**Цикл психологических занятий «Школа общения» для детей,**

**посещающих летний лагерь с дневным пребыванием**

# Занятие № 1. «Давайте, познакомимся!»

**Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе, освоение приёмов и способов самораскрытия, стимулирование самопознания и формирования умения терпимо воспринимать информацию о себе и о других.

**Упражнение «Разрешите представиться»**

          До начала занятий каждый ребёнок оформляет визитную карточку, в которой указывает имя. При этом, он вправе взять себе любое имя (настоящее, вымышленное, имя литературного героя или киногероя, своего друга и т.п). Имя должно быть чётко прописано на карточке. Визитки крепятся так, чтобы все участники видели написанное имя.

          На протяжении всего занятия участники обращаются друг к другу по этим именам.

          В начале занятия каждому ребёнку необходимо творчески представить себя, причём рассказ должен идти от имени того образа, чьё имя записано на визитке.

**Упражнение «Говорю, что вижу»**

          Участники сидят в кругу и внимательно наблюдают за поведением других. Затем по очереди говорят, что они увидели относительно любого из участников («Ася смотрит в окно», «Борис стучит пальцами по стулу»).

*Задача взрослого:* контролировать ситуацию — не должно произноситься оценочных суждений.

*Рефлексия:*

Сложно ли было высказать свои наблюдения?

Что вы чувствовали, когда за вами наблюдали, когда говорили о вас?

**Упражнение «Досье»**

          Участникам выдаются небольшие карточки для составления картотеки творческих личностей группы.

*1 вариант:* на карточке ребёнок расшифровывает каждую букву своего имени через характеристику наблюдаемых в себе специфических действий без оценивания.

Пример: Вера:

В — всё время болтаю на уроках с соседом;

Е — естественна, никогда не притворяюсь;

Р — радуюсь хорошим отметкам;

А — активна по утрам.

*2 вариант:* участники расшифровывают каждую букву своего имени через характеристику своей личности и своих увлечений.

Пример: Дима:

Д — дружелюбный;

И — интересуюсь автомобилями;

М — могу подтянуться на турнике 20 раз;

А — активный.

**Упражнение «Мост симпатий»**

          Участникам предлагается выстроить мост симпатий. Симпатия — чувство, возникающее у человека по отношению к другому, понравившемуся человеку. Мост симпатий выстроить не так-то просто. Каждому необходимо установить контакт с любым другим, используя фразу: «Мне очень нравится...». Далее следует отметить в человеке его специфические действия, которые вам больше всего нравятся. Старайтесь при этом не использовать оценивания. Пример: «Егор, мне очень нравится, когда ты улыбаешься. Женя, мне очень нравится, как ты поёшь» и т.д.

**Упражнение «Моё эхо»**

Среди участников выбирается пара, она становится в центре круга. Минутку смотрят друг на друга, затем отворачиваются. Один ребёнок закрывает глаза и как можно точнее описывает другого. Далее второй ребёнок, не поворачиваясь, повторяет то, что сказал первый, а затем дополняет ответ. Далее ребята меняются ролями. Важно, чтобы в игре приняли участие все дети. А также необходимо обращать внимание на описательность языка — речь без оценок.

## Занятие № 2. «Мой внутренний мир»

**Цель:** развитие умений самоанализа и самопринятия, а также преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

**Упражнение «Здравствуйте, мне очень нравится...»**

Участникам предлагается поздороваться друг с другом, вступить в диалог. Начало диалога должно быть таким: «Здравствуй, Артём, мне очень нравится ...». Причём, должен получится именно диалог, т.е тот, к кому обращена речь, отвечает на приветствие, и завязывается беседа.

*Рефлексия:* О чём чаще всего говорим друг другу? Впечатления от диалога, начинающегося с одной и той же фразы, но услышанной от разных детей с различной интонацией.

**Упражнение «Найди себя»**

В матерчатый мешочек помещаются маленькие предметы, фигурки. Этот мешочек пускается по кругу, предметы можно только ощупывать. Затем мешочек пускают второй раз по кругу и каждый участник выбирает себе предмет на ощупь. Ребятам предлагается составить рассказ о себе от имени выбранного предмета, начиная со слов: «Я - ...». Например, может получиться такой рассказ: «Я — пуговица. Я долгое время была пришита к рубашке паренька по имени Бориска. Я сейчас на заслуженном отдыхе и хранюсь в шкатулке у бабушки Вари. Я люблю путешествовать со своим хозяином. Я не люблю, когда меня теряют».

**Упражнение «Паутина»**

Участники садятся в круг. Предлагается рассказать как можно более подробно о себе. Начинает игру ведущий. Он берёт клубок ниток. Сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок ребёнку, сидящему напротив. Если участник ничего не хочет говорить, то можно просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

*Рефлексия:*

Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?

Что помогло сделать её такой мощной?

После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени. Если нить запуталась, вас выручит юмор («Всё, ребята, мы тесно связаны друг с другом!»).

Что вы почувствовали в процессе плетения паутины? Чьи рассказы заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе?

**Упражнение « 20 Я »**

Каждому ребёнку даются карандаш и бумага. Предлагается 20 раз ответить на вопросы «кто я», «какой я», используя характеристики, черты, интересы для описания себя, начиная каждое предложение с личного местоимения «я».

          После составления «анкеты», листок прикалывается на грудь.Участники начинают медленно перемещаться по комнате, подходить к другим участникам и внимательно читать информацию, содержащуюся на листке у каждого. По команде ведущего все останавливаются рядом с кем-либо и рассказывают друг другу о себе.

*Рефлексия:*

Сложно ли было подобрать такое количество характеристик?

Легко ли было демонстрировать информацию о себе другим?

Что вы узнали о себе нового?

Что нового вы узнали о других?

Легко ли было рассказать другому о себе?

Какие чувства у вас вызвал рассказ партнёра о себе?

**Упражнение «Хорошо или плохо»**

Ведущий определяет какое-либо качество, особенно актуальное для этой группы. По кругу каждый участник высказывает своё мнение о данном качестве. При этом первый ребёнок начинает своё высказывание со слов: «Хорошо быть ... потому, что ...». Следующий ребёнок начинает со слов «Плохо быть ... потому, что ...» и так далее, попеременно. Например: «Хорошо быть активным потому, что можно проявить себя, плохо быть активным потому, что быстро устаёшь».

          Ведущий помогает и поддерживает детей в поиске позитивной и негативной оценки качества, стимулирует активное обсуждение мнения в группе.

## Занятие № 3. «Учимся эффективно общаться!»

**Цель:** осознание понятий «сотрудничество», «согласованность», «атмосфера в группе» и др.; развитие умений и навыков ведения диалога, цивилизационных способов убеждения другого.

**Разминка – упражнение «Мяч – кому хочу»**

Дети стоят в кругу. Необходимо перекинуть мяч и поприветствовать того человека, которого хочется.

**Упражнение «Азбука качеств»**

          Каждому предлагается назвать одно качество человека, сидящего справа, на ту букву, на которую начинается имя соседа.

**Упражнение «Список качеств, важных для установления диалога»**

1. Участникам предлагается в течение 5 минут самостоятельно составить список качеств, важных для установления диалога. При составлении списка следует вспомнить примеры из различных ситуаций общения. Что помогает установить диалог, какие качества у участников при этом проявляются?

2. Проводится дискуссия, основной целью которой является определение списка главных качеств, необходимых для ведения диалога. Каждый может высказать свое мнение, аргументируя его при этом и приводя примеры.

          3. Если большинство участников согласны с этим качеством, оно принимается в список. Список оформляется на ватмане.

          4. Далее работа осуществляется по двум-трем подгруппам. Предлагается выяснить, какие из перечня качеств являются для общения основными.

*Рефлексия:*

Какой из этапов показался самым интересным? Почему?

Какой из этапов показался самым сложным? Почему?

Что вы испытывали при составлении списка, при выделении основных качеств?

Было ли вам сложно взаимодействовать?

**Упражнение «Обмен ролями»**

          Участникам предлагается проиграть ситуации общения со сверстниками, родителями, педагогами, которые могут привести к конфликтам. При выполнении задания следует обратить внимание на возможность разрешения конфликтной ситуации с помощью диалога (общения на равных позициях, при уважительном отношении друг к другу).

          Рефлексия:

 Какие чувства у вас вызвало это упражнение?

 Сложно ли было справиться с ролью?

 Сложно ли было проявить качества, позволяющие установить диалоговое общение?

 Происходят ли с вами подобные ситуации? Как вы из них выходите?

**Заключение**

          Обобщение знаний о диалоге. Коллективное составление «Памятки диалога» (описание основ установления диалога).

**Занятие 4. «Давайте говорить друг другу комплименты!»**

**Цель:** формирование толерантного отношения к себе и другим, а также укрепление позитивных межличностных связей в коллективе с помощью игровых упражнений.

**Упражнение «Ах, какой ты молодец – раз!»**

Участники объединяются в пары. Один из них говорит что-то хорошее, а второй – считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец – раз!», «Ах, какой ты молодец – два!» и т.д. Затем участники меняются местами.

*Рефлексия:*

Легко ли было говорить о себе столько хорошего?

Что помогало и что мешало выполнять это упражнение?

Легко ли было говорить комплименты?

**Упражнение «Доброта»**

Участникам предлагается за 5 минут подготовить рассказ, в котором должны звучать добрые слова в адрес кого-нибудь из присутствующих. Каждый самостоятельно выбирает детей из группы, о которых будет рассказывать. Рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом необходимо подчеркнуть, что именно он ценит в каждом из тех, о ком рассказывает.

**Упражнение «Комплимент в диалоге»**

Участники объединяются в две разные группы и встают, образуя внешний и внутренний круги. Ребенок из внешнего круга говорит участнику во внутреннем: «Мне нравится, Гриша, что ты…». Ребенок из внутреннего круга отвечает на это: «Да, Даша, я (повторяет), и еще я ….». Важно, чтобы дети говорили искренне. Затем дети меняют свое положение в кругах.

**Упражнение «Нравится – не нравится»**

          Каждый участник заполняет следующую таблицу:

|  |
| --- |
| ***Мне нравится, когда про меня говорят, что я:*** |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| ***Мне неприятно, когда про меня говорят, что я:*** |
| 1. |
| 2. |
| 3. |

          Затем ведущий собирает листы и составляет на следующее занятие «Заповеди общения», в которых будут отражены фразы, приятные группе при обращении и неприятные (их не стоит в дальнейшем использовать также и педагогам – «речевое табу»).

**Упражнение «Комплимент»**

Участники садятся по кругу. Каждый внимательно смотрит на партнера, сидящего слева, и думает, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится, что он хочет сказать об этом. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать.