

Областное государственное образовательное бюджетное учреждение
"Специальная(коррекционная) школа-интернат с.Ленинское"

Конспект занятия по программе «Уроки общения»

7 класс

Тема: Секреты общения. Умение понимать состояние другого

Подготовила:
педагог-психолог
Аушева
Елена
Валерьевна

Тема: Секреты общения. Умение понимать состояние другого.

Цель: Развитие у детей способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию.

Задачи:

1. Развивать умение уважать достоинства других людей.
2. Формировать у детей умение выслушивать другого человека.
3. Коррекция навыков группового взаимодействия.

1. Вводная часть

Разминка. Упражнение «Быть внимательным»

Содержание. Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные игроки, вытянув руки перед собой, покачивают участника, находящегося в центре, из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В центре круга могут побывать все желающие. Затем начинается обсуждение.

Вопрос к обсуждению:

- Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу?

Участникам необходимо оценить степень своего доверия по 5-балльной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев. Участников с низкой степенью доверия можно спросить, почему они не сумели расслабиться, что им мешало.

2. Основная часть

2.1. Упражнение «Точный пересказ»

Содержание. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю наиболее точно, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории должен в свою очередь оценить точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

2.2. Упражнение «Глаза в глаза»

Содержание. Участники разбиваются на пары. В течение трех минут смотрят друг другу в глаза, не используя слов, пытаются понять мысли и чувства партнера, как бы общаясь глазами. Затем участники делятся своими ощущениями с группой.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли понять друг друга без слов?
- Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами?
- Возникают ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

2.3. Упражнение «Как вы выражаете свои чувства»

Содержание. Участники делятся на группы по три человека. Каждому участнику дается карточка с записанными на ней ситуациями. Участникам предлагается описать на бланке, как бы они выразили свои чувства, возникающие в ответ на эту ситуацию. Каждое чувство должно быть выражено двумя способами: с помощью слов и с помощью действия. Участники заполняют карточки и обсуждают свои ответы в микрогруппах. Вариант: можно не делиться на «тройки» и после заполнения карточек устроить общее обсуждение.

2.4. Упражнение «Ситуации для исследования выражения чувств»

1. Если вам становится скучно во время дискуссии, как вы обычно выражаете свои чувства?
2. Когда вас раздражает человек, с которым вы хотели бы иметь лучшие отношения, как вы обычно выражаете свои чувства?
3. Когда другой человек говорит или делает что-то, что очень обижает вас, как вы обычно выражаете свои чувства?
4. Знакомый просит вас сделать что-то. Вы боитесь, что не сможете сделать хорошо. Вы также хотите скрыть, что чувствуете себя неспособным выполнить дело. Как вы выразите свои чувства?
5. Ваш близкий друг надолго уезжает из города. Вы чувствуете, что остаетесь в одиночестве. Как вы в подобной ситуации выразите свои чувства?

Вопросы для обсуждения:

- Что вы узнали о способах, с помощью которых вы обычно выражаете свои чувства?
- Каким образом было бы полезно изменить ваши негативные способы выражения чувств?
- Запишите на доске (групповое обсуждение) как можно больше правил конструктивного выражения чувств.

3. Рефлексия занятия

1. Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?
2. Какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, поддержке и понимании?