Государственное учреждение образования

«Гостиловичская средняя школа Логойского района»

ЗАНЯТИЕ ФАКУЛЬТАТИВА

**«Я В МИРЕ С СОБОЙ И ДРУГИМИ»**

ПО ТЕМЕ:

**«КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ»**

Подготовила: педагог-психолог А.А.Макаревич

2016

**Цели:**

* формирование понятийного аппарата;
* формирование навыков конструктивного взаимодействия;
* закрепление навыков позитивного восприятия себя и окружающих;
* закрепление навыков конструктивного взаимодействия (сотрудничества);
* закрепление положительной групповой динамики.

**Задачи:**

* проинформировать теоретической психологической информацией;
* проинформировать средствами познания других людей и самопознания;
* формировать мотивы самоактуализации.

**Ход занятия**

***1.Организационный момент.***

Ритуал приветствия.

***2.Основная часть.***

**Тест «Трансактный анализ общения»**

Позволит сформировать представления в самых общих чертах о способах взаимодействия.

Психолог

Народная мудрость гласит: *«Какой мерой меряешь, такой и тебе отмерится».*При оценке других людей важно помнить, что те критерии, по которым мы оцениваем, также применимы и по отношению к нам. Так что прежде чем измерять кого-то своей «меркой», первоначально было бы неплохо «замерить» ею свои «показатели».

Нам необходимо узнать о том, как отношение человека к окружающим влияет на его способность к конструктивному взаимодействию с ними.

Изначально выполним тест:

вам необходимо оценивать предлагаемые утверждения по 10-болльной шкале. Если это утверждение максимально верно для Вас – 10 баллов, если нет – 0 баллов.

*Список утверждений*

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.

10.Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.

11.Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.

12.Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.

13.Я, как и многие люди, бываю обидчив.

14.Мне удаётся видеть в людях больше, чем они думают о себе.

15.Дети должны, безусловно, следовать указаниям родителей.

16.Я – увлекающийся человек.

17.Мой основной критерий оценки человека – объективность.

18.Мои взгляды непоколебимы.

19.Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.

20.Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.

21.Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

*Обработка результатов*

Психолог

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам таблицы

(Приложение 1)

|  |  |
| --- | --- |
| 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 | Д – «дитя» |
| 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 | В – «взрослый» |
| 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 | Р – «родитель» |

*Теоретическая информация*

Трансакция – единица акта общения, в течение которой собеседники, находятся в одном из трёх состояний «Я», обмениваются парой реплик.

Обращаясь к другому человеку, мы обычно выбираем себе и собеседнику одно из трёх возможных состояний нашего «Я»: состояние *родителя, взрослого* или *дитя* (теория и терминология Э. Берна).

*Характеристика состояний*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Назидательный, самоуверенно-агрессивный | *пристройка сверху* | РОДИТЕЛЬ | «надо» | Учит, направляет, осуждает, опекает |
| Рациональный, корректный, сдержанный | *пристройка*  *рядом* | ВЗРОСЛЫЙ | «хочу, потому что это надо» | Трезво оценивает, логически мыслит, владеет собой |
| Эмоциональный,  неуверенный, подчиняемый | *пристройка*  *снизу* | ДИТЯ | «хочу» | Капризничает,  упрямится, творит, протестует |

Человек, говоря первую фразу,задаёт тон разговору: невольно выбирая себе и собеседнику подходящее состояние «Я».

*Деловое общение* должно происходить на уровне В-В. Трансактный анализ общения позволит вам овладеть тонкостями делового общения: более точно улавливать скрытый смысл сказанного, становиться инициатором общения, избегать тактических и стратегический ошибок контакта.

Эти три «Я» сопровождают нас всю жизнь. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, лишь бы они были уместны. Самоконтроль и гибкость помогают ему вовремя вернуться во «взрослое» состояние, что, собственно, и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста.

*Интерпретация результатов.*

Психолог

Расположите соответствующие символы в (Д, В, Р) в порядке убывания их значений. Что получилось у вас?

**ВДР** – Вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и непосредственны, не склонны к назиданиям и поучениям. Вас можно пожелать лишь сохранить эти качества и впредь. Они помогут вам в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

**РВД** – Категоричность и самоуверенность противопоказаны, например, педагогу, организатору – словом, всем, кто в основном имеет дело с людьми, а не машинами.

**РДВ** – Такое сочетание способно осложнить жизнь её обладателю. «Родитель» с детской непосредственностью режет «правду-матку», ни в чём, не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Но и тут нет особых поводов для уныния. Если вас не привлекает организаторская работа, шумные компании, и вы предпочитаете побыть наедине с книгой, кульманом или этюдником, то всё в порядке. Если же нет, и вы захотите передвинуть своё Р на второе или даже на третье место, то это вполне осуществимо. Вас помогут и так называемые группы тренировки общения, организованные профессиональными психологами во многих городах.

**Д** во главе приоритетной формулы – вполне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. Энштэйн, например, однажды шутливо объяснил причины своих научных успехов тем, что он развивался медленно и над многими вопросами задумался лишь тогда, когда люди обычно уже перестают о них думать. Но детская непосредственность хороша до определённых пределов. Если она начинает мешать делу, то значит, пора взять свои эмоции под контроль.

Психолог

Таким образом, теперь каждый имеет представление о том, насколько у него развиты навыки эффективного (конструктивного) взаимодействия. Возможно, они зависят от особенностей вашего отношения к окружающим?

Обсуждение.

**Игра «Место в маршрутке»**

Психолог

Участнику в роли сидящего пассажира нужно не уступать место рядом с собой. Участнику в роли стоящего пассажира нужно попытаться занять свободное место (а на нём сумка сидящего), выбрав определённую позицию во взаимодействии. Остальным даётся установка на анализ позиций, играющих в сценке («взгляд со стороны»).

*Организация:* два стула. На одном – пассажир, на расположенном рядом стуле лежит сумка. Входит другой пассажир. Все места заняты за исключением одного! Пожалуйста.Начали!

Ведущий прекращает игру, если участники зашли в тупик. Игра продолжается с другими участниками.

*Обсуждение:* ощущения (концентрировать внимание участников на позициях, которые они занимали, выполняя те или иные роли); выводы.

Психолог

Владеть навыками конструктивного взаимодействия необходимо, так как это ведёт к успеху в общении, в делах, в жизни. И чтобы распознать людей, для начала необходимо распознать себя.

Раздаются памятки правил взаимодействия.

|  |
| --- |
| ***Шесть правил взаимодействия***   1. Дистанция (не переходить на «ты»). 2. Просьба отличается от требования (противодействия). 3. Спокойный тон лучше крика (крик признак слабости). 4. Красивый исход. 5. Во взаимодействии необходимо правильно выбрать позицию – **ВРД**в зависимости от объекта общения и ситуации. 6. Ищите сходство. |

Психолог

На наших занятиях вы взращивали и формировали уникальное, неповторимое своё жизненное пространство – коллектив. Стали терпимее к недостаткам друг друга, многое узнали о себе и своих возможностях. Теперь выполним следующее упражнение.

**Упражнение «Подарки»**

Психолог

В левой части листа в столбик запишите имена всех участников. Представьте, что вы приглашены на День рождения. Подумайте о том, что вы подарите каждому из этого списка. Попробуйте угадать, чтобы ему хотелось получить в подарок больше всего. Напротив имени запишите ответы (воображаемые подарки).

После выполнения задания собираются листы и зачитываются по списку…

*Обсуждение:*участники по очереди высказываются, делятся впечатлениями от выполнения упражнения, от прослушивания. (Какой подарок понравился больше других? Кто автор этого подарка? Кому подарок предназначен?).

*Комментарий и рекомендации.*

Одной из основных задач психолога является подведение итогов работы группы в рамках групповых занятий с элементами социально-психологического тренинга. Следует говорить о существенных (видимых) достижениях и не концентрировать внимание на возможных проблемных (болевых) точках. Упражнение «Подарки» - это не только способ групповой оценки, это ещё и возможность сближения позиций участников. Таким образом, они могут выразить благодарность друг другу за понимание и поддержку.

Нередко участников удивляет тот факт, что «лучший подарок» они получают от участника, с которым они «не контачат». Это заставляет задуматься… Невольно происходит трансформация представлений.

Если кто-либо из участников посетует на то, что ему «дарили незначительные подарки», а другим «значительные», например, цветы, квартиру, то следует напомнить о ценности той или иной вещи. Например, в чём ценность шнурка на данный момент? А если опаздываешь, а он рвётся? Необходимо находить аргументы.

***3.Заключительная часть.***

Рефлексия занятия.

Психолог.

* Какое настроение было у вас во время занятия?
* Что понравилось больше всего?
* Было ли что-то, что не понравилось?
* Узнали ли для себя что-то новое на занятии?

Обсуждение.

Психолог. Теперь, ребята, пожмите друг другу руки и поблагодарите за приятное времяпровождение. А я хочу закончить наше занятие, прочитав следующие слова:

«Возьмёмся за руки, друзья», -

Взывал великий Окуджава,

Поодиночке жить нельзя,

А намиру и смерть во славу.

Есть общность дум и общность слов,

Неразделимых, словно узы.

И есть основа из основ -

Коллективизм – ядро союза,

А если тяжек путь порой,

И ждут шипы, а не цветочки,

Вступить за друга, как герой,

«Чтоб не пропасть поодиночке».

*Людмила Заболоцкая*

ЛИТЕРАТУРА

1. «Азбука этических ценностей» - под ред. В.Т. Кабуша
2. «Психология в пословицах и поговорках» - В.С. Богословская
3. «Личностное развитие» - М.Ю. Савченко
4. «Психологические тесты» - Э.Р. Ахмеджанов
5. «Подростковый конфликт» - С.Г.Кажарская

Приложение 1

Бланк ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | Сумма | Д – «дитя» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | Сумма | В – «взрослый» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | Сумма | Р – «родитель» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2.

|  |
| --- |
| ***ПАМЯТКА***  ***Шесть правил взаимодействия***   1. Дистанция (не переходить на «ты»). 2. Просьба отличается от требования (противодействия). 3. Спокойный тон лучше крика (крик признак слабости). 4. Красивый исход. 5. Во взаимодействии необходимо правильно выбрать позицию – **ВРД**в зависимости от объекта общения и ситуации. 6. Ищите сходство. |