

Коммуникативный тренинг «Мы все такие разные»

Занятие 1.

Цель: Показать, что, не смотря на то, что все ученики разные, в классе может быть дружелюбная, толерантная атмосфера.

Оборудование: 2 плаката, 2 разрезных картинки, бумага, плакат с деревом.

Вводная часть.

1. История. На рубеже XVIII-XIX веков во Франции жил некто Талейран Перигор, князь Беневентский. Он отличился тем, что при разных правительствах (и при революционном, и при Наполеоне, и при короле Людовике XVII) оставался неизменно министром иностранных дел. Это был человек, талантливый во многих областях, но, несомненно, более всего - в умении учитывать настроения окружающих, уважительно к ним относиться, искать решение проблем способом, наименее ущемляющим интересы других людей. И при этом сохранять свои собственные принципы, стремиться к тому, чтобы управлять ситуацией, а не слепо подчиняться обстоятельствам.

Основная часть занятия.

На классную доску вывешивается плакат с изображением мозаики, где на каждом звене нарисована фигура школьника и одно звено отсутствует. Также имеется надпись: «ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!», которая закрыта листом бумаги.

2. Беседа:

- Что здесь изображено? (*Мозаика*).
- А что на мозаике изображено /рисунок, какой/? (*Класс, коллектив, группа.....*)

3. Упражнение «Мозаика».

Разделиться на две команды и им выдается детская игра “Мозаика”, при чем у одной мозаики отсутствует одно звено. Учащимся предлагается очень быстро собрать данные изображения. В итоге одна команда проигрывает, т. к. у них не хватает одного звена.

- Что произошло?
- Почему при выполнении простого задания оказались проигравшие? (Дети комментируют)
- Какая связь между мозаикой и вашими взаимоотношениями? Вспомните работу в группах.

Чтобы составить мозаику необходимо учитывать у каждого звена цвет, рисунок, форму и т.д. И как было трудно второй команде, когда звенья были маленькими, рисунок трудно узнаваем, одно звено отсутствовало, и не все принимали участие.

- А мы с вами разные? (*рост, глаза, прическа, цвет волос, фигура, характер и т.д.*)
- Какие мы?

4. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность».

Ученики рассказываются по кругу, у каждого есть бумага и карандаш.

Ведущий: «Мы часто хотим быть такими же, как и все остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, что мы - как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить».

Ведущий предлагает каждому написать о каких-то трех признаках, которые отличают его от других. Это может быть признание своих достоинств или талантов, жизненных принципов. (Информация должна носить позитивный характер). Ученики записывают свои имена и выполняют задание (3-5 минут). Ведущий предупреждает, что записи зачитает вслух, а группа будет отгадывать, кто автор утверждений.

Ведущий собирает листочки и еще раз отмечает положительные аспекты того, что люди не похожи друг на друга: мы становимся интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, учимся друг у друга. Затем зачитываются по очереди листочки, участники определяют автора, если это не удастся сделать, то тот, чей листок прочитан, называет себя сам.

5. Упражнение «Давайте пофантазируем...»

Представьте, что наступит время, когда все люди на Земле станут совершенно одинаковыми (рост, цвет волос и глаз, одежда, сумма знаний и т. д.)

- Каким будет этот мир? Как люди в нем будут жить?
- Хорошо или плохо, что мы все разные?
- Как жить в мире, где столько разных людей?

Ведущий делает вывод: Различия дополняют и обогащают общество. Чтобы жить в мире, людям надо научиться жить, решая проблемы и задачи на основе сотрудничества.

6. Беседа.

Рассматриваем второй плакат, на котором изображены дети в виде геометрических фигур, линий, цвета ... Кроме рисунка на плакате имеется надпись: НЕ ОЦЕНИВАЙТЕ ЛЮДЕЙ, А ЦЕНИТЕ! (Слова – “А цените”, закрыты листом бумаги)

- Еще раз обращаю ваше внимание на то, что все мы очень разные. Как из разных звеньев мозаики мы можем составить единое целое /картинку/, так из вас разных можно собрать единый сплоченный коллектив, объединенный общими целями, интересами.

- А что у нас общее? /Учеба; цель – получить образование; класс, т.е. коллектив; возрастные интересы /.

- И чтобы добиться этой цели (сплоченный коллектив, объединенный общими целями и интересами), нужно относиться друг к другу по-доброму, дружелюбно, терпеливо, уважительно. Невозможно нравиться всем, невозможно любить всех, невозможно чтобы все ребята класса были преданными друзьями.. Потому что у нас разное воспитание, образование, интеллект, желание учиться, потребности, характер, вкусы, темперамент и т.д. Но мы можем жить в согласии друг с другом, ценить друг друга, принимать его таким, какой он есть, т.е. быть толерантными.

- Возвращаемся к 1 плакату с мозаикой. Как вы думаете, по какой причине отсутствует заключительное звено в мозаике? /Можно уточнить/ Кого здесь нет? /Дети выдвигают разные версии/

- Что нужно сделать, чтобы мозаика (т.е. коллектив) была собрана, целая?/Создать такую обстановку, чтобы этому человеку было здесь комфортно./

- С каким призывом вы могли бы обратиться к тому из вас, кого до сих пор вы не принимали в свою компанию? Считаете не достойным его вашего общества?

- Так что написано на этом плакате? /Внимание детей обращаю на первый плакат. Дети выдвигают разные версии/.

Затем снимается лист бумаги с плаката, и ученики сразу могут оценить правильность своего ответа.

- Очень хотелось, чтобы вы никогда об этом не забывали. Например, такая ситуация: вы просите классного руководителя о том, чтобы вас пересадили от этой; от этого; потому что он такой-то А вы задумывались над тем - ему это приятно слышать? А ты сам-то достоин, сидеть с ним?.....

Внимание детей обращаю на второй плакат. Пытаемся определить, какое слово закрыто. Мы с вами очень разные. Давайте не оценивать людей, а...

- 1).....
- 2).....

Все варианты записываю на доске. После этого открывается закрытое слово.

7. Творческая работа «ДЕРЕВО ТОЛЕРАНТНОСТИ».

Ученики на листочках бумаги в форме листа какого-либо дерева пишут, что надо сделать, чтобы школа стала «Пространством толерантности», листочки наклеиваются на символический рисунок дерева без листьев, и он вывешивается в классе или рекреации.

8. Творческая работа. «А какими вы видите себя? Не только внешность, но и характер и т.д.

Вам необходимо нарисовать себя в виде какой-либо геометрической фигуры, линий, цвета или какого-либо художественного образа. (Ведущий также выполняет свой рисунок).

После завершения творческого задания начинаем монтировать вернисаж картин.

Рефлексия: Какие качества присущи толерантной личности?

Каково преимущество толерантного общения?

Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживание?

Занятие 2. Мы все такие похожие.

Цель: показать учащимся их схожесть, несмотря на то, что в классе все такие разные.

Оборудование: бумага.

Вводная часть.

1. Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: создать непринужденную, доброжелательную атмосферу в группе; повысить внутригрупповое доверие и сплоченность членов группы.

Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого – либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы жители Земли, или одного роста и т.д). Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Основная часть занятия.

2. Упражнение «Домино».

Цели: создать в группе атмосферу открытости; позволить участникам найти у себя схожие черты с одноклассниками.

Напомнить участникам правила игры в домино и предложить им поиграть в «особенное домино».

Первый участник (желательно - ведущий) становится в центр и называет две свои характеристики - «С одной стороны, я ношу очки, с другой - люблю мороженое». Участник, который тоже носит очки или тоже любит мороженое подходит к первому участнику и берет его за руку, говоря, например «С одной стороны, я люблю мороженое, с другой стороны - у меня есть собака». Игра продолжается, пока все участники не станут частью домино. Возможны вариации в самом построении домино - можно построить круг или типичную «доминошную» структуру, участники могут брать за руки, обниматься, стоять или лежать на полу, и т.д.

Обсуждение

1. Что участники чувствовали, пока ждали, что к ним кто-нибудь «прицепится»;
2. Старались ли они называть самые распространенные характеристики или, наоборот, им хотелось чем-то выделиться;
3. Что нового они узнали друг о друге;
4. Что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то в группе похож на них;
5. Что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то на них не похож;

6. Хорошо или плохо, что в группе есть столько разных людей. Почему?

3. Упражнение «Две группы».

Цели: научить учащихся объединять своих одноклассников по схожим признакам.

Один из игроков - доброволец - выходит из комнаты. В это время группа договаривается о признаке, по которому она могла бы разделиться на две подгруппы. Сначала признак этот должен быть только визуальным. Скажем, в одном углу сидят люди, носящие очки, в другом - нет. Или в одной группе те, у кого на руке есть часы, в другой – участники без часов. После того как разделение произошло, в комнату возвращается игрок, которому предлагается проанализировать "картинку" и на основании увиденного сказать, какой признак лег в основу распределения участников по группам.

На продвинутом этапе можно проводить разделение, основываясь на качествах характера, общности интересов.

4. Упражнение «Все мы чем-то похожи»

Цели: научить учащихся объединять своих одноклассников по схожим признакам.

Участники делятся на 3-4 группы. Каждая подгруппа должна составить список того, что объединяет ее членов между собой. Можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра», «Мы все любим конфеты» и т.д.

5. Упражнение «Самые добрые руки»

Выбирается желающий, он закрывает глаза, выставляет полусогнутые руки с открытыми ладонями. Остальные по очереди подходят к нему и прикасаются к его рукам. Ведущий определяет самые добрые руки и их обладателя. Если угадал, то ведущий встает в круг, а его место занимает владелец самых добрых рук. Затем можно искать обладателя острых локтей, холодных рук, умелых пальцев и т.д.

6. Упражнение «Подари улыбку»

Давайте на прощание мы подарим друг другу хорошее настроение, а сделаем мы это следующим образом. Участники по часовой стрелке по кругу подарят соседу слева свою улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

Занятие 3. Ты и тот, кто рядом с тобой

Цель: показать детям как важно уметь понимать друг друга, развить навыки принятия других людей.

Оборудование: бумага.

Вводная часть.

1. Упражнение «Поздороваемся»

Цель: создать доброжелательную рабочую обстановку.

Участники ходят по комнате и здороваются друг с другом по команде ведущего правыми локтями, левыми коленками, правой пяткой, левой щекой.

2. Упражнение «Ласковые руки – приятная улыбка».

Предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, посмотреть ему в глаза и улыбнуться. И так по кругу.

3. Упражнение «Дотронься до...»

Цель: привить навыки слышать и понимать команды, уметь быстро принимать решения.

Участники должны по команде ведущего дотронуться до: железного, деревянного, холодного, синего, красного, прозрачного и т.д.

Основная часть занятия.

4. Упражнение «Взглянем вместе»

Цель: развить способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

Участники делятся на пары и встают спинами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Суть задания заключается в том, чтобы оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза.

Обсуждения:

1. Трудно ли было угадать желание партнера?
2. Что помогало его почувствовать?

5. Упражнение «Пустое место».

Цель: развить умение понимать друг друга без слов.

Половина участников сидит на стульях, другие стоят за ними, но перед одним остается пусто место. Задача участника без пары – переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место перебегает на него. Оставшийся без пары становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

Обсуждение:

1. Трудно ли было передать приглашение взглядом.
2. Трудно ли было понять, что тебя приглашают.

6. Упражнение «Говорю, что вижу».

Цель: развить навыки безоценочного принятия других людей.

Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то, какие реакции возникают в ответ на это.

Обсуждение:

1. Часто ли хотелось дать собственную оценку действий участников?
2. Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий?
3. Что чувствовали, когда говорили о вас и когда говорили вы?

7. Упражнение «Самый особенный»

Цели: научиться осознавать собственную уникальность и осознать уникальность других; создать атмосферу открытости и доверия.

Попросите участников подумать о чем-то, что отличает их от всех остальных в группе. Участник говорит, например «у меня пять братьев и сестер». Если никто в группе не может сказать «Я тоже», участник получает 1 балл, если же кто-то из группы может сказать «я тоже», то ход переходит к этому участнику. В конце игры подсчитываются баллы. Хорошо, если ведущий группы также участвует в упражнении, и своими репликами переводит разговор с внешних характеристик на более внутренние, а также на вопросы культурных, религиозных и других различий.

Обсуждение:

1. хорошо ли быть уникальным?
2. каждый ли человек уникален. Почему?
3. что делает нас уникальными?
4. что мешает нам оставаться уникальными?

8. Упражнение «Я хочу – я могу»

Цель: способствовать осознанию подростками своих реальных желаний и возможностей, дать понять, что необходимо учитывать цели товарищей.

Участникам предлагается составить список своих желаний и возможностей. В группе проводится обсуждение на тему: «Все ли мои желания исполнимы и что необходимо, чтобы они исполнились». Ведущий спрашивает ребят: «Могут ли предпринимаемые вами

действия для достижения цели испортить жизнь другим людям, повлечь за собой нанесение какого-либо ущерба?».

Обсуждение: заостряется внимание на том, что только позитивные действия приводят к положительным результатам. Лишь соблюдая права других людей, человек может испытать полное удовлетворение от своих действий, а нарушив их, он, напротив, будет иметь неприятности с законом.

9. Упражнение «Какой Я?»

Цель: развить умение видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе.

Каждому участнику раздается лист бумаги. Он делится пополам. В первой колонке ставится плюс, здесь другие участники будут писать о достоинствах. Во второй колонке ставится минус, здесь будут писать недостатки. Если участник хочет узнать только о своих плюсах, то оставляет только одну колонку и наоборот. По окончании листки раздаются их владельцам.

Обсуждение:

1. Трудно ли было писать о достоинствах и недостатках товарища?
2. Нужно ли принимать оценку со стороны, даже негативную?

10 Упражнение «Банка секретов».

Цель: оказать помощь в признании своих недостатков.

Каждый участник помечает свой листок каким-либо значком. Затем он записывает на листе, что негативного он открыл в себе с помощью товарищей в предыдущем упражнении и что хотел бы изменить в себе. Листки складываются в конверт, заклеиваются и отдаются на хранение учителю. Этот конверт будет открыт через год, с целью посмотреть что же изменилось. Провели ли дети какую-нибудь работу над собой, что бы убрать свои недостатки.