

Тренинг: Развитие межличностных отношений в классе

Цель: Способствовать снижению уровня проблем в межличностных отношениях учащихся класса.

Задачи:

- предоставление участникам возможности лучше узнать друг друга;
- развитие эмпатии у учащихся;
- формирование умения слушать и давать обратную связь;
- развитие групповой сплочённости.

Форма проведения: коррекционно -развивающие занятия с элементами тренинга.

Необходимые материалы и оборудование:

- листы бумаги на каждого участника
- листы бумаги на каждого участника
- листы бумаги на каждого участника
- ручки, фломастеры,
- сердечки, клей, большое сердце, музыка.

План мероприятия:

Вступительное слово (муз. сопровождение)

1. Упражнение «Тук-тук-люмбэ»
2. Упражнение «Такие разные и похожие»
3. Упражнение «Черты личности, способствующие эффективному общению»
4. Упражнение «... зато ты»
5. Упражнение «Сердце»

Выходная рефлексия

Ожидаемый результат:

- развитие рефлексивных особенностей,
- снятие напряжения,
- развитие эмпатии,
- сплочение группы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вступительное слово (муз. сопровождение)

Время 3 мин

Добрый день, ребята!

Я очень рады видеть вас здесь сегодня. У вас, несомненно, много неотложных дел, забот, но сейчас вы их на время оставьте за дверьми этого кабинета. Пусть пройдут ваши тревоги – мы будем вместе улучшать себя и добьемся этого!

1. Чем нам предстоит заниматься?

Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» - на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т.п.

Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

2. Какую пользу нам это принесет?

Мы сможем лучше понять себя: свои чувства, переживания, желания.

Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие лучше нас понимали.

Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.

Наконец, мы просто хорошо проведем время!

«Правило нашей группы»

Цель: фиксация правил группы как основы работы в тренинге.

Процедура проведения. Обсудить и принять основные правила группы.

Инструкция: правила регламентируют формы общения в группе.

Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы. Участникам дается право добавить новые. Все правила записываются на большом листе ватмана. Важно или принять правила, или отвергнуть, или найти компромисс. Каждый делает свой выбор.

В самом общем виде эти правила таковы:

Правило активности.

В групповой работе участвуют все.

Правило искренности.

Каждый участник искренен, что способствует установлению доверительных отношений в группе.

Правило равноценности.

В группе все равны. В ней нет статусных различий.

Правило "здесь и теперь". Обсуждению в группе подлежит только то, что происходит непосредственно в ходе тренинга.

Правило конфиденциальности.

Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся личных жизненных историй каждого, не выносится за ее пределы.

Правило конструктивной обратной связи.

Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее.

Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.

Для каждого понятие истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.

Мы должны прислушиваться к другим.

Вы наверно очень устали. На уроках разговаривать нельзя. Перемены короткие. И поэтому мы сейчас с Вами выполним следующее упражнение:

1. Упражнение «Тук-тук-люмбэ»

Время 3-5 минут.

Цель: снятие напряжения, вызвать положительный эмоциональный настрой, способствовать включению в совместную групповую деятельность,

Процедура проведения. Ведущий говорит «Тук-тук-люмбэ» разной интонацией, темпом, громкостью.

Можно заменить **отбиванием ритма в ладоши** и повторением его группой.

2. Упражнение «Такие разные и похожие»

Время: 5 мин.

Цель:

Предварительно: участников просят рассчитаться на раз-два-три-четыре и запомнить у кого какой номер.

1 часть. Процедура проведения. Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), на пример, говорит:

Поменяйтесь местами те, кто:

кто любит мороженое;

кто любит красный цвет;

кто любит танцевать;

у кого есть дома собака (кошка);

кто любит петь;

кто любит ходить в кино;

любит болтать по телефону.

2 часть. Процедура проведения. Все сидят по кругу. Упражнение выполняется молча Ведущий (без стула, в центре круга), на пример, говорит:

Объединитесь в группы те, у кого:

одинаковый номер после того как рассчитались на раз-два-три-четыре;

одинаковый цвет глаз;
выстроиться по алфавиту первой буквы имени
одинаково не хотели вставать, либо наоборот – это две группы;
одинаковый цвет одежды.

3. Упражнение «Черты личности, способствующие эффективному общению»

Цели: ознакомить участников с основными чертами личности, способствующие эффективному общению;

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: бланки для каждого участника (Приложение 2)

- А теперь вам нужно распределить слова в II колонки, где в

I – колонке – черты, способствующие общению,

во II – черты, мешающие возможному общению:

Терпение, чувство юмора, непонимание, уважение мнения других, игнорирование, эгоизм, доброжелательность, умение владеть собой, нетерпимость, выражение пренебрежения, раздражительность, умение слушать собеседника, равнодушие, понимание и принятие, чуткость, любознательность, гуманизм, немотивированная агрессивность.

Процедура проведения. Участники получают бланки опросника (Приложение 2).

На заполнение опросника дается 3—5 минут.

Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

представление о толерантной личности каждого из членов группы общегрупповым
Участники получают возможность:

Сравнить представлением.

Сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

4. Упражнение «... зато ты»

Время: 12 мин.

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников (приложение 1), столько же ручек, можно разноцветных.

Цель упражнения: создание положительной атмосферы в группе, а также оно может служить прекрасным завершением тренинга.

Предварительно разбиваются на группы по 5-6 человек. Можно это сделать по счету, а можно по номерам выданных листов (приложение 1).

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

5. Упражнение «Сердце»

Время: 5 мин.

Цель: повышение чувства единства группы, привитие чувства ответственности.

Члены группы получают маленькие сердечки из бумаги, на которые каждый подписывает, и все пишут какое-то очень значимое и важное для каждого человека слово (пожелание к учащимся вашего класса). Такими словами могут быть, к примеру, «Держись! Не робей! Будь добрее!» и др.»

После выполнения прикрепить сердечки к большому сердцу. Ваши сердца слились воедино. Посмотрите, какое сердце у нас получилось, вот именно это сердце хранит все прекрасное и чудесное, что сегодня с нами здесь происходило.

6. Выходная рефлексия

Время: 10 мин.

- Чем полезна именно для вас данная встреча?
- Что является самым важным из того, чему вы научились в группе?
- Какие конкретные приемы вы будете использовать?
- Ваши пожелания.

- Благодарю вас за вашу искренность, открытость, за то, что вы уважаете, друг друга и дорожите, друг другом, за то, что вы были сегодня здесь — на этой встрече! Спасибо вам за тот опыт, которым вы поделились со всеми, кто был сегодня с нами!»

Возьмите листочки и напишите на них свое отношение к занятию.

А сейчас я предлагаю сделать фотографию нашей группы.

Приложение 1

№

Вас зовут _____

Представьте себе, что круг это зеркало. Зеркало это не простое – оно заколдованное, в не отражаются недостатки. Посмотрите на него внимательно и впишите в круг тот недостаток, который как Вы считаете, есть у Вас.

Приложение 2

Черты личности, способствующие эффективному общению

Поставьте «+»

Черты личности	Да	Нет
1.терпение, 2.чувство юмора, 3.непонимание, 4.уважение мнения других, 5.игнорирование, 6.эгоизм, 7.доброжелательность, 8.умение владеть собой, 9.нетерпимость, 10.выражение пренебрежения, 11.раздражительность, 12.умение слушать собеседника, 13.равнодушие, 14.понимание и принятие, 15.чуткость, 16.любопытность, 17.гуманизм, 18.немотивированная агрессивность.		

Приложение 3

Анкета обратной связи

Дата _____

Место проведения _____

Оцените степень интереса проведенного занятия	Сформулируете коротко Ваше мнение
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	