

Формирование навыков бесконфликтного общения.
Занятие с подростками, с которыми проводится индивидуальная
профилактическая работа
«Для меня это важно»

Федоренко К.С., педагог-психолог
государственного учреждения
образования «Гимназия г.п. Корма»
тел. +375291843314

Цель занятия: способствовать развитию осознанности подростков в выборе их жизненных ценностей и умению выстраивать бесконфликтные взаимодействия.

Задачи занятия:

Обучающие: обучить осознанному подходу к себе и к окружающему, обучить эффективным коммуникативным техникам.

Развивающая: развивать навык самоанализа;

Воспитательная: закрепить навык групповой работы, создать атмосферу общности и взаимопонимания.

Тип занятия: комбинированное занятие.

Форма проведения: групповая терапия.

Оборудование: листы формата А4 по количеству участников, устройство обработки и воспроизведения аудиоинформации, листочки с ценностями.

Ход занятия

I Организационный этап

1. Приветствие.

- Здравствуйте, ребята! Очень рада вас всех видеть! Сегодня на нашем занятии мы с вами постараемся понять, что является для вас наиболее

важным в жизни, узнаем об эффективных техниках коммуникации и научимся применять их на практике.

2. Организационный момент.

- Для плодотворной работы на нашем занятии, предлагаю вам вспомнить правила работы в нашей группе:

1. Активное участие в происходящем.
2. Общение по принципу «здесь и сейчас»
3. Уважение говорящего.
4. Конфиденциальность.
5. Доверительный стиль общения.

II Практический этап

Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...»

Цель: создание положительной и доверительной рабочей атмосферы.

Ведущий называет ценности и те, для кого эти ценности важны меняются местами друг с другом. Участники занятия могут сами предлагать ценности.

Упражнение «Торги»

Цель: расстановка приоритетов в выборе своих жизненных ценностей, осознанное отношение в их выборе.

Участники занятия называют ценности в жизни, ведущий записывает их на носке или флип-чарте. После ведущий объявляет начало аукциона. Лотами на торгах являются озвученные ценности. У каждого участника есть воображаемые деньги в количестве 100 мл.рублей. Ставка начинается с 10 млн. В конце упражнения ведущий вместе с учащимися делают выводы, к которым они пришли.

Работа в парах «Самое ценное».

Цель: развитие навыка конструктивного взаимодействия с окружающими в процессе отстаивания своего мнения.

Участники делятся на пары. Ведущий раздает каждой паре карточки с 10 ценностями. Задача каждой пары разделить ценности между собой так, чтобы у каждого было по 5 ценностей.

Упражнение «Техники коммуникации».

Цель: обучение эффективным техникам коммуникации.

Чтобы ваше взаимодействие было бесконфликтным, необходимо научиться применять технику Я-высказывания. Вначале нужно конкретно описать поведение того, к кому обращено Я-высказывание («Когда я вчера услышала, как ты смеешься со своим знакомым...»).

Затем необходимо назвать чувства, которые возникли в тот момент у автора («...я очень разозлилась»).

Затем необходимо объяснить причину («.... я подумала, что вы меня обсуждаете, и ты рассказала мою тайну»).

Ребята разбиваются на пары и каждая пара придумывает свои Я-высказывания, обращаясь при этом друг к другу. Одно высказывание должно быть негативным, другое – позитивным. Затем обсуждаются лучшие предложенные варианты.

Упражнение «Я уникальный!»

Цель: снятие эмоционального напряжения, осознание своей значимости и уникальности.

Ведущий предлагает участникам нарисовать себя в виде звезды или планеты, и в ходе представления, описать эту планету и сказать, в чем ее уникальность.

III Заключение и рефлексивный этап

- Сегодня мы с вами совершили огромный путь в знакомстве с самим собой и своими ценностями. Что для вас было сегодня полезным, новым?

Каждый участник по кругу отвечает на вопрос.

В конце нашей сегодняшней встречи предлагаю вам немножко отдохнуть.

Релаксация «Дверь».

Цель: осознание своей внутренней силы, активизация ресурсного состояния, обучение навыкам релаксации.

Сядьте в удобном положении и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и продолжительный выдох. Представьте, перед собой закрытую дверь. Посмотрите внимательно на нее, какая она, какого цвета и из какого материала она сделана? Дверь остается закрытой. Сделайте глубокий вдох и выдох. Теперь представьте, что за этой дверью находится все то, что доставляет вам огорчение и для вас неприятно. Это могут быть ваши нелюбимые привычки, качества вашего характера, это могут быть люди, с которыми вам не приятно общаться, или которые когда-то вас обидели. Скажите все то, что вы хотите сказать этому человеку или этим вещам и свойствам. Теперь поблагодарите их за полученный опыт и примите сейчас для себя решение больше никогда эмоционально не реагировать на данных людей и ситуацию. Сделайте глубокий вдох и продолжительный выдох. Постепенно вернитесь к реальному миру, откройте глаза.

- Всем большое спасибо за активное участие.