

Этот цикл упражнений построен в форме психотренинга, цель которого — развитие навыков конструктивного общения, обеспечение чувства психологической защищенности, доверия к миру, умение получать радость от общения, формирование базиса личной культуры, развитие эмпатии и собственной индивидуальности.

Психотренинг требует от его участников определенного уровня личностной зрелости и умственного развития, поэтому его целесообразно проводить начиная со старшего дошкольного возраста.

Организатор (тренер, ведущий) создает непринужденную обстановку, чтобы ребенок не боялся, что его действия будут отрицательно оценены. Никаких оценок, порицаний, замечаний!

Атмосфера доверия и дружеское расположение к ребенку дают возможность раскрыть его внутренний мир, позволяют научиться делиться своими проблемами, а вам узнать и для себя открыть ребенка.

Общие принципы тренинговой работы

Принцип творческой активности. Постоянно вовлекайте детей в различные игровые упражнения и их обсуждение, организовывайте ситуацию общения таким образом, чтобы дать возможность детям понять и попробовать новые способы поведения и экспериментировать с ними.

Принцип исследовательской позиции. В процессе работы в группе создаются такие ситуации, в которых участникам самим необходимо найти приемлемое для себя и для данной ситуации решение проблемы, идти собственным путем.

Принцип партнерского общения. Работая в группах, детей учат признавать ценность другого, его мнение, интересы. Учат все решения принимать с учетом мнения и состояния других, а не только стремиться к достижению своих целей.

Принцип объективизации поведения. Поведение ребят постепенно переводится с импульсивного на осознанный уровень. Универсальным средством, позволяющим объективизировать (осознавать) свое поведение, является обратная связь. Тренер группы должен организовать психологически комфортные условия для эффективной обратной связи, что позволит каждому участнику узнать мнение окружающих о своей манере поведения, о своих поступках, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ним в контакт, и на основе полученных знаний сознательно изменять свое поведение.

Упражнения, включаемые в начало каждого занятия, являются важным элементом, позволяющим поднять общий тонус организма, улучшить самочувствие и тем самым создать основу для усвоения больших объемов информации.

Предлагаемый тренинг построен в рамках личностно ориентированной модели воспитания ребенка и учит прежде всего пониманию, принятию и признанию.

В ходе этой работы в процессе непрямого воздействия на ребенка, то есть исключая наставления, создаются ситуации, в которых у детей в процессе ролевых игр, отработки способов общения, создаются ситуации, требующие проявления интеллектуальной и нравственной активности, и в процессе динамики и стилей общения возникают желаемые изменения в поведении и отношении к миру.

Таким образом, четвертый блок реализует задачу гибкого изменения поведения на основе понимания эмоционального состояния себя и других.

Цели

Образовательные цели

Обучать умению слушать и слышать другого.

Побуждать к осмыслению своих поступков и поступков другого.

Учить гибко использовать мимику, пантомимику и голос в общении.
Развивать способность делиться своими переживаниями.

Воспитательные цели

1. Способствовать развитию эмоциональной сферы ребенка.

Поощрять открытое проявление эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т. д.).

Воспитывать желание и умение сотрудничать, учитывать и уважать интересы других, умение находить общие решения в конфликтных ситуациях.

Развивать эмпатию, воспитывать желание и готовность помогать другим людям.

Способствовать полноценному развитию личности ребенка через самовыражение и творчество.

Развитие чувства МЫ, нравственности, доброжелательного отношения к окружающим.

Методические приемы

Беседы, направленные на знакомство с различными «волшебными» средствами понимания.

Словесные, подвижные и релаксационные упражнения.

Рисование.

Проигрывание психогимнастических упражнений.

5. Анализ и инсценировка различных психологических этюдов. Тренинг рассчитан на 9 занятий по 50—60 минут каждое. Каждое занятие начинается с нового вида приветствия, которое предлагают сами дети, а заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием.

« СТРАНА ПОНИМАНИЯ »

(программа тренинга общения для дошкольников и младших школьников)

Занятие 1. Эти разные, разные люди

Цель: развитие внимания к окружающим людям.

ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

Цель: Позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться в новой среде.

Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет себя по имени (если хочет, то что-то рассказывает о себе, своем имени).

СНЕЖНЫЙ КОМ

Цель: Способствует запоминанию имен всех участников группы, продолжает знакомство.

Первый участник (например, слева от ведущего) называет свое имя. Следующий — повторяет его, затем называет свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.

МОЕ ИМЯ

Цель: Способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Каждый участник говорит по кругу о том, какое звучание его имени ему больше

нравится (Лена, Леночка, Алена, Елена...) и какое не нравится. Как он хочет, чтобы его называли в группе.

После этого упражнения можно опять повторить, кого как будут теперь звать в группе (Лена или Леночка и т. д.).

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

Цель: Упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия!)

ВСТАНЬТЕ ВСЕ ТЕ, КТО...

Цель: Упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий предлагает встать всем, кто...

любит бегать,
радуется хорошей погоде,
имеет младшую сестру,
любит дарить цветы и т. д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети. После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводющие итоги игры:

Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т. д. Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам — ему помогает группа.

ОПИШИ ДРУГА

Цель: Развитие внимательности и умения описывать то, что видел, продолжение знакомства.

Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками).

Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера.

Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

Цель: Развитие внимания и наблюдательности, необходимые для эффективного общения.

Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты. За это время в группе производится несколько изменений в одежде, причёске детей, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все производимые изменения должны быть видимы). Задача водящего — правильно подметить произошедшие изменения.

ПРОЩАНИЕ

Цель: Заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Эта процедура

единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

В первый день тренинга детям предлагается выработать единый для всех дней ритуал прощания, который должен содержать в себе взаимодействие (всеобщее рукопожатие, похлопывание по плечу, встать в круг и, положив руки на плечи друг к другу, покачаться из стороны в сторону и т. п.).

Занятие 2. Понимаю других — понимаю себя

Цель: развитие умения слушать собеседника, наблюдательности и внимания к чувствам других людей.

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

Каждое занятие начинается с нового приветствия, с того, каким не здоровались на предыдущем занятии. Упражнение продолжает знакомство, создает психологически комфортную атмосферу.

КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ?

Цель: Развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Цель: Развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении — все зависит от фантазии и желания ребенка.

ПОДАРОК НА ВСЕХ (ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК)

Цель: Развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Детям дается задание: «Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?» Или: «Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?» Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,
Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,
Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.
Вели, чтобы...

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

ПОРТРЕТ САМОГО ЛУЧШЕГО ДРУГА

Цель: Развитие анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым ^[11]лучшим другом?

Какими качествами обладает этот человек?

Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом?

Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:

Помогай друзьям.

Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.

Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.

Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со все ми дружно.

Не завидуй.

Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.

Спокойно принимай советы и помощь других ребят.

Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.

Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.

ПРОЩАНИЕ

Заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Эта процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

Занятие 3. Волшебные средства понимания: интонация

Цель: знакомство с интонированием речи: развитие внимания, сочувствия, внимательности ко всем детям в группе, отрицательного отношения к безразличию и безучастности к проблемам других.

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

ЭТЮД НА РАЗЛИЧНЫЕ ПОЗИЦИИ В ОБЩЕНИИ

Цель Прочувствование различных позиций в общении.

Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: «Мое любимое животное», «Мой самый радостный день в прошлом месяце» и пр.

Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу; затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами); затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор.

После этого у детей спрашивают о впечатлениях, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему?

РУКИ ЗНАКОМЯТСЯ. РУКИ ССОРЯТСЯ. РУКИ МИРЯТСЯ

Цель: Соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты):

Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки.

Снова вытяните руки вперед, найдите руки со седа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

ВОЛШЕБНЫЕ СРЕДСТВА ПОНИМАНИЯ

Вводная беседа направлена на осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

—Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?

- Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (Улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.)

Почему эти средства понимания мы можем называть «волшебными»?

Можем ли мы с вами применять эти «волшебные» средства, когда?

КТО ТЕБЯ ПОЗВАЛ, УЗНАЙ

Цель: Развитие чувствования детьми друг друга, дифференцировка слухового восприятия, соотнесение человека и его звукового образа. Развитие эмпатии.

Дети, каждый по очереди, становятся в конец комнаты и закрывают глаза — водят. Два человека из группы по очереди зовут водящего по имени. Задача водящего — отгадать, догадаться, кто его позвал. Если дети хорошо знакомы друг с другом, то можно усложнить задание, предложив детям изменить голос.

ИНТОНАЦИЯ

Цель: Развитие у детей понимания и чувствования друг друга, дифференцировка слухового восприятия, развитие эмпатии.

Ведущий вводит понятие об интонации. Затем детям предлагается по очереди повторить с различными чувствами, с различной интонацией различные фразы (зло, радостно, задумчиво, с обидой): - Пойдем играть. — Дай мне игрушку и др.

ВЫВОДЫ О ЗАНЯТИИ

С каким «волшебным» средством понимания вы ^{[[[SEP]]]}сегодня познакомились? (МИМИКА, ЖЕСТЫ, ИНТОНАЦИЯ.)

Что такое интонация?

Как применяли в общении интонацию?

Какие результаты при этом получили?

ПРОЩАНИЕ

Занятие 4. Волшебные средства понимания: мимика

Цель: знакомство с мимическими выражениями: развитие внимания, сочувствия, внимательности ко всем детям в группе, отрицательного отношения к безразличию и безучастности к проблемам других.

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

ВОСПОМИНАНИЯ О ЗНАКОМОМ СРЕДСТВЕ ПОНИМАНИЯ

С каким «волшебным» средством понимания познакомились на прошлом занятии? Что это такое?

Как еще можно узнать о настроении человека? (По лицу.)

Какие выражения лица вы знаете?

Как они называются, о чем они нам говорят? (О настроении человека, с которым мы общаемся.) Далее взрослый рассказывает о мимике.

ЛИЦА

Цель: Способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

Руководитель вывешивает на доске различные картинки, маски:

радость;
удивление;
интерес;
гнев, злость;
страх;
стыд;
презрение;
отвращение.

Задача детей — определить, какое чувство выражает маска

МАСКИ

Цель: Умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Каждому из участников дается задание — выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

РОЛЕВОЕ ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ

Цель: Упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение «волшебных» средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Воспользовавшись «волшебными» средствами понимания, дети должны помочь:

плачущему ребенку, он потерял мячик;
мама пришла с работы, она очень устала;
товарищ в классе сидит грустный, у него заболела
мама;
ваш друг плачет, он получил плохую оценку;
девочка-соседка попросила тебя сделать ей аппликацию.

Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

РИСОВАНИЕ

Цель: Развитие эмпатии, творческого воображения.

Детям дается задание: «Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите его каким-нибудь «волшебным» средством понимания».

Рисование проводится под тихую, спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами на нелинованных белых листах.

Затем устраивается выставка рисунков добрых животных, проводится обсуждение рисунков. (Что говорит о том, что это животное доброе? Какие средства использовал художник? и т. д.)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

С каким «волшебным» средством понимания вы сегодня познакомились?

Что такое мимика? О чем нам может рассказать выражение лица?

—Как применяли в общении мимику?

ПРОЩАНИЕ

Занятие 5. Волшебные средства понимания: пантомимика

Цель: знакомство с понятием пантомимики и жеста: развитие внимания, сочувствия, внимательности ко всем детям в группе.

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

«ВОЛШЕБНЫЕ» СРЕДСТВА ПОНИМАНИЯ

С какими «волшебными» средствами понимания мы познакомились на прошлых занятиях? Что это такое?

Можно ли узнать о настроении человека, не видя его лица, не слыша его голоса? Каким образом? (С помощью пантомимики.)

Вспомните, какие жесты вы знаете и какие жесты вы используете при общении. Поздоровайтесь с помощью только жеста, попрощайтесь, позовите друга...

НАЙДИ ПАРУ

Цель: Развитие сенситивности и соотнесения тактильных образов.

Водящий сидит на стуле в дальнем конце комнаты в расслабленной позе с закрытыми глазами.

Один человек из группы подходит к водящему и протягивает ему в руки свою одну руку. Водящий ребенок внимательно исследует ее с закрытыми глазами.

Как только водящий считает, что он достаточно хорошо запомнил руку, он говорит: «Все».

Тогда все участники группы одновременно протягивают ему свои руки, и водящий пытается найти среди этого множества рук именно ту руку, которую ему давали первоначально. Обычно, выполняя это задание, дети трогают по очереди руки товарищей, говоря «не та», отодвигают руку, не соответствующую сформированному тактильному образу.

ВОЛШЕБНЫЕ ЗАРОСЛИ

Цель: Снятие телесных барьеров, развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами общения.

Каждый участник (по очереди) пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу «волшебными водорослями» — всеми остальными участниками.

«Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения и могут расслабиться и пропустить участника в центр круга, а могут и не пропустить его, если их плохо «просят».

Затем следует обсуждение: когда водоросли расступались? Когда нет?

ПАНТОМИМИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

Цель: Развитие способности общаться с помощью пантомимики.

Детям предлагается пройтись так, как в их представлении ходит:
маленькая девочка в хорошем настроении;
старик;
взрослая девушка;
ребенок, который учится ходить;
уставший мужчина.

КТО ЭТО?

Цель: Развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновения.

Упражнение предваряется разговором о том, какие эмоции существуют и как они выражаются (мимика, пантомимика, голос). Один человек (ведущий) закрывает глаза. К нему по очереди подходят двое из участников группы и выражают свое отношение к этому человеку прикосновением. После двух прикосновений участники рассаживаются по местам, водящий открывает глаза и пытается отгадать, кто к нему прикасался, обосновывая свой выбор. Затем проводится обсуждение того, что хотели выразить своим прикосновением дети, и того, как ребенок-водящий их понял.

СОБЕРИТЕСЬ ВМЕСТЕ

Цель: Развитие умения понимать и чувствовать других, развитие пантомимики, эмпатии.

Группе детей раздаются парные картинки с изображением различных предметов и животных. Задача детей — найти себе подобных, не пользуясь при этом словами и звукоподражанием (то есть только с помощью мимики и пантомимики).

В дальнейшем задание может быть усложнено: например, всем раздаются картинки с изображением только птиц (ястребы, вороны, воробьи), затем только зверей, например семейства кошачьих и т. п.

Усложнить задание можно, предложив детям завязать глаза после того, как они посмотрят на картинки. И таким образом собираться в группы.

РОЛЕВОЕ ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИИ

Упражнение выполняется в парах; оно направлено на конкретную проработку, применение «волшебных» средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания. Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют.

Ты участвовал в соревновании, занял первое место, а твой друг был почти последним. Твои действия, слова.

Твой друг попросил у тебя твою любимую игрушку, а вернул ее сломанной.

Мама принесла три апельсина: тебе и твоему другу. Как ты их поделишь? Почему?

Ребята играют в интересную игру, а ты опоздал к началу. Попроси, чтоб тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если тебе откажут, не возьмут играть?

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Как подведение итогов можно на доске вывесить схематические рисунки «волшебных» средств понимания, вспомнить их, обсудить (см. рис.).

10. ПРОЩАНИЕ

1. Интонация

2. Пантомимика

3. Мимика

Рис. «Волшебные» средства понимания

Занятие 6. Ты мой друг и я твой друг

Цель: развитие бережного отношения к людям, умения учитывать интересы других.

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

ХУДОЖНИК СЛОВА

Цель: Развитие способности описывать наблюдаемое, умения выделять существенные

для описания детали; использование приемлемых, небидных слов, расширение активного и пассивного словаря детей.

Каждый ребенок по очереди задумывает кого-то из группы и начинает рисовать его словесный портрет — его внешние особенности (а по возможности и внутренние, психологические), не называя конкретно имени этого человека.

Учитывая уровень развития детей, можно предложить им упражнения на ассоциативное восприятие.

(На какое животное похож? На какой цветок? На какой предмет мебели? и т. д.)

СДЕЛАЕМ ПО КРУГУ ДРУГ ДРУГУ ПОДАРОК

Цель: Развитие у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого; развитие эмпатии.

Ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: «Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен». Подарок можно описать словами или показать жестами.

ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА

Цель: Развитие уважения в общении, привычки пользоваться вежливыми словами.

Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется: надо называть только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет), благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста), извинения (извините, простите, жаль), прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи).

В конце упражнения спрашивается, какие чувства вызвали вежливые слова у того, кто их говорил, и у того, кому они были адресованы.

КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК

Цель: Развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими.

Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг к другу и таким вот «паровозиком» (склеившимися дождевыми капельками) начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия: необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть большие валуны, проползти под стулом и т. д.

ИГРУШКА

Цель: Ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары — обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача — уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней. Важно: при выполнении этого упражнения ребенку — хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую.

Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку.

РОЛЕВОЕ ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ

Цель: Задание направлено на конкретную проработку и применение «волшебных» средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение

выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров — максимально естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуацию еще раз с теми же самыми актерами (если ранее они сделали это неудачно) или с новыми (для закрепления использования на практике «волшебных» средств понимания).

Примеры проигрываемых ситуаций:

Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика.

Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят вашего класса. Попроси ее.

Ты очень обидел своего друга. Извинись и по пробуй помириться.

ПРОЩАНИЕ

Занятие 7. Я тебя понимаю

Цель: развитие умения выражать свое настроение и чувствовать состояние другого.

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

НАСТРОЕНИЕ

Цель: Умение описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Создается цветопись настроения группы. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски, или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый ребенок выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку. Можно предложить детям сочинить спонтанный танец настроения.

ШКОЛА УЛЫБОК

Цель: Развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа:

Когда люди улыбаются?

Какие бывают улыбки?

Попробуйте их показать. (Дети пробуют улыбаться сдержанно, хитро, искренне...)

-Нарисуйте улыбающегося человека.

Улыбающийся человек — какой он?

ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Развитие понимания, чувствования настроения собеседника.

1-й этап

Объявляется конкурс на лучшее изображение радости, страха, гнева, горя (в дальнейшем набор эмоций можно расширить). Настроение изображается с помощью мимики и жестов. Затем, когда выражение эмоции найдено, ведущий просит придумать и издать звук, ассоциирующийся у каждого ребенка с этим состоянием. Если задание выполняется с трудом, то можно связать его с ситуацией из конкретного жизненного опыта детей: «Вспомни себя, когда ты радовался, когда у тебя произошло какое-то приятное событие и т. д.»

Если дети начинают копировать движения друг у друга, то задание можно проделать с закрытыми глазами и открывать их только тогда, когда выражение нужного состояния будет найдено.

2-й этап

Работа в парах. Выбирается несколько базовых эмоций, например испуг, удивление, радость, горе. Дети стоят спиной друг к другу, на счет раз-два-три показывают одно и то же состояние не сговариваясь.

Важно как можно лучше научиться чувствовать друг друга. Удачно, когда выбор состояния в паре совпадает 2—3 раза подряд.

3-й этап

Разрабатывается единый, всеобщий знак для изображения основных эмоций, например страха, горя, радости... На этом этапе важна работа по обсуждению видимых признаков, выражающих определенное состояние.

ПРОЩАНИЕ

Занятие 8. Если бы я был волшебником

Цель: развитие творческого воображения и непосредственности в общении.

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

Я ХОРОШИЙ - Я ПЛОХОЙ

Цель: Развитие рефлексии и самоанализа.

Детям предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

КОЛЛЕКТИВНОЕ СОЧИНЕНИЕ СКАЗКИ

Цель: Развитие творческого воображения, навыков групповой работы: умение учитывать ход сюжета, понимание норм культурного общения, подготовка к экзамену.

Детям раздается несколько последовательных картинок (по числу участников) с общим сюжетом, представляющих собой основу для связного рассказа. Каждый выбирает себе одну картинку и готовит по ней рассказ (но все вместе раскладывают картинки по порядку, чтобы иметь представление об общем сюжете). Главный герой сказки — житель Страны Понимания, Мастер общения. Он отправляется в путешествие, и на пути ему встречаются различные люди; он попадает в сложные ситуации: лиса хочет его перехитрить, волк хочет съесть, медведь не хочет помогать. Но все препятствия и испытания он выносит с честью.

ИНСЦЕНИРОВКА СОЧИНЕННОЙ СКАЗКИ

В инсценировании сказки происходит отработка навыков эффективного общения («волшебных» средств понимания).

Когда сказка сочинена, она разыгрывается по ролям.

Можно инсценировать сказку дважды, при этом актеры меняются ролями.

ПРОЩАНИЕ

Занятие 9. Экзамен на звание мастера общения

Цель: подведение итогов обучения, максимальное приближение ситуации общения к жизни, символическое признание успехов детей в общении.

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

ЭКЗАМЕН НА ЗВАНИЕ МАСТЕРА ОБЩЕНИЯ

Экзамен проводится с привлечением других людей — воспитателей, родителей,

старших и младших детей. Со всеми этими людьми проводится минимальная подготовка для наилучшего понимания и исполнения их ролей.

Всю дорогу детей сопровождает ведущий — тренер группы, который спрашивает детей, направляет их... Детям дается задание узнать, где находится Страна Понимания. Из комнаты, в которой проводились основные занятия, группа детей отправляется «в дорогу» (путь, по которому отправляются дети, как-то фиксируется: можно написать названия, повесить указатели, можно сделать какие-то декорации, муляжи).

Примерный сценарий экзамена

Путь-дорога приводит детей к берегу реки. Видят: вокруг лес, а на берегу сидит маленький Леший, смотрит в воду и горько плачет. Задача детей — утешить и расспросить, чем расстроен Леший. *(Предполагается, что эта ситуация моделирует отношения с младшими.)*

На расспросы Леший отвечает: «Меня никто не любит, никто не хочет со мной ни играть, ни дружить, говорят, что я некрасивый...» Задача детей — помочь Лешему, чтобы он не считал себя некрасивым и несчастным. Затем Лешего спрашивают, не знает ли он дорогу в Страну Понимания.

Леший говорит, что не знает точно, но наверняка надо идти через лес, там далеко есть город, наверно, это и есть Страна Понимания. Дети идут в город через лес. В пути им встречается Лиса, которая говорит, что никакой Страны Понимания на самом деле нет, это все выдумка, и зовет всех детей к себе в гости. *(Лиса говорит одно: ласковые слова, приятные предложения, но интонационно это говорится зло; дети должны подметить эту несогласованность и не поддаваться на лживые уговоры Лисы.)* В городе дети встречают множество очень высоких людей, занятых своим делом. Никто не обращает на них внимания.

(Ситуация моделирует психологические взаимоотношения со взрослыми.) Важно корректно привлечь к себе внимание людей-великанов и спросить, это ли Страна Понимания.

Житель города отвечает, что Страна Понимания находится на другом берегу реки. Там живет мудрейший из мудрых — Волшебник. Дети благодарят великана и идут к реке.

Следующая задача детей — переправиться через импровизированную реку любым творческим способом: построив мостик из шарфиков, перенестись с помощью воздушного шара, соорудив плот и т. п. На другом берегу детей встречает Волшебник. Дети приходят к Волшебнику и задают ему вопрос, где же находится Страна Понимания. Волшебник отвечает: «Все, что вы видели вокруг себя здесь и видите каждый день, — все это Страна Понимания. Вы всегда в этой стране. Я внимательно наблюдал за вашим путешествием, за вашими успехами в Волшебное зеркало, — вы настоящие Мастера общения и все достойны этого звания». Далее Волшебник вручает детям дипломы о присвоении звания «Мастер общения» и медали за различные заслуги: «За находчивость», «За вежливость», «За желание помочь».