити конфлікт, боячись зіпсувати стосунки.

Лисиця (компроміс). Лисиці невибагливі як у своїх, так і в стосунках з іншими людьми. Лисиці шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту і переконують іншу особу поступитися теж частиною своїх цілей. Шукають такого рішення конфлікту, коли б обидві сторони мали якусь вигоду – «золоту середину», між двома крайніми позиціями. Готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх амбіцій, так і стосунків.

Сова (співпраця, конфронтація). Соби дуже високо цінують власні цілі та стосунки. Вони розглядають конфлікти як проблему, яку треба розв'язати, і шукають таке рішення, яке б врахувало і їхні власні рішення, і цілі іншої сторони в конфлікті. Соби приймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. Вони намагаються розпочати дискусію, що перетворила б конфлікт на проблему. Шукаючи рішення, які б задовольнили їх самих та іншу особу, сови підтримують стосунки. Соби не заспокоюються, доки не знаходять рішення, яке б задовольнило і власні, і чужі цілі. Вони також не заспокоюються, доки напруження не спаде, і негативні емоції не будуть повністю зняті.

4. Вправа «Стілець» (10 хв).

Мета: навчити аналізувати ситуації і приймати виважені рішення; розвивати відповідальність за власні дії.

Інструкція:

Психолог: «Уявіть, що перед вами стоїть один порожній стілець і є дві людини які хочуть на нього сісти. Як на вашу думку, це конфлікт чи ні?»

(Заслуховуються відповіді дітей).

Психолог: «Як можна розв'язати цей конфлікт?»

(Вислуховуємо відповіді, але не коментуємо).

Психолог: «Як в основному розв'язуються подібні конфлікти?»

- «Як ймовірніше всього вирішиться конфлікт, якщо одним з учасників буде жінка похилого віку, а іншим молодий чоловік?»

(З позиції норм, правил, традицій. Чоловік має поступитись.)

- «Як ймовірніше всього вирішиться конфлікт, якщо одним з учасників будуть ровесники, але одному необхідно зав'язати шнурівок на взутті?»

(З позиції інтересу, кому важливіше сісти в даний момент, або з позиції сили).

- «Як можна розв'язати цей конфлікт?»

- «Як в основному розв'язуються подібні конфлікти?»

(Заслуховуються відповіді дітей).

5. Вправа-рефлексія «Продовжіть речення» (5хв).

Мета: підведення підсумків заняття

Інструкція:

Психолог: «Пропоную висловити свою думку щодо заняття, продовживши речення: «Мені сподобалося на занятті... (назвати, що саме сподобалося), а що сподобалося тобі? (запитати у свого сусіда) ».

(Діти діляться враженнями від заняття).

Психолог: «Ви всі добре попрацювали. Поаплодуйте собі і один одному».

(Діти аплодують).

Психолог: «До побачення! До нових зустрічей».

Заняття 13

Секрети безконфліктного спілкування

Мета: ознайомити з правилами поведінки, які допомагають уникати конфліктів, навчити способам примирення за допомогою мирилок.

Час: 45 хвилин

Обладнання: конспект заняття, плакат «Секрети безконфліктного спілкування».

Хід заняття

1. Вправа - привітання «Кольоровий настрій» (10 хв.)

Мета: створити позитивне налаштування на заняття

Інструкція:

Психолог: «Подумайте і назвіть, якого кольору ваш настрій?»

(Діти називають колір свого настрою).

Психолог: «Якого кольору конфлікт?» Продовжіть речення: «Я вважаю що слово конфлікт ... кольору, тому що...»

(Діти називають колір конфлікту)

Психолог: «Якого кольору мир?». Продовжіть речення: «Я вважаю що слово мир ... кольору, тому що...»

(Діти називають колір миру)

Обговорення:

Психолог: «Як бачите колір настрою, конфлікту, миру у кожного різний». І це нормально. Адже на одну і ту ж ситуацію ми дивимося по-різному і реагуємо по-різному. Різниця поглядів може спричинювати виникнення конфліктів, якщо ми не будемо толерантно ставитися до відмінних від вас думок і поглядів.

2. Інформаційне повідомлення «Секрети безконфліктного спілкування» (10 хв)

Мета: пояснити, що дотримання певних правил поведінки допомагає уникнути конфліктів.

Інструкція:

Психолог: «Хоча конфлікти і є невід'ємною складовою життя кожної людини, важливо зробити все можливе, аби їх попередити.

Для цього існують правила поведінки, виконання яких допомагає не провокувати конфлікти»:

- Не прагніть домінувати за будь-яку ціну. Будьте принциповими, але не жорстокими. Пам'ятайте, що прямолінійність добре, але не завжди.
- Критикуйте, але не критиканствуйте.
- У всьому треба знати міру. Сказати правду теж треба уміти! Будьте незалежні, але не самовпевнені. Не перетворюйте наполегливість на настирливість.
- Будьте справедливі та терпимі до людей. Не переоцінюйте свої здібності та можливості, не зменшуйте здібності і можливості інших.
- Не проявляйте ініціативу там, де її не потребують.
- Реалізуйте себе в творчості, а не в конфліктах.
- Проявляйте витримку, оволодійте уміннями саморегуляції. Пошана до людей, знання правил ведення суперечки, дискусії, правил спілкування допомагають запобігати непотрібним конфліктам.

Обговорення:

Психолог: «Яке правило відгукнулося найбільше?»

«Які з правил ви використовуєте у повсякденному житті?»

«Які з правил плануєте використовувати у своєму житті?»

(Заслуховуються відповіді дітей)

3. «Притча про рай і пекло» (10 хв)

Мета: розвивати навички аналізу

Інструкція:

Психолог: «Послухайте, будь ласка притчу про рай і пекло».

«Один молодий воїн прийшов до мудрого старця і запитав: «О мудрець, розкрий мені таємницю життя. У чому різниця між раєм і пеклом?». Мудрець помовчав секунду і відповів: «Ти дурний молодий чоловік. Людина, подібна до тебе, ніколи не зможе зрозуміти цього. Ти занадто неосвічений!».

Почувши таку відповідь, молодий воїн став злий і лютий, немов лев. «Та за такі слова я готовий тебе убити!» — вигукнув він і одразу схопився за зброю.

Але в цю мить мудрець сказав: «Мої слова не були прямою відповіддю на твоє питання. Так я хотів довідатися, як ти реагуєш на грубість. Твоє бажання убити мене за грубість показало мені, що ти живеш за принципом «око за око, зуб за зуб». А це і є пекло! Тому що на твою силу, злість і агресію я можу відповісти тим самим. Але хіба можна тоді побачити кінець образам, гніву і злості?».

Почувши ці слова, молодий воїн вибачився за гарячкуватість, опустив зброю і сказав: «Ти правий. Напевно, я, дійсно, ще занадто дурний, якщо не зміг побачити різницю між відповіддю і грубістю». - «А от тобі і друга половина відповіді: «Рай — це коли людина готова простягнути руку в знак примирення. Саме в цьому її сила і мудрість».

Обговорення:

Психолог: «Чому вчить ця притча?»;

«Як ви думаєте, прощення – це знак сили чи ознака слабкості?»

(Заслуховуються відповіді дітей)

4. Вивчення «Мирилок» (10 хв)

Мета: створити позитивний настрій; навчити мирилкам.

Інструкція:

Психолог: «Діти, якщо ви вже посварилися, то ніколи не пізно помиритися. Адже вміння вибачати – це великий дар. Пропоную вивчити мирилки»:

1) Не дивися Так сердито,

Дуже хочу Я дружити.

Ось мізинчик, Мізинець,

Сварки нашої Кінець!

2) Ти не ворог, я – не ворог.

Нам сваритись - просто сором.

Помирились, помирились,

Щоб ніколи не сварились.

(Діти вчать і розказують мирилки).

5. Рефлексія (5 хв)

Мета: підведення підсумків заняття:

Інструкція:

Психолог: «Діти, що цінного ви отримали сьогодні на занятті? Які нові знання та навички ви набули?»

(Діти висловлюють свої думки)

Психолог: «Бажаю вам щоб здобути знання »

Допомогли вам зростати добрими, чесними, справедливими, гідними поваги інших, людьми, які всі свої незгоди і непорозуміння вирішують толерантним способом. До побачення! До нових зустрічей!»

Заняття 14

Причини сварок. Шляхи розв'язання конфліктів

Мета: ознайомитися з причинами сварок і шляхами розв'язання конфліктів

Час: 45 хвилин

Обладнання: конспект заняття, дошка або фліпчарт.

Хід заняття

1. Вправа-привітання «Образ конфлікта у вигляді явища природи» (10 хв).

Мета: активізація діяльності учнів

Інструкція:

Психолог: «Продовжіть речення: «Для мене конфлікт у вигляді...». Наприклад, для мене конфлікт у вигляді грози

(Діти висловлюють свої думки).

2. Мозковий штурм (15 хв).

Мета: з'ясувати причини сварок

Інструкція:

Психолог: « Поміркуйте над питанням: - Чому люди сваряться?»

(Заслуховуються відповіді. Узагальнюються причини, що спричиняють сварки)

Психолог: «Причини сварок»

- неприйняття чужої думки;
- нехтування правами іншої людини;
- прагнення домінувати;

- невміння слухати інших;
- свідоме прагнення скривдити одне одного;
- нерозуміння;
- невміння керувати емоціями

(Записати на дошці).

Якщо ми подивимося на перші п'ять причин, то зрозуміємо, що сварки найчастіше виникають через те, що люди не володіють культурою спілкування. У зв'язку з цим конфлікти можуть призвести до тривалих образ і виникнення неприємних почуттів або навіть руйнування стосунків. А тому, щоб побудувати і зберегти гарні взаємини з іншими, нам потрібно дотримуватися правил культури спілкування, які ми з вами на попередніх заняттях».

Психолог: «Як ви розумієте вислів «Стався до іншого так, як ти хотів би, щоб ставилися до тебе»?

(Діти висловлюють свої думки).

Психолог: «Основним секретом спілкування є повага до іншої людини. Поважати – значить враховувати думку іншої людини. Потрібно приймати іншого таким, яким він є, і мати бажання зрозуміти іншу людину.

3. Способи розв'язання конфліктних ситуацій (10 хв).

Мета: познайомити зі способами, які допомагають розв'язати конфлікт

Інструкція:

Психолог: «Якщо виникла конфліктна ситуація, то потрібно знати способи які допоможуть розв'язати конфлікт»:

Способи розв'язання конфліктних ситуацій.

1. Гумор, спокійне ставлення до чогось або до когось.
2. Визнання переваг.
3. Компроміс. Угода на основі взаємних поступок.
4. Третейський суд. Звернення за допомогою у розв'язанні конфлікту до незацікавлених осіб.
5. Аналіз ситуації. Обговорювати ситуацію необхідно на нейтральній території.

6. Конкуренція. Активне відстоювання своєї позиції, логічне аргументування.
7. Відсторонення від участі в конфлікті.
8. Пристосування. Виробити рішення, що задовольнило б усі сторони.
9. Співпраця. Спільний пошук шляхів виходу із проблеми, варіантів, які задовольнили б обидві сторони.
10. Ультиматум – висування рішучої вимоги погрозою застосування способів впливу у випадку відмови.

4. Рефлексія (5 хв)

Мета: підведення підсумків заняття

Інструкція:

Психолог: «Давайте обговоримо, які висновки зробив кожен з нас стосовно своєї поведінки в конфлікті. Виберіть одне з написаних на дошці речень і скажіть його вголос. Якщо хочете сказати ще щось, будь ласка.

- Я вмію розв'язувати конфлікти ефективно.
- Я буду вчитись розв'язувати конфлікти ефективно.
- Я вважаю, що проблема конфліктів мене особисто не стосується.

5. Вправа : «Усмішка по колу» (5хв)

Мета: закріплення позитивного настрою

Інструкція:

Психолог: «Станьте в коло, візьміться за руки і передайте усмішку один одному».

(Діти виконують вправу).

Психолог: «До побачення! До нових зустрічей!»

Заняття 15

Спілкування без конфліктів

Мета: розвивати вміння висловлювати свою думку, поглибити знання про сигнали конфлікту, визначити риси конфліктної людини, проаналізувати свої дії під час конфлікту, виховувати доброзичливе ставлення один до одного.

Час: 45 хвилин

Обладнання: конспект заняття, роздруківки висловів.

Хід заняття

1. Вправа-привітання «Я маю свою думку»(10 хв).

Мета: активізація діяльності учнів

Інструкція:

Психолог: «Дайте відповідь на запитання: «Бійка приносить користь чи шкоду людині? Чому?»

(Діти висловлюють свої думки)

Психолог: «У разі виникнення конфлікту ніколи не вступай у бійку. Вона до добра не доводить. Може трапитися нещастя! Не починайте бійку першими. Захищатися треба словами, а не кулаками. Бійка кулаками залишає свої «сліди»: подряпини, синці, гулі, зіпсований настрій, образу. Подумай, чи варто отримувати синці за те, через що виникла бійка. Не забувай, що в бійці можна отримати серйозну фізичну травму. Удар палицею, кинутий камінь можуть серйозно травмувати людину. Бійку розпочинає той, хто не може стримувати свої емоції, не знаходить потрібних слів, щоб переконати супротивника в тому, що затівати бійку не варто. Встрявати у бійку можна лише в тих виняткових випадках, коли всі твої зусилля владнати справу мирно безрезультатні і треба захищатися або оборонити слабшого».

2 Вправа «Сигнали конфлікту»(10 хв).

Мета: поглибити знання про сигнали конфлікту

Інструкція:

Психолог: «Як відчуті небезпеку конфлікту? Про це говорять наступні сигнали:

- Дискомфорт. Інтуїтивно ми відчуваємо: щось не так, хоча словами це висловити важко. Малі діти в таких випадках починають плакати, капризувати, кричати.
- Інцидент. Якась дрібниця викликає тимчасове хвилювання чи роздратування. Опонент потрапляє під «гарячу руку».
- Непорозуміння. Дуже часто в ситуаціях непорозуміння ми можемо робити неправильні висновки з того, що відбувається. Як літературний прийом "непорозуміння" часто застосовують автори серіалів. Хтось із героїв щось

неправильно почув, комусь невірно передали інформацію, когось переплутали з негативним героєм і спалахує конфлікт. Непорозуміння може посилюватися, якщо ситуація пов'язана із емоційною напругою одного із учасників конфлікту.

- Напруга. Цей стан заважає спокійному сприйняттю іншої людини, її дій. Наші почуття стосовно цієї людини змінюються в гірший бік. Ситуація стає напруженою, в будь-який момент може спалахнути полум'я сварки.

- Криза. Це важкий стан у житті людини, викликаний захворюванням, втратою друга, грошей, становища. Говорять і про вікові кризи, в тому числі кризу підліткового віку. У кризовому стані звичайні норми людської поведінки можуть втратити свою силу. Людина вдається до крайнощів: втрати контролю над емоціями, жорстких суперечок із взаємними образами.

3. Вправа «Мікрофон» (10 хв).

Мета: визначити риси конфліктної людини

Інструкція:

Психолог: «Існує термін «конфліктна людина». Як би ви визначили риси характеру такої людини? Яку людину можна назвати конфліктною?

(Учні проговорюють свої відповіді).

(Психолог підсумовує відповіді учнів: «Конфліктній людині властиві бажання домінувати за будь-яких обставин, надмірні принциповість і прямолінійність у висловлюваннях і судженнях, поганий настрій, роздратованість, несправедлива оцінка вчинків і дій інших»).

Запитання до учнів

Психолог: «Чи подобається вам спілкуватися з конфліктними людьми? Чому? А чи не буваєте ви інколи такими особистостями?

(Заслуховуються відповіді учнів).

4. Вправа «Робота з висловами» (10 хв)

Мета: проаналізувати свої дії під час конфлікту

Інструкція:

Психолог: «Я роздаю вам аркуші з висловами та прислів'ями. Ознайомтеся з ними. Оберіть з них те, яке відповідає вашим діям під час конфліктів і те, яке зовсім вас не стосується».

Приклади прислів'їв і висловів:

1. Від суперечки легше утриматися, аніж потім позбутися її.
2. Якщо ви не можете примусити людину думати так, як ви робите, то примусьте її робити так, як ви думаєте.
3. Теплі слова розтоплюють холодні серця.
4. Послуга за послугу.
5. Приходь, подумаємо разом.
6. Під час суперечки заслуговує похвали той, хто перший замовкне.
7. Чия сила, того й правда.
8. Солодкі слова роблять солодким рух уперед.
9. Краще синиця у жмені, аніж журавель у небі.
10. Істина знаходиться в знаннях.
11. Той, хто б'ється і втікає, доживає до нової битви.
12. Той перемагає блискуче, хто примушує своїх ворогів кидатися врозтіч.
13. Убий ворога своєю надмірною добротою.
14. Чесний обмін думками не призведе до суперечки.
15. Ніхто не може претендувати на істину в останній інстанції, але кожний може зробити свій внесок у неї.
16. Тримайся подалі від тих, хто не згодний із тобою.
17. Тільки той, хто вірить у перемогу, перемагає на полі битви.
18. Добре слово мало коштує, та дорого цінується.
19. Зуб за зуб — це чесна гра.
20. Тільки той, хто готовий відмовитися від власного права на істину в останній інстанції, збагатиться від істин, які знають інші.
21. У никайте сварливих людей — вони зроблять ваше життя нещасним.
22. Людина, яка не втікає сама, змушує втікати інших.
23. М'які слова забезпечують гармонію.

- 24.Хочеш мати хорошого друга — зроби йому щось приємне.
- 25.Відкрито говори про свої конфлікти і йди їм назустріч — тільки це зумовить їх найкраще розв'язання.
- 26.Найкращий спосіб залагодження конфліктів — уникати їх зовсім.
- 27.Займай чітку, рішучу позицію (на тім стою і не можу інакше).
- 28.Лагідність перемагає гнів.
- 29.Краще щось, аніж нічого з того, що ти хочеш.
- 30.Щирість, чесність і довіра гори звернуть.
- 31.Немає нічого важливішого, ніж те, за що тобі треба боротися.
- 32.У світі завжди були й будуть переможці й переможені.
- 33.Вони на тебе з каменем, а ти до них із прихильністю.
- 34.Якщо двоє йдуть на компроміс, то справедливе рішення гарантоване.
35. Пrawdи можна добитися, воюючи і ще раз воюючи.
(Діти проговорюють і пояснюють обрані вислови).

5. Рефлексія (5хв).

Мета: підведення підсумків заняття

Інструкція:

Психолог: «Що цінного ви отримали за сьогодні, які нові знання та навички набули. Що цінного ви отримали за весь курс занять?»

(Діти висловлюють свої думки і враження)

Психолог: «Я дякую всім за участь. Ви молодці. Бажаю успіхів і безконфліктного спілкування!»

РОЗДІЛ IV. ОПИС ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ

Апробацію авторської просвітницької програми «Спілкування без конфліктів» проведено з 06.09.2020 р. по 26.09.2021 р. в Спеціалізованій школі I-III ступенів № 264 з поглибленим вивченням англійської мови.

Вибірку учасників дослідження становили здобувачі освіти 5-Б класу в кількості 30 чоловіків. Для проведення апробації отримані згоди батьків.

Передумовою створення просвітницької програми був запит класного керівника 5-Б класу Ружицької Ірини Володимирівни, яка повідомила про наявність конфліктів в класі, існування окремих ворогуючих між собою мікрогруп, відсутність єдності, дружності, взаєморозуміння між учнями.

Створена авторська програма є акумуляцією багаторічного досвіду практичного психолога Романенко Олени Іванівни у згуртуванні колективу, профілактики виникнення конфліктів та розвитку навичок ефективного спілкування.

Заняття проводилися 2 рази на тиждень. Використовувалися класні години в понеділок і п'ятницю.

Учні з задоволенням очікували на заняття, активно долучалися до виконання вправ. Заняття завжди проходили в позитивній дружній атмосфері.

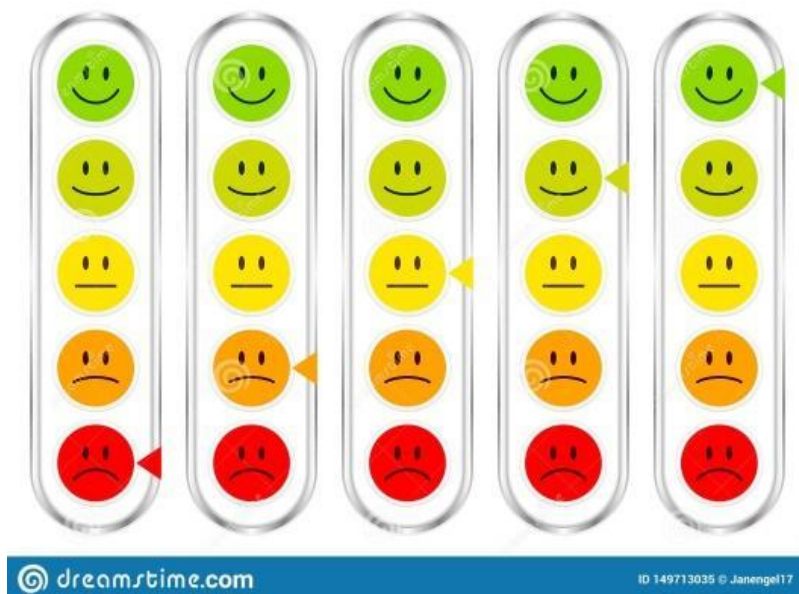
Після проведення циклу занять за просвітницькою програмою «Спілкування без конфліктів» проведена повторна бесіда з класним керівником, щодо ефективності взаємодії учнів.

Ірина Володимирівна повідомила про те, що якість спілкування між учнями значно покращилася, діти згуртувалися і діють як єдиний класний колектив, підтримують і допомагають один одному.

Результати, отримані після проведення апробації просвітницької програми «Спілкування без конфліктів» підтверджують ефективність даної програми.

ДОДАТКИ

Барометр настрою



Додаток Б

Орієнтовна схема «я-висловлювання»:

1. опис ситуації, яка викликала напруженість («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»);
2. точне визначення власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю, що і сказати...», «У мене виникла проблема...»);
3. побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

Додаток В

Мультфільм «Правила спілкування»



Додаток Г

Мультфільм «Корисні підказки. Як зрозуміти іншого».



Додаток Д

Карточки для гри «Бінго»

Знайдіть дві людини, які грають в футбол	Знайдіть дві людини, які люблять малювати
Знайдіть дві людини, які відвідують танцювальний гурток	Знайдіть дві людини, у кого вдома є собака

Додаток Е

Правила поведінки, виконання яких допомагає не провокувати конфлікти:

- Не прагніть домінувати за будь-яку ціну. Будьте принциповими, але не жорстокими. Пам'ятайте, що прямолінійність добре, але не завжди.
- Критикуйте, але не критиканствуйте.
- У всьому треба знати міру. Сказати правду теж треба уміти! Будьте незалежні, але не самовпевнені. Не перетворюйте наполегливість на настирливість.
- Будьте справедливі та терпимі до людей. Не переоцінюйте свої здібності та можливості, не зменшуйте здібності і можливості інших.
- Не проявляйте ініціативу там, де її не потребують.
- Реалізуйте себе в творчості, а не в конфліктах.
- Проявляйте витримку, оволодійте вміннями саморегуляції. Пошана до людей, знання правил ведення суперечки, дискусії, правил спілкування допомагають запобігати непотрібним конфліктам.

Додаток Є

Мирилки

1) Не дивися Так сердито,
Дуже хочу Я дружити.
Ось мізинчик, Мізинець,
Сварки нашої Кінець!

2) Ти не ворог, я – не ворог.
Нам сваритись - просто сором.
Помирились, помирились,
Щоб ніколи не сварились.

Додаток Ж

Приклади прислів'їв і висловів:

1. Від суперечки легше утриматися, аніж потім позбутися її.
2. Якщо ви не можете примусити людину думати так, як ви робите, то примусьте її робити так, як ви думаєте.
3. Теплі слова розтоплюють холодні серця.
4. Послуга за послугу.
5. Приходь, подумаємо разом.
6. Під час суперечки заслуговує похвали той, хто перший замовкне.
7. Чия сила, того й правда.
8. Солодкі слова роблять солодким рух уперед.
9. Краще синиця у жмені, аніж журавель у небі.
10. Істина знаходиться в знаннях.
11. Той, хто б'ється і втікає, доживає до нової битви.
12. Той перемагає блискуче, хто примушує своїх ворогів кидатися врозтіч.
13. Убий ворога своєю надмірною добротою.
14. Чесний обмін думками не призведе до суперечки.
15. Ніхто не може претендувати на істину в останній інстанції, але кожний може зробити свій внесок у неї.
16. Тримайся подалі від тих, хто не згодний із тобою.
17. Тільки той, хто вірить у перемогу, перемагає на полі битви.

- 18.Добре слово мало коштує, та дорого цінується.
- 19.Зуб за зуб — це чесна гра.
- 20.Тільки той, хто готовий відмовитися від власного права на істину в останній інстанції, збагатиться від істин, які знають інші.
- 21.У никайте сварливих людей — вони зроблять ваше життя нещасним.
- 22.Людина, яка не втікає сама, змушує втікати інших.
- 23.М'які слова забезпечують гармонію.
- 24.Хочеш мати хорошого друга — зроби йому щось приємне.
- 25.Відкрито говори про свої конфлікти і йди їм назустріч — тільки це зумовить їх найкраще розв'язання.
- 26.Найкращий спосіб залагодження конфліктів — уникати їх зовсім.
- 27.Займай чітку, рішучу позицію (на тім стою і не можу інакше).
- 28.Лагідність перемагає гнів.
- 29.Краще щось, аніж нічого з того, що ти хочеш.
- 30.Щирість, чесність і довіра гори звернуть.
- 31.Немає нічого важливішого, ніж те, за що тобі треба боротися.
- 32.У світі завжди були й будуть переможці й переможені.
- 33.Вони на тебе з каменем, а ти до них із прихильністю.
- 34.Якщо двоє йдуть на компроміс, то справедливе рішення гарантоване.
- 35.Правди можна добитися, воюючи і ще раз воюючи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо / О. Безпалько. – К. : Міленіум, 2002.
2. Гірник А. М. Тренінг комунікативних умінь / Практична психологія та соціальна робота. – № 5. – 1999.
3. Джеймс Борг Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування. – Видавництво «Фабула», 2019. – 304 с.
4. Є.І. Рогов «Психологія спілкування», М: «Владос», 2001.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологія спілкування педагога: інтегративний підхід [навчальний посібник; 2 видання: розширене та доповнене] / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська. – К., Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2018. – 353 с.
6. Класні години з психологом / уклад. О. В. Скворчевська, О. С. Нурєєва. – Х. : Вид. група «Основа», 2008. – 240 с.
7. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». – К. – 2018. – 140 с
8. К. Флемінг Говорити легко і невимушено. Як стати приємним співрозмовником. - Видавництво “Книжковий клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2020. – 240с
9. Ларрі Кінг Як розмовляти будь з ким, будь коли і будь де. Секрети успішного спілкування. - Видавництво «Моноліт», 2019.- 204 с
10. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик - К.: Академвидав, 2005. - 448 с
11. Пірен М.І.Основи конфліктології: Навч. посіб. – 2-е. вид. – К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 1997. – 270 с
12. Радевич-Винницький Я. Етикет і культура спілкування. – К., 2006.
13. Рухайло М. Психологічний клімат колективу // Психолог. — 2006. — № 17(209).
14. Скворчевська О.В. Класні години з психологом. / О.В. Скворчевська, О.С.Нурєєва. – Х. : Скворцова С.О. Факультативні курси для учнів 5-6

- класів (серія «Про тебе»). / Скворцова С.О. та ін. Київ. «Освіта», 1993. – 103 с.
15. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування: навчальний посібник / І. О. Трухін. - К.: Центр навчальної літератури, 2005. - 336 с.
16. Філоненко М. М. Психологія спілкування: підручник / М. М. Філоненко. - К.: Центр навчальної літератури, 2008. - 224 с.
17. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навчальний посібник / І. М. Цимбалюк. - К: ВД «Професіонал», 2004. - 304 с.
18. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навчальний посібник. - 2-ге вид., випр. та доп. - К.: ВД «Професіонал», 2007. - 464 с.
19. Ю.С. Крижанская, В.П. Третьяков «Грамматика спілкування», М: «Сенс» 1999.
20. Якименко Н. Невербальні засоби ділового спілкування // Дивослово. – 2003. - № 5
- Інтернет-джерела:
21. Гірник А.М. Основи конфліктології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А.М. Гірник. –К.: Києво-Могилян. акад., 2010. –222 с. [Електронний ресурс]. –Режим доступу:
http://pidruchniki.com/15660212/psihologiya/poserednitstvo_konfliktah.
22. Йоган Гальтунг. Трансформація конфлікту мирними засобами. Трансценд метод. – Діалог різноманітностей, № 12 (50), грудень 1999. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<http://empedu.org.ua/content/transformaciya-konfliktu-mirnimi-zasobami>.
23. Мультфільм «Правила спілкування». (Електронний ресурс) – Режим доступу:
<https://www.youtube.com/watch?v=YXzFriRGWiM>
24. Мультфільм «Корисні підказки. Як зрозуміти іншого». (Електронний ресурс) – Режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=iovMqYW4iIU>

25. Наказ № 691 від 19.10.2021 «Про затвердження Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів». "Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України", N 1/2002 (Електронний ресурс). - Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0691290-01#Text>

26. Орлянський В.С. Конфліктологія: Навч. посібник для вузів/ В.С.

Орлянський; Мін-во освіти і науки України, Запорізький нац. техн. ун-т.

—К.: Центр учбової літератури, 2007. — 159 с. [Електронний ресурс]. —

Режим доступу: <http://pidruchniki.com/12191214/psihologiya/konfliktologiya>.

