

Мероприятие для педагогического класса на тему:

«Познай себя» и «Коммуникация»

1. Коммуникативная игра «Здравствуйте»

Нужно успеть за ограниченное время (1 минута или пока звучит музыка) поздороваться с как можно большим количеством присутствующих людей. Заранее оговаривается способ, с помощью которого мы будем приветствовать друг друга – например, пожать друг другу руки. В конце игры подводятся итоги – сколько раз успели поздороваться, не остался ли кто-то без приветствия, какое сейчас настроение у игроков.

2. Представление участников «Визитка»

В течение 30 секунд необходимо представить себя, рассказав о самых важных своих качествах, победах и достижениях (подготовка 2 минуты).

3. Упражнение «Интервью»

Выполняется в парах.

«У вас есть 20 минут в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке».

4. Тест «Каким ты выглядишь в глазах других» (Александровская Э.М., 2000)

Зачастую мы видим себя не так, как видят нас другие. Ребята, вам предлагается ответить на вопросы и узнать, каким ты выглядишь в глазах других:

1. Мой любимый цвет:

- а) красный или оранжевый;
- б) белый;
- в) черный;
- г) темно-синий или лиловый;
- д) желтый;
- е) коричневый, серый или фиолетовый;
- ж) зеленый.

2. Когда я иду на вечеринку:

- а) я надеваю яркую, броскую одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все обратят на меня внимание;
- б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого -нибудь из знакомых;
- в) надеваю одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания.

3. Когда я ложусь спать, я лежу:

- а) на спине;
- б) на животе;
- в) на боку;
- г) закрыв рукой голову;
- д) с головой под одеялом.

4. Я хожу:

- а) большими, быстрыми шагами;

- б) маленькими, быстрыми шагами;
- в) не очень быстро, голова вперед;
- г) не очень быстро, голова вниз;
- д) медленно.

5. Обычно я чувствую себя лучше всего:

- а) сразу после того как проснусь;
- б) днем;
- в) поздно вечером.

6. Если происходит что-нибудь смешное:

- а) я громко смеюсь;
- б) я тихо смеюсь;
- в) я смеюсь про себя;
- г) я широко улыбаюсь;
- д) я немного улыбаюсь.

7. Когда я разговариваю с людьми, то:

- а) я стою со скрещенными руками;
- б) держу руки впереди себя;
- в) одну или обе руки держу на боку;
- г) дотрагиваюсь до собеседника;
- д) дотрагиваюсь до своего лица или волос;
- е) люблю держать в руках какой-нибудь предмет, например, карандаш.

8. Когда я расслабленно сижу на стуле, то:

- а) держу колени, ноги рядом;
- б) сижу нога на ногу;
- в) вытягиваю ноги перед собой;
- г) одна нога подо мной.

Ключ к тесту – баллы:

Вопрос 1: а - 6; б - 2; в - 7; г - 3; д - 5; е - 1; ж - 4.

Вопрос 2: а - 6; б - 4; в - 2.

Вопрос 3: а - 7; б - 6; в - 4; г - 2; д - 1.

Вопрос 4: а - 6; б - 4; в - 7; г - 2; д - 1.

Вопрос 5: а - 2; б - 4; в - 6.

Вопрос 6: а - 6; б - 4; в - 3; г - 5; д - 2.

Вопрос 7: а - 4; б - 2; в - 5; г - 7; д - 6; е - 1.

Вопрос 8: а - 4; б - 6; в - 2; г - 1.

Результаты

42 и более баллов. Окружающие считают, что ты самоуверенный человек, который любит находиться в центре внимания. Они восхищаются тобой, иногда завидуют, некоторые - боятся. Тебе нелегко завязать дружбу.

От 35 до 41 балла. Окружающие находят тебя интересным человеком, с которым можно предпринять много веселого. Что ты сделаешь в следующий момент - нельзя предсказать, поэтому с тобой интересно. Многие хотели бы видеть тебя своим лидером.

От 27 до 34 баллов. Тебя считают очень дружелюбным человеком. С тобой общаются, потому что ты приветлив и весел. Многие хотели бы дружить с тобой.

От 20 до 26 баллов. Считают, что ты осторожен и практичен. Большому количеству знакомых ты предпочитаешь несколько хороших друзей. Друзья доверяют тебе, а ты - им. Менее 20 баллов. Окружающим кажется, что ты скромный и обеспокоенный человек. Некоторые считают, что ты слишком переживаешь из-за мелочей. По их мнению, ты очень осторожен; прежде чем что-либо предпринять, ты все тщательно обдумываешь.

5. Упражнение «Рисунок»

Цель: вернуться в активное состояние; потренировать эмпатию, «заразить» друг друга хорошим настроением. Время проведения: 30 мин.

Процедура: Участники делятся на две группы. Одному из группы участнику предлагается нарисовать на листе бумаги что-то такое, что отражало бы его настроение сейчас;

- передайте рисунок соседу слева;
- посмотрите, прочувствуйте, какое настроение присутствует в рисунке, и добавьте к этому рисунку что-то свое; изменяя рисунок, старайтесь улучшить настроение того, кому этот рисунок принадлежит; добавьте заряд бодрости и оптимизма;
- рисуя, не концентрируйте внимание на себе, любимом, а помните о другом, о том, чей это рисунок;
- передайте рисунок. Рисунок, пройдя полный круг, возвращается к «хозяину». Учащимся предлагается посмотреть и осознать, поняли ли они его. Можно ли сказать, что этот рисунок несколько изменил настроение в лучшую сторону? Если да, то рисунок остается на память. Если нет, то он мнется и выбрасывается в корзину.

Этим упражнением учащиеся показали, насколько они могут подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера и зарядить его веселым, хорошим настроением.

5. ВИДЕО Свинка и печенья!!!

Сейчас посмотрим ролик про розовую свинку, которая учуяла на холодильнике банку с ароматным печеньем. Теперь её задача достать любым способом эту заветную баночку с печеньюшками. Сможет ли она это сделать, смотрите сами...

Как выдумаете с какой целью мы показали вам этот мультфильм?

6. Мини - лекция « Самооценка. Ее виды и их характеристика»

Самооценка является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности.

Для людей с низкой самооценкой характерно то, что они ставят перед собой цели менее сложные, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность. Однако человек с низкой самооценкой легче поддается влиянию других людей и имеет больше шансов прийти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной самооценкой.

Для людей с завышенной самооценкой свойственно, ставить перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, считают себя самыми хорошими людьми,

умными, добрыми, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих особенностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

С участниками группы обсуждается каждый из видов самооценки, их достоинствах и недостатках.

Упражнение «Где Я?»

А сейчас мы определим у кого какая самооценка: я сейчас вам раздам лист, на котором изображена лестница

Необходимо обозначить на лесенке свою ступеньку, на которой Вы в данный момент находитесь.

Если на самом верху от 8-10, то самооценка завышена, а если от 4 до 7 - самооценка адекватная, а от 1 до 3 – самооценка занижена.

7. Игра «Репка»

8. ВИДЕО Притча про обиду.

Можно ли перестать обижаться? Оказывается всё зависит от вашего выбора. Обида — это большое самолюбие, и прослушав эту притчу, вы получите один из советов о том, как с этим ощущением бороться и как справиться с внутренними страданиями.

9. Игра «Нарисуй собачку»

10. Рефлексия «Комплимент»

В завершение мероприятия было бы неплохо поблагодарить друг друга за интересно проведенное время, и обменяться комплиментами, добрыми пожеланиями и похвалами. Упражнение рассчитано на неограниченное количество участников.

Содержание. Члены группы говорят комплименты и добрые пожелания.

Оформление. Рекомендуется включить лирическую музыку.

Процедура. Участники становятся в 2 круга – внешний и внутренний, лицом друг к другу. Каждый стоящий во внешнем круге говорит добрые слова стоящему напротив участнику из внутреннего круга. Спустя минуту-вторую очередь раздавать комплименты переходит внутреннему кругу. Внешний круг сдвигается на одного человека вправо – задание повторяется, но уже с новым партнером. И так до тех пор, пока первые пары не совпадут.

По окончании следует обязательно обсудить – удалось ли участникам опробовать какой-нибудь новый способ поведения, все ли у них получилось, что давалось легче/сложнее – делать или получать комплименты.

11.