

Методическая разработка занятия для средних классов

Тема: « Наши сходства и различия».

Цель данного занятия: повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста, Развитие наблюдательности и памяти.

Занятие позволяет решать следующие задачи:

- Формировать базовые понятия из областей психологии общения
- Формирование интереса к прикладным психологическим знаниям
- Сплочение ребят, формирование взаимного доверия
- Введения понятия «психологическая информация», обоснование невозможности ее однозначного разделения на хорошую и плохую.

Идеи большинства упражнений, входящих в состав занятия, авторскими разработками не являются, они описаны в специальной литературе. Однако процедуры их проведения в большинстве случаев модифицированы, а компоновка и схемы обсуждения авторские.

Ход занятия.

Здравствуйте! Дорогие друзья!

Сегодня мы с вами поговорим о наших сходствах и различиях, но в начале нашего занятия хочу предложить вам игру «Скалолаз»

Упражнение – разминка «Скалолаз».

Описания упражнения. Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», то есть не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников..

Проведения упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки – участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому, где вновь «встраиваются» в нее.

Психологический смысл упражнения. Развиваются навыки телесного контакта и пластики движения. Кроме того, упражнение работает на развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий.

Обсуждение. Какие чувства возникли у водящих и составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

Упражнение «Поиск сходства»

Описания упражнения. Первый вариант. Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшую мягкую игрушку, и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится эта игрушка, должен как можно быстрее перебросить ее другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешними (например, цвет волос), потом – общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому – либо вопросу и т. п.

Второй вариант. Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают. Если ведущий хочет оживить обстановку, можно не просто вставать, а подпрыгивать с одновременным хлопком в ладони или совершать какое – либо подобное заметное движение. Как и предыдущем варианте, сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются. Можно предлагать в признаков в качестве признаков какие – либо эмоциональные состояния (например: «Встань все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»).

Психологический смысл упражнения. Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше

Обсуждение. Постарайтесь подвести участников к мысли, что, хотя они все разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Психогеометрический тест

Подросткам предлагается свободно перемещаться в пространстве под спокойную, размеренную музыку. Ведущий, сам передвигаясь вместе с ними, рассказывает, что разным людям удобно ходить по различным траекториям: кому-то по кругу, кому-то с резкими поворотами (описывая квадрат, треугольник, прямоугольник), а кому-то по незамкнутой траектории – зигзагом. По ходу рассказа ведущий показывает эти способы передвижения. Потом участникам дается несколько минут для того, чтобы опробовать все эти траектории и выбрать наиболее удобную для себя. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

В принципе, после этого можно сразу перейти к обсуждению психологических характеристик людей, предпочитающих различные геометрические фигуры. Однако более эффективно использовать описанное выше упражнение не как самостоятельную диагностическую процедуру, а как прелюдию к проведению психогеометрического теста в его традиционном варианте. Участникам демонстрируется пять геометрических фигур (рисунок № 1) и дается инструкция:

«Посмотрите на пять фигур. Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать : «Это – я!». Только не занимайтесь ни каким логическим анализом и ненужными умопостроениями. Просто постарайтесь почувствовать свою форму. Если испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, когда вы посмотрели на страницу с их изображением. Запишите ее под номером один.

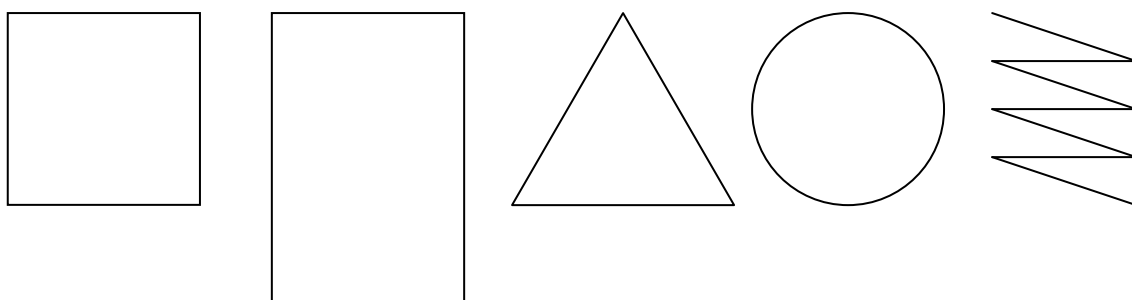


Рисунок № 1

Из оставшихся четырех фигур опять выберите самую близкую вам и запишите ее название под номером два. И так пронумеруйте все пять фигур. Пожалуйста, постарайтесь обойтись без долгих раздумий!»

Далее ведущий руководствуясь таблицами № 1 и 2, рассказывает о психологических характеристиках людей, предпочитающих различные геометрические фигуры. Участникам объясняется, что к ним в наибольшей степени применимы характеристики фигур, выбранные ими под номерами один и два. Что касается фигуры оказавшейся на последнем месте, - это отвергаемые психологические свойства. Скорее всего, будет довольно сложно общаться с людьми, обладающими ими.

Данный тест основан на результатах серьезных психологических исследований и несет определенную психологическую информацию об индивидуально – типологических особенностях испытуемых. Но эта информация имеет вероятный характер (как впрочем, и результаты любого другого психологического теста) – нельзя утверждать со сто процентной точностью, что каждая из предложенных характеристик обязательно будет проявляться у каждого из испытуемых. «Чужая душа – потемки», однако тест при всей внешней простоте и, возможно, нелогичности способен «попасть в точку» примерно в восьмидесяти процентах случаев.

Таблица № 1

Содержание категорий наблюдения типа личности.

Квадрат	Треугольник	Прямоугольник	Круг	Зигзаг
Внешний вид: мужчин				
Консервативный, опрятный, чисто выбрит	Модный, дорогие вещи, соответствуют ситуации	Меняющийся, неопрятный, не в тон ситуации	Неофициальный, небрежный, моложавый	Растрепанный, неряшливый, демонстративный
Внешний вид: женщин				
Сдержанный, неяркий, худощавый	Элегантный, дорогие вещи, ухоженный	Меняющийся, сумасбродный, не в тон ситуации	Неофициальный, женственный, полный	Разнообразный, небрежный, экстравагантный
Рабочее место				
Каждая вещь на своем месте	Символы статуса и успеха	беспорядок	Уютная домашняя обстановка	Запущенность или демонстративность
Речь				
Логичная, сухая, монотонная, медлительная, высокий голос, речевые штампы, профессиональная терминология	Логичная, краткая, эмоциональная, быстрая, громкая, уверенный голос, остроты, жаргон	Неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоциональная, «паузы нерешительности» Скороговорка, слова паразиты, срывающийся голос.	Непоследовательная, плавная, эмоциональная, успокаивающая, сочный голос, комплементы.	Непоследовательная, яркая, быстрая, образная, эмоционально богатая, лексика, жаргон, остроты.
Язык тела				
Скованная, напряженная поза («зажатость») рассчитанные движения, скупые жесты, солидная походка, бестрастное лицо, нервный смех	Уверенные, плавные движения, выразительные жесты, энергичная походка, сжатые губы, властный взгляд.	Неуклюжие, резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий взгляд, хихиканье, быстро краснеет	Расслабленная поза, плавные движения, доброжелательная улыбка и приветствия, жизнерадостная походка	Быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремительная походка, живая мимика, манерность

Таблица № 2

Фигура	Психологические свойства	
	Положительные	Отрицательные
Квадрат	Организованный Внимателен к деталям Трудолюбивый Рациональный Благоразумный Эрудированный Упорный, настойчивый Твердый в решениях терпеливый Бережливый	Педант, дотошный, мелочный Из – за деревьев не видит леса Трудоголик Холодный, отчужденный Излишне осторожный Не очень богатая фантазия Упрямый Консервативный, сопротивляющийся Выжидающий, затягивающий решения Скупой

Треугольник	Лидер, ведущий за собой Принимающий ответственность на себя Решительный Сконцентрированный на цели Ориентированный на суть дела Конкурентный, нацеленный на победу Уверенный в себе Честолюбивый Энергичный	Эгоцентричный, эгоистичный Категоричный, не терпящий возражений Нетерпеливый, прерывает других Коварный, хитрый Самонадеянный Ориентируется на статус, карьеру Неудержимый
Прямоугольник	Возбужденный, активный Ищущий Любопытный Легко усваивающий новое Чувствительный Без лишних амбиций Смелый	Напряженный, в состоянии замешательства Непоследовательный, непостоянный Легковерный, внушаемый Наивный Эмоционально не устойчивый С низкой самооценкой Безрассудный
Круг	Дружелюбный, доброжелательный Добродушный Заботливый, поддерживающий, преданный Сочувствующий Великодушный Щедрый Способен убеждать других Доверчивый Спокойный Рефлексивный (способный к самосознанию) Бесконфликтный	Нетребовательный, уступающий Беспечный Навязчивый Болтливый, любит посплетничать Склонный к самобичеванию Расточительный Играет на чувствах других Легковерный Ленивый Не очень стремится к достижениям Нерешительный Слабый «политик»
Зигзаг	Творческий подход к жизни Теоретическая установка Мечтательность, направленность в будущее Интуитивность Остроумие Экспрессивность Прямота Стремление к новизне Восторженность, воодушевленность	Неорганизованность Непрактичность Нереалистичность Нелогичность, непоследовательность Эксцентричность Несдержанность, Непоследовательность Непостоянство настроения, поведения и отношений Наивность

Следует обратить внимание подростков на тот факт, что в колонках «положительные свойства» и «отрицательные свойства» речь иногда идет практически об очень сходных психологических характеристиках, просто выраженных разными словами (твердый в решениях – упрямый, щедрый – расточительный и т.д.). Действительно по сути эти психологические характеристики очень близки, а вот проявляются они как положительные или отрицательные – зависит от формы и условий их проявления. А еще от отношения к ним окружающих и самого человека.

В психологическом конструировании широко используется прием «переключения ярлыков»: психологическое свойство, которое человек называет как негативное, просят назвать такими словами, чтобы оно предстало позитивным, и наоборот, что позволяет взглянуть на проблему с разных точек зрения. Такое упражнение представляется нам уместным в контексте данного занятия. Например, подростков можно попросить «переклеить ярлыки», связанные с такими качествами: послушный, прилежный, скупой, решительный, бесстрашный и т. д. При обсуждении обратите внимания на то, что каждое свойство характера может выступать и как положительное, и как отрицательное, зависит это от того, как сам человек им распорядится.

Упражнение «На льдине»

Описания упражнения. Участники делятся на команды по 5 – 7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя – кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержаться в таком положении 15 – 20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно $\frac{1}{j}$ части от каждой газеты, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2 – 3 раза. Если в команде тонет один человек. Она получает предупреждения, если два или больше – выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается команда, которая продержится дольше других.

Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется проводить ее как в недостаточно «разогретых» группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.

Психологический смысл упражнения. Техника, по мимо активизации участников к творческому решению поставленной перед ними проблемы, способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально нельзя, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть со льдины»), поставив под угрозу действия всей команды.

Обсуждение. Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом – своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться с такой ситуацией, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

Упражнение «Запоминание позы»

Описания упражнения. Сначала участники произвольно располагаются в пространстве и принимают любые позы, какие только захотят. Ведущий внимательно смотрит на каждого из них и пытается запомнить эти позы, после чего выходит за дверь. Тем, временем каждый участник меняет какую – то одну деталь в своем положении. Ведущий возвращается и пытается по памяти восстановить позу каждого из участников в первоначальном виде. Иногда при выполнении этого упражнения участники объединяются в подгруппы и стоят настоящие «живые скульптуры».

Психологический смысл упражнения. Развитие наблюдательности по отношению к другим людям и отчасти тренировка памяти. В контексте данного занятия упражнение позволяет переключить внимание участников с абстрактных фигур и психологических характеристик на окружающих людей.

Обсуждение. Какие характеристики позы было легче запомнить. Какие изменения в первую очередь бросались в глаза.

Рефлексия занятия:

1. Что сегодня на занятии ты узнал нового для себя?
2. Что нового ты узнал сегодня на занятии о себе?
3. Что у тебя получилось лучше всего?
4. Что не получилось?
5. Кто помог тебе сегодня на занятии?
6. Оцени свое настроение по пяти балльной шкале до начала занятия и после него.