Практические материалы по теме «Формирование культуры общения у подростков»

**Занятие « Общение в моей жизни»**

Цель: формирование у подростков навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми, показать значение общения в жизни человека.

1. *Приветствие.*

Ведущий предлагает детям: «Поздоровайтесь с каждым из группы за руку и при этом скажите: «Привет! Как дела?» Говорить нужно только эти слова. Освобождать свою руку от приветствия вы сможете лишь после того, как начнете здороваться со следующим участником».

2 *Разминка*

Упражнение «Дыхание»

Устройтесь удобно на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По собственной команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не стоит специально управлять дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм.

3 *Работа по теме занятия*

Все наше общество состоит из мужчин и женщин. Взаимодействие начинается с самого рождения: сначала в кругу семьи, затем в детском саду, в школе. Вот тут-то и начинается самое интересное: чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, кто вам нравится, а кто – нет, с кем бы вы хотели дружить, а с кем нет, а к 7-8 классу вы уже точно определяете свои симпатии и антипатии. Возникает множество вопросов, связанных с общением в различных ситуациях. Но верно то, что у всех людей есть возможность и способности общаться с другими людьми. Кто-то может делать это лучше, кто-то хуже.

Общение – это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя (я тебе – свое Я, а ты мне – свое Я). Различают вербальные и невербальные средства коммуникации. Вербальное общение – это слова; невербальное общение – выражение лица, поза тела, жесты, походка.

Вопросы для обсуждения:

- Всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным?

- Нужно ли учиться общению? Для чего это нужно?

-«Самая главная роскошь на земле – это роскошь человеческого общения»

Можете ли вы подтвердить или опровергнуть эту фразу?

- Говорил ли вам кто-нибудь слова «я не хочу с тобой общаться»

- Были ли эти слова справедливы, как вы на них реагировали?

Общение – это, своего рода, понимание другого человека. Нужно создать условие, чтобы собеседник мог высказаться, необходимо выслушать его, попытаться понять его мысли и чувства. Только так может возникнуть ситуация взаимной симпатии. Вы станете интересны своим знакомым, они с удовольствием будут общаться с вами. Согласитесь, что в игре можно воспроизвести самые невероятные ситуации, придумать всевозможные решения.

*Упражнение «Пустой стул»*

Для проведения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на первый-второй. Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Сидящие на стульях очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, - удержать своих подопечных. Для этого надо взять его за плечи в тот момент, когда он собрался пересесть. Ведущий следит за тем, чтобы руки не держались все время над «подопечными». Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих участников остается стоять за стулом.

Анализ игры:

Каким образом приглашали кого-либо на свой стул?

Как понимали, что вас пригласили на стул?

Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

*Тест – игра «С тобой приятно общаться»*

Известно, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.

Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. На улице, в школе вам приходится постоянно общаться со сверстниками. Давайте проверим, какие вы в общении, при помощи теста «С тобой приятно общаться» Постарайтесь отвечать откровенно и сразу.

Детям раздаются небольшие листки для записи (количество листков у каждого равно количеству человек в группе), на которых дети пишут соответствующие значения для каждого ученика.

Расшифровка баллов написана на доске:

+2 – с тобой очень приятно общаться;

+1 – ты не самый общительный человек;

0 – не знаю, я мало с тобой общаюсь;

-1 – с тобой иногда неприятно общаться;

-2 – с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листок складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и ведущий раздает их адресатам, предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома.

*Упражнение «Ива на ветру»*

Разделитесь на группы по 7-8 человек. Группа становится тесным кружком, плечом к плечу, в центре круга – один человек. Остальные в позах волейболистов, принимающих низкий мяч: одна нога выдвинута немного вперед, чтобы удерживать равновесие, руки полусогнуты на уровне груди, ладонями вперед. Вообразите теплую летнюю ночь. Поют сверчки, легкий ветер раскачивает чуткие ветки ивы. Теперь мы с вами легкими движениями рук вперед будем изображать ласковые прикосновения ветра, слегка раскачивающего иву. «Ива» стоит в середине круга: ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, но совершенно расслабленным, «ива» отдает себя на волю ветру, раскачиваясь из стороны в сторону, вперед и назад. Стоящие в кругу поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Каждый из детей по очереди становится «ивой», раскачивающейся то ласковых прикосновений одних «ветерков» и заботливо поддерживаемой другими.

Игроки должны быть предупреждены о правилах безопасности: по крайней мере, 4 человека должны поддерживать «Иву», а остальные – постоянно помнить, что легкий ветерок не должен превращаться в ураган, то есть мягкие толчки не должны переходить в сильные. Педагог в паузах, когда дети меняются ролями, подчеркивает, что «ива» показывает другим детям, насколько она им доверяет, а «ветерки» должны оправдать ее доверие.

Проанализируйте свое общение с людьми. Я предлагаю вам правила общения, которые помогут вам стать «душой общества»:

1.Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают.

2. Серьезно ищите себе друзей.

3. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.

4. Улыбайтесь до того, как начнете говорить.

5. Спрашивайте других об их интересах.

1. Сами говорите меньше.
2. Считайтесь с чужим мнением.
3. Помогайте другим преодолевать трудности.
4. Проявляйте понимание и терпение.
5. Держите себя спокойно и уверенно.
6. Внимательно слушайте собеседника.
7. Не бойтесь говорить правду и не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес.
8. Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало.

Рефлексия. Что понравилось? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие: на счет «три» покажите нужное количество пальцев.

**Занятие: «Комплимент – дело серьезное»**

**Цель:** помочь учащимся лучше усвоить суть комплимента, содействовать совершенствованию коммуникативных умений подростков.

Приветствие. Все здороваются, называя друг друга по имени.

Работа по теме занятия.

**Беседа «Что такое комплимент?»**

Согласны ли вы со следующими утверждениями?

- Культурного человека отличает умение приятно и свободно общаться с окружающими. Он может внимательно выслушать то, что говорит собеседник, даже поможет ему высказать свое мнение.

- Такой человек сумеет расположить к беседе даже замкнутого или расстроенного человека.

- Почти у каждого человека есть возможность стать обаятельным и доброжелательным собеседником.

Помогает ли продуктивному и доброжелательному общению такое понятие, как «комплимент»?

Комплимент – любезные, приятные слова, лестный отзыв.

Увы, в сознании некоторых людей сложилось представление, что комплимент – это только лесть, способ добиться расположения или внимания другого человека ради каких-либо целей. Это не так. Лесть – это лицемерное, угодливое восхваление.

Итак, живешь ли ты в дружбе и согласии с людьми? Давайте поговорим об этом.

**Упражнение «Шаг на встречу»**

Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, и стать лицом друг к другу с разных сторон класса.

Нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т. д.

Обычно задание вызывает смущение. Дети не сразу вспоминают приятные слова. Первые шаги навстречу, как правило, делаются довольно большими, чтобы побыстрее сблизиться. Ведущий отмечает, что даже другу мы часто стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями, друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим приятное.

Зачем и как делаются комплименты

С помощью комплимента можно исправить настроение, изменить его в позитивную сторону:

- «Ты так замечательно выглядишь!»

- «Ты вчера сделал интереснейший доклад, все просто заслушались!»

Если ваше настроение оставляет желать лучшего, то, естественно, такие слова помогут приободриться и задуматься: а так ли уж все плохо? И, возможно, предотвратят необдуманный поступок.

Вспомните, когда вы в последний раз говорили друг другу добрые слова? Начинать делать друг другу комплименты никогда не поздно. Они помогут избавиться от ссор и напряжения, поддержат того, кому трудно.

Но умение делать комплименты – целое искусство! Можно сказать: «Ты супер!», «Ты замечательный!» Но у этого варианта есть недостатки – не всегда понятно, за что вы хвалите человека. К тому же может возникнуть ощущение, что это своего рода отговорка, сказанная из соображений вежливости, соблюдения правил приличия.

Можно похвалить не самого человека, а то, что дорого: «Вчера видела твои фотографии на выставке. Все вокруг так и ахали. Говорят, очень профессиональные. Цвет, композиция – безупречны!»

Но для этого нужно знать вкусы и интересы человека, чем он гордиться, что считает достойным.

Иногда можно сделать комплимент, сравнив человека с дорогими для тебя известными и популярными людьми. Например: «Ты такой же мужественный, как…», «Ты двигаешься так же легко, как…» Единственное, что необходимо учитывать, знает ли собеседник, с кем его сравнивают.

**Игра «Король комплимента»**

Все участники рассаживаются по кругу. В центре стоит стул – трон. У каждого в руках вырезанные из картона сердечки. У некоторых сердечек в центре нарисована стрела, пронзающая их. Любой из участников по желанию садится на трон. Остальные по очереди говорят ему комплименты. После этого, сидевший на троне подходит к каждому и вручает по сердечку. Пронзенное сердечко вручается тому, чей комплимент произвел наибольшее впечатление. Игра продолжается до тех пор, пока на троне не побывают все участники. Затем определяется тот, кто набрал наибольшее количество пронзенных сердечек. Именно он становится королем или королевой комплимента.

Анализ: Легко ли было находить нужную формулировку для комплимента? Легко ли было произносить вслух комплименты? Какие чувства вы испытывали, когда произносили комплименты и когда слышали в свой адрес? Что было приятнее – слушать или произносить их?

Не забывайте замечать и оценивать то хорошее, что есть в ваших друзьях, близких, знакомых. Несколько приятных слов, произнесенных с доброй улыбкой, зачастую способны превратить вашего противника в вашего сторонника.

**Обсуждение. Шесть правил «Как понравиться людям»**

Знаменитый американский психолог Дейл Карнеги в книге «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» приводит шесть правил, соблюдение которых позволяет понравиться людям:

Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.

Правило 2. Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

Правило 3. Улыбайтесь.

Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.

Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значимости и делайте это искренне.

Во время обсуждения участники высказывают свое отношение к правилам.

**Диагностика культуры общения**

Предлагается 10 высказываний.

Необходимо отметить для себя, насколько вы с ними согласны (насколько они про вас), и проставить баллы:

- если вы согласны полностью с высказыванием – 4 балла;

- если вы больше согласны, чем не согласны – 3 балла;

- если вы немного согласны – 2 балла;

- если вы совсем не согласны – 1 балл.

Высказывания:

1. Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми.
2. Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду.
3. Я считаю, что можно быть несдержанным с некоторыми взрослыми.
4. Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы нагрубить неприятному мне человеку.
5. Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей.
6. Я думаю, что можно позволить себе выругаться на несправедливое замечание в мой адрес.
7. Если кого-то в классе дразнят, то я его тоже дразню.
8. Мне приятно делать людям радость.
9. Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки.
10. Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они не правы.

*Обработка результатов*

Номера 3, 4, 6, 7 обрабатываются следующим образом: ответ в 4 балла – 1, в 3 балла – 2, в 2 балла – 3, в 1 балл – 4. В остальных ответах количество единиц устанавливается в соответствии с баллом. Например, 4 балла – это 4 единицы, 3 балла – 3 единицы и т. д.

Интерпретация результатов.

От 34 до 40 единиц – высокий уровень культуры общения.

От 24 до 33 единиц – средний уровень культуры общения.

От 1 до 23 единиц – культура общения находится на уровне ниже среднего.

От 10 до 15 единиц – низкий уровень культуры общения.

Поставь по степени значимости качества, которые необходимы для того, чтобы быть успешным в жизни:

- физическая сила и выносливость

- умственные способности

- сила воли

- умение общаться и ладить с людьми

- целеустремленность

- умение беречь время

- умение контролировать и анализировать свои поступки

Поставь по степени значимости качества, которые необходимы для того, чтобы быть успешным в жизни:

- физическая сила и выносливость

- умственные способности

- сила воли

- умение общаться и ладить с людьми

- целеустремленность

- умение беречь время

- умение контролировать и анализировать свои поступки

Поставь по степени значимости качества, которые необходимы для того, чтобы быть успешным в жизни:

- физическая сила и выносливость

- умственные способности

- сила воли

- умение общаться и ладить с людьми

- целеустремленность

- умение беречь время

- умение контролировать и анализировать свои поступки

**Анкета "Сквернословие в моей жизни"**

Класс\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»   
Пол м / ж   
1. Как ты думаешь, почему люди в своей речи употребляют бранные слова, ругательства? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
2. Если ты используешь в своей речи бранные слова (мат, ругательства), то объясни почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
3. Как часто ты произносишь эти слова? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
4. В каких ситуациях это происходит? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
5. Как ты думаешь, плохо это или нет? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
6. Что ты чувствуешь, когда произносишь такие слова? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
7. Как ты думаешь, что чувствуют или думают другие люди, когда слышат, как ты произносишь бранные слова? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
8. Что ты чувствуешь, когда при тебе кто-то ругается матом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
9. От кого ты чаще всего слышишь подобные слова? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
10. Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы люди (дети) не употребляли бранных слов? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
11. Что нужно сделать, чтобы ты не употреблял эти слова? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Хочешь ли ты, чтобы твои будущие дети в своей речи использовали бранные слова? Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Спасибо за откровенность!

Опрос детей:

Что такое культура общения?

Нужно ли специально учиться культуре общения? Почему?

Нужна ли культура общения в современном обществе?

Над какими качествами характера тебе нужно работать, чтобы с тобой было приятно общаться?

Соблюдаются ли правила культуры общения в нашем классе?