МБОУ «Хиславичская СШ»

Методическая разработка по психологии

**Тема: «КОММУНИКАЦИЯ».**

Составила: педагог-психолог

Зайцева Екатерина Васильевна

2019 год

Содержание

1. Вступление.
2. Цели и задачи.
3. Система упражнений.

А) Упражнения на формирование способов общения.

Б) Упражнения на тактильную релаксацию

В) Тренинги самопознания.

**1.Вступление**

Психическое развитие ребенка начинается с общения. Это первый вид социальной активности, возникает в онтогенезе и благодаря ему ребенок получает необходимую для его индивидуального развития информацию.

Известно, что мы общаемся всегда, даже когда вокруг никого нет, мы общаемся сами с собой, в мыслях. Общение – это одно из необходимых условий существования человеческого общества. Его виды и формы чрезвычайно разнообразны: от случайного анонимного обмена репликами в транспорте до задушевного разговора с близким другом. Но, несмотря на это, процесс общения протекает непросто. Наблюдая за ним, мы видим только внешнюю, поверхностную картину взаимодействия. Внутренний слой общения, это мотивы, потребности, т.е. то, что побуждает одного человека тянуться к другому.

Проблема формирования коммуникативных умений школьников приобретает все большее значение в современном мире. Развитие коммуникативных УУД является одним из важнейших требований ФГОС.

Готовность к эффективному коммуникативному взаимодействию в настоящее время является необходимым условием развития личности уже в период школьного детства. Умения устанавливать взаимоотношения с другими людьми, вступать с ними в контакты, регулировать свое поведение во многом определяют в современном обществе будущий социальный статус ребенка.

Высокий уровень общения выступает залогом успешной адаптации ребенка в любой социальной среде, что определяет практическую значимость формирования коммуникативных умений с самого раннего детства. На данном этапе полноценное общение невозможно без коммуникативных навыков, которые формируются у человека в школьном возрасте. Следовательно, и развивать их надо еще в детстве, когда ребенок наиболее гибок и пластичен, способен все впитывать в себя. Особую важность эта тема приобретает в настоящее время, когда коммуникативное развитие вызывает серьезную тревогу. Педагоги и психологи стали сталкиваться с нарушениями в сфере общения у детей. У многих детей возникают сложности в общении со сверстниками, они чувствуют себя некомфортно в группе и становятся агрессивными, неуправляемыми. Дети не могут занять в группе сверстников желаемого положения «на равных», они часто замыкаются, начинают сторониться и избегать детского сообщества.

Как обеспечить ребенку комфортное существование в среде сверстников? Предполагается, что жизнь сама всему научит, но ведь жизнь — это, прежде всего, социальное явление. Важно помочь ребенку осознать свою индивидуальность, основные способы общения с другими людьми, не заставлять, не давить, а помочь преодолеть стереотипы, мешающие ему жить счастливо.

Следует отметить, что в коллективе у школьников младшего возраста потребность общения реализуется в социальном соответствии: желании соответствовать социальным требованиям, выполнять правила общественной жизни, быть общественно полноценным, а также в общении со сверстниками и педагогами. В сфере межличностных отношений, ребенок испытывает потребность в эмоциональном тепле и контакте с другим человеком.

Организация активного взаимодействия учеников осуществляется во время индивидуальных и групповых занятий, в процессе специально организованных игр, упражнений, тренингов, и направлено на регулярное и системное развитие коммуникативных умений у школьников.

**2. Цели и задачи**

**Цель:**

- выбор коммуникативного стиля;

- осознание своей индивидуальности;

- освоение способов общения с окружающими.

**Задачи:**

1. снизить эмоциональное напряжение в группе;
2. создать положительный эмоциональный фон в детском коллективе;
3. сформировать у детей умение устанавливать и поддерживать контакты;
4. сформировать навыки саморегуляции и релаксации;
5. развить коммуникативные умения.

**3.Система упражнений**

**А) Упражнения на формирование способов общения.**

**Комплименты**

*Цель*: развитие коммуникативных навыков у детей, монологической и диалогической речи, доброжелательного отношения друг к другу.

Это упражнение рассчитано на группу детей. Они садятся в круг и должны сказать, глядя в глаза друг другу, несколько добрых слов своему соседу. А сосед должен поблагодарить в ответ и обратится к следующему игроку.

Некоторым детям трудно придумать или сказать комплимент. В этой игре дети многому могут научиться, ведь делать комплименты - это целое искусство.

**Прогулка с компасом**

*Цель:* формирование у детей чувства доверия к окружающим*.*

Эта игра даст ребенку опыт доверия окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает замкнутым, стесняющимся детям.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом "турист не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли «туриста», доверял ли он «компасу», его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

**Пойми без слов**

*Цель*: развитие коммуникативных навыков, снятие негативных настроений и восстановление сил.

Игра учит детей объяснять и понимать друг друга, развивает интерес к сверстникам, внимание, доброжелательное отношение друг к другу.

Каждый взрослый знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети, не имея жизненного опыта, об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и измеряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как "злонамеренность".

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально доходчивым и постоянно искать объяснения, задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и "в чужой шкуре", пытаясь понять водящего, когда поменяются местами.

Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос "кто?" или "что?"). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, что бы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой.

Примечание. Когда ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, "толстый кот"). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей. Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

**Б) Упражнения на тактильную релаксацию**

**Массажные комплексы**

*Цель:* снятие утомления, расторможенности, эмоциональной лабильности и агрессии; развитие внимания; улучшение коммуникабельности; повышение настроения, а также умственной и физической работоспособности. Процедура проведения массажа требует определенных знаний и умений.

Для достижения наилучших результатов необходимо соблюдать ряд правил и условий. Помещение, где проводится массаж, должно быть теплым и проветренным. Руки должны быть теплыми, а их движения - легкими и мягкими, следует избегать нажима.

Прежде чем приступать к массажу, необходимо запомнить следующее:

* если ребенок возбужден, то необходимо успокоить его легкими поглаживаниями, попросить его подышать глубоко и медленно, предварительно это продемонстрировать;
* массаж всегда начинается и заканчивается легкими поглаживаниями;
* массаж нельзя выполнять слишком долго и энергично;
* нельзя задевать остистые отростки позвонков;
* массаж шеи производится только в одном направлении: сверху вниз;
* массаж нельзя проводить при сильном переутомлении ребенка, при повышенной температуре и кожных заболеваниях.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс № 1.  Мышки.  Этот массажный комплекс является хорошей профилактикой ОРВИ. Взрослый читает текст и выполняет движения. Этот комплекс может ребенок выполнять самостоятельно под присмотром взрослого. | |
| -В один прекрасный летний день на полянке играли мышки | Кладем обе руки на голову, выполняя легкие движения кончиком пальцев по всей голове. |
| -Неожиданно пошел дождик, который становился все сильнее и сильнее. | Стучим по голове кончиками пальцев, постепенно увеличивая силу прикосновений. |
| -Мышкам пришлось рыть норки, чтобы укрыться от дождя. Шустрые мышки перекопали всю полянку. | Кончиками пальцев выполняем отрывистые движения от одной точки, направляя их в разные стороны. |
| -Теперь у мышек есть уютная норка, и они там отдыхают. | Кладем пальцы обеих рук на затылок. |
| -Когда дождик закончился, мышки взяли грабли и стали приводить свою полянку в порядок. | Растопыриваем пальцы и «причесываем» ими волосы. |
| -Полянка вновь стала ровной и красивой, а мышки решили почистить свои ушки. | Трем пальцами уши. |
| -Вдруг мышки услышали какой-то шум. | Тянем ушки вверх-вниз. |
| -Ну-ка узнаем, что они там услышали. | Массируем уши, начиная от мочек и поднимаясь вверх по краю уха. |
| -Да это просто ветер шумит листвою деревьев! Успокоились мышки и стали разговаривать: «Пи-Пи-Пи). | Произносим слоги. |
| -Наговорились мышки и начали прихорашиваться: пригладили бровки | Проводим по бровям поочередно каждым пальцем, начиная с большого. |
| -Разгладили лоб | Кладем кончики пальцев обеих рук на середину лба и ведем ими к вискам. |
| -Побегали пальчиками по лбу | Постукиваем пальцами по лбу. |
| -А щечки мышки натерли так, что они стали розовыми . | Складываем пальцы рук в кулачки и легко трем щеки, пока кожа чуть-чуть порозовеет. |
| -Проверили мышки, хорошо ли нюхает их носик. | Закрываем указательным пальцем одну ноздрю и шумно дышим другой, а затем наоборот. |
| -Легонько постучали по носику сначала одной лапкой, а затем обеими. | Постукиваем кончиками пальцев по перегородке носа. |

Массажные комплексы бывают с разной сказочной историей. Я предлагаю комплекс «рельсы-рельсы, шпалы-шпалы..».

Слова комплекса легко запоминаются и легко воспроизводятся детьми друг на друге.

**В) Тренинги самопознания**

**Мандалы**

*Цель***:** формирование уникальных способов самопознания, т.е. обрести гармонию с природой и самим собой, приблизить исполнение желаний путем самопрограммирования.

Понять, что у человека на душе, можно несколькими способами. Один из них – расшифровать тайные знаки, заключенные в мандале. Цветовые предпочтения рассказывают, что происходит в психике: какие проблемы беспокоят и как выйти из кризиса. Сакральный узор позволяет открыть подсознание.

**Зачем нужны мандалы?**

Восточное учение о сакральном круге – мандале – получило распространение в европейской системе психоанализа в начале прошлого века. Карл Юнг говорил, что мандала – не просто древнейший символ и инструмент для самопознания. Она защитный круг, который человек активизирует в сложных жизненных ситуациях. Подсознание словно ограждает носителя от проблем, рисуя спасительный знак. Он появляется во снах в виде лабиринта в момент высшего душевного напряжения, мы бессознательно набрасываем на бумаге спирали, окружности и другие подобные формы.  
Мандала лечит не только душу, через подсознание она проникает на телесный уровень.

Цветотерапия как способ избавления от психосоматических заболеваний применяется в современной медицине. Мандалотерапия заключается в открытии тайных каналов. Яркий диск создается в состоянии измененного сознания, когда контроль полностью отпущен. Над человеком не довлеет общественное мнение, и личный цензор отдыхает.

Пример мандалы:

