

**Программа  
занятий по развитию  
коммуникативных навыков  
младших школьников**

Составитель: педагог-психолог

Шелковникова Т.Г.

# 1. Пояснительная записка

## Актуальность

Овладение навыками общения, постижение коммуникативной культуры в начальной школе – залог оптимизации процесса адаптации в среднем звене. Существенным аспектом, определяющим качество обучения младших школьников, является формирование коммуникативных компетенций, что предполагает использовать ресурс коммуникации для решения многих задач.

В настоящее время повышенная агрессивность свойственна многим детям независимо от их возраста, пола, социального положения. Особенно повышенная агрессивность проявляется в начальном звене: в силу возрастных особенностей дети еще не умеют в полной мере контролировать свои эмоциональные проявления, управлять своими поведенческими реакциями и, при этом, характеризуются несформированностью элементарных навыков общения, налаживания коммуникаций. В начальном звене агрессия проявляется как в вербальной, так и в физической форме. Учащиеся 2 – 4 классов не умеют договариваться в спорных вопросах, уступать другим ребятам в игре, решать возникающие конфликты неагрессивным способом. Школьники данной категории не используют во взаимодействии с окружающими элементарные вежливые слова, часто прибегают к физическим формам воздействия на обидчика – могут толкнуть, ударить, укусить и т.п.

*Зачастую основной причиной подобного поведения, является отсутствие в поведенческом арсенале детей других – неагрессивных и социально приемлемых – способов общения и взаимодействия с окружающими.*

Работа по коррекции агрессивного поведения, прежде всего, должна быть направлена на развитие элементарных навыков общения, умения сотрудничать, прислушиваться к мнению другого, уступать. Кроме этого, в систему работы должно быть включено обучение детей приемлемым способам избавления от гнева. Важным в коррекционной работе с данными детьми является развитие способности анализировать свое поведение, чувства, качества личности, а также формирование чувства эмпатии.

*Цель настоящей программы:* расширение социального опыта младших школьников на основе их реального взаимодействия со сверстниками и взрослыми во время игровых упражнений, этических бесед, проигрывания моделирующих ситуаций. Так же – помочь лучше узнать себя, развивать навык коммуникации, коррекция агрессивного поведения.

*Задачи:*

Развитие навыков эффективного общения, положительного эмоционального отношения к окружающим, осознание и отреагирование негативных эмоций, обучение приемам овладения тревожностью и агрессии, способствование эмоциональному раскрепощению.

*Количество учеников* в группе 20-25 человек.

*Тренинг рассчитан* на 3 занятия по 1 ч.

*Возраст:* 8-10 лет

*Методы и формы работы:* имитационные игры, практические упражнения, работа в парах и мини-группах.

*Формы и методы работы:* основное содержание групповой работы составляют игры, упражнения, продуктивно-творческая деятельность.

*Структура каждого занятия включает в себя:*

1. Вступление. Ритуал приветствия (закрепление эмоционально-позитивного настроения)
2. Разминка (снятие напряженности и способствующее физическому раскрепощению участников группы);
3. Основная часть (включение игровых упражнений)
4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п./п.	Название	Цель	Время
1	«Кто такой агрессивный человек?»	Создание положительной мотивации у учащихся на изменение своего стиля взаимодействия с окружающими. Знакомство учащихся с понятиями «Агрессивность», «Агрессивный человек». Формирование отрицательного отношения к агрессивным формам взаимодействия с окружающими. Развитие умения анализировать собственное поведение, качества личности.	1 час
2	«Учимся правильно выражать обиду и гнев»	Обучение учащихся приемлемым способам выражения обиды и гнева, навыком конструктивного общения. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной ситуации. Знакомство с техникой «Я - высказывание», ее отработка. Развитие умения анализировать собственное поведение.	1 час
3	«Учимся сотрудничать»	Создание условий для сплочения классного коллектива, дружеского взаимодействия. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного и учебного общения. Формирование положительной мотивации на соблюдение правил комфортного общения.	1 час

## Содержание

### Занятие № 1. Кто такой агрессивный человек?»

*Ход занятия:*

*Знакомство с понятием «Агрессивность» (Вопросы для дискуссии: «Что это такое?» «На что похожа агрессивность, если сравнивать с животными, растениями, явлениями природы?» «Какого человека можно назвать агрессивным: как он выглядит, как ходит и разговаривает, как ведет себя?»). Делается вывод: агрессивный человек – тот человек, который проявляет агрессию – ругается, орет, дерется, дразнится и т.д.)*

*Упражнение «Портрет агрессивного человека» (Учащиеся, представив агрессивного человека, рисуют его цветными карандашами). Обсуждение рисунков (Вопросы для обсуждения: «Как понять по рисунку, что человек агрессивный?» «За что можно уважать агрессивного человека?» «За что нельзя уважать агрессивного человека?» «Как к такому человеку относятся окружающие?» «Как ты сам относишься к нему?»).*

*Упражнение «Темные и светлые мешочки»*

В кабинете на стене крепятся два мешочка – черный и белый. Ребятам объявляется, что все качества человека можно разделить на две группы – темные (плохие, которые мешают ему общаться с другими, приносят неприятности) и светлые (хорошие, которые помогают человеку жить, трудиться, общаться). На отдельном листочке печатается название определенного качества, например - *агрессивность*. Учащимся предлагается определить, к какой группе человеческих качеств относится агрессивность – светлым (положительным) или темным (отрицательным), и расположить это качество в соответствующий мешочек. Также им предлагается обосновать свой выбор, доказав примерами из жизни.

*Упражнение «Волшебные очки» (Учащимся предлагается примерить волшебные очки, которые помогают человеку увидеть в себе темные (отрицательные качества). Ребятам, одев очки, необходимо всмотреться в свой внутренний мир и понять, есть ли в нем такое качество как агрессивность. Предлагаются вопросы для обсуждения: «Когда проявляется агрессивность?», «Мешает или помогает агрессивность дружить, общаться с окружающими?», «Хочет ли ребенок избавиться от агрессивности?»)*

*Д/З – Пронаблюдать за своим поведением и запомнить ситуации, в которых учащиеся злятся, проявляют агрессию и гнев (Пронаблюдать за своим поведением детям помогает классный руководитель/воспитатель – можно предложить ребятам вести дневник наблюдения за своим поведением).*

*Прощание – Упражнение «Скажи доброе пожелание» (Учащиеся по кругу друг другу говорят добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).*

### Занятие № 2. «Учимся правильно выражать обиду и гнев»

*Ход занятия:*

М/ф «Месть кота Леопольда» (режиссер: Резников А., 1981г.). Краткое содержание мультфильма: Кот Леопольд не умел злиться на мышей, которые делали ему всякие пакости, и всегда прощал их. Для изменения ситуации он выпил лекарство «Озверин» - стал злым, страшным, грубым, мстительным. Но долго злиться на мышей не смог.

*Вопросы для обсуждения:*

- Как кот Леопольд вел себя в ситуации, когда его обижали в начале мультфильма?
- Как кот Леопольд вел себя в обидной ситуации в конце мультфильма, когда выпил «Озверин»?
- Какой из увиденных способов поведения правильный?

*В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу* о том, что ни первый способ (терпеть и прощать все обидные действия в свой адрес), ни второй способ (драться, ругаться в ответ на обидные действия) не приемлемы. Они являются крайними и нежелательными формами поведения. В первом случае страдает сам человек. Во втором случае – страдают окружающие. Выразить свое недовольство и обиду нужно, но надо уметь это делать правильно.

*Упражнение «Опасно - безопасно» (модификация упражнения Т. Кунигель)*

Учащимся необходимо распределить предложенные в списке способы выражения гнева, обиды, обиды на две группы: «Опасные способы выражения гнева» и «Безопасные способы выражения гнева, обиды», объяснить свой выбор, дополнить списки двух групп своими примерами.

Перечень возможных форм проявления гнева, раздражения, обиды:

- Ударить сильно обидчика
- Сломать игрушку или другую вещь одноклассника
- Наорать на товарища
- Отойти в сторону и постараться подумать о хорошем
- Выйти из класса
- Скорчить лицо, показать язык
- Нагрубить
- Заворчать
- Спокойно сказать, что тебя не устраивает
- Заплакать
- Обидеться и надуться, потом еще долго не разговаривать с одноклассником
- Сдержаться в этот момент
- Терпеть, но потом обидеть более слабого одноклассника

Таблица для заполнения:

Опасные способы выражения гнева, обиды	Безопасные способы выражения гнева, обиды

*Упражнение «Волшебная фраза»*

Учащиеся информируются о том, что есть некая волшебная фраза, которая поможет выразить свое недовольство (и другие негативные чувства), при этом, не обидев другого человека.

Психолог знакомит учащихся с формулой «Я - высказывания», например: «Коля, мне очень неприятно, когда ты меня называешь таким обидным словом. Пожалуйста, называй меня по имени».

### Как правильно произносить ВОЛШЕБНУЮ ФРАЗУ

Обратиться по имени	+	Сказать вежливое слово	+	Выразить свое пожелание
«Катя...»		«...пожалуйста...»		«...обращайся ко мне только по имени»
«Коля...»		«...будь так добр...»		«...не называй меня таким обидным словом»
«Мария Федоровна...»		«...будьте так любезны...»		«...не повышайте на меня голос»

**!!! Важное примечание:** Волшебная фраза всегда произносится вежливым тоном.

Вариант для учащихся 4 классов (усложненный)

### Как правильно произносить ВОЛШЕБНУЮ ФРАЗУ

Обратиться по имени	+	Поделиться своими чувствами	+	Сказать вежливое слово	+	Выразить свое пожелание
«Катя...»		«...мне очень не нравится, когда меня называют по фамилии...»		«...пожалуйста...»		«...обращайся ко мне только по имени»
«Коля...»		«...я раздражаюсь, когда ты меня обзываешь...»		«...будь так добр...»		«...не называй меня таким обидным словом»
«Мария Федоровна...»		«...мне становится неприятно, когда на меня кричат...»		«...будьте так любезны...»		«...не повышайте на меня голос»

**!!! Важное примечание:** Волшебная фраза всегда произносится вежливым тоном.

#### Упражнение «Психологический театр»

Ученикам предлагается представить, что они актеры театра и им необходимо обыграть несколько ситуаций.

*Ситуации для обыгрывания, в которых необходимо выразить свое недовольство, обиду, гнев с помощью «волшебной» фразы - «Я - высказывания»:*

- Одноклассник взял без спроса твою ручку.
- Девочки класса смеются над тем, что у тебя не получается прыгать на скакалке. Тебе обидно.
- Ученик в классе придумал тебе прозвище и начал обзывать. Тебе очень неприятно.
- Твой друг повысил на тебя голос, и тебе стало обидно.
- На уроке твой сосед по парте отвлекает тебя от выполнения заданий, а ты не хочешь получить замечание от учителя.
- Ваш класс строится на полдник. Сзади стоящий ученик дергает тебя за кофту. Тебе это не нравится.
- Ученик твоего класса нечаянно уронил все твои вещи со стола. Тебе стало неприятно.
- Ты нечаянно столкнулся с пробегающим навстречу одноклассником. Тебе больно и неприятно.

Ситуации обыгрываются дважды:

- 1) Сначала ребята демонстрируют своё обычное поведение в подобной ситуации.
- 2) После заданная ситуация обыгрывается с применением «волшебной» фразы.

После каждого обыгрывания обсуждаются чувства участников. Во время обсуждения учащихся необходимо подвести к выводу о том, что намного приятнее общаться без грубости, злости, обиды, в чем человеку помогает «волшебная» фраза.

**Д/З** – Попробовать использовать один из безопасных способов выражения гнева и обиды - волшебную фразу («Я - высказывание») (В выполнении д/з учащимся оказывает помощь классный руководитель контролируя поведение детей в конфликтной ситуации, напоминая о «волшебной» фразе).

*Прощание* – упражнение «Комплимент» (Учащиеся по кругу друг другу говорят комплименты, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

### **Занятие № 3 «Учимся сотрудничать»**

*Ход занятия:*

*Разминка «Мы»* (игра на групповое взаимодействие).

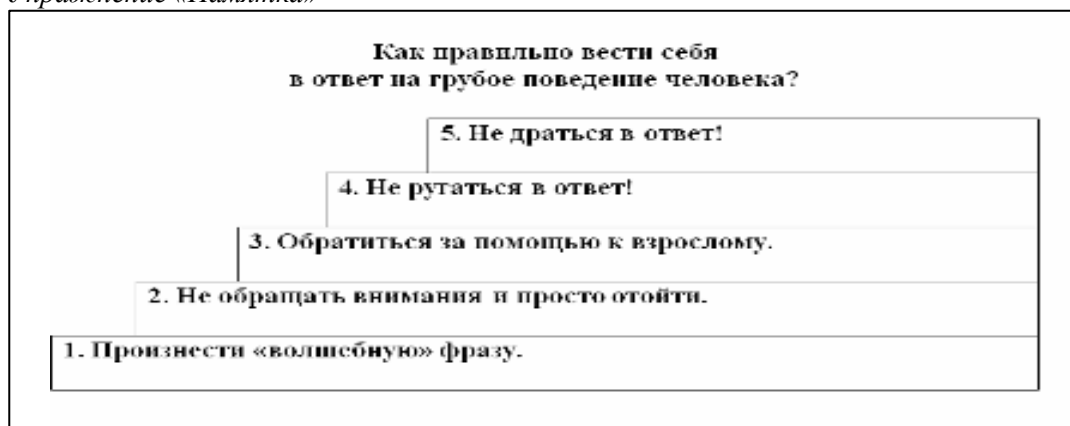
*Игра «Да, нет, не знаю»* (Учащимся предлагается в игровой форме оценить, приемлемыми ли способами являются перечисленные способы привлечения к себе внимания. Оценка производится не словами, а действиями: ответ «Да» - один хлопок в ладоши, ответ «Нет» - один удар ногой по полу, ответ «Не знаю» - полное молчание.

*Подобным образом оцениваются и в последующем обсуждаются следующие формы привлечения к себе внимания:* ударить (щипнуть, толкнуть и т.п.) человека, обзвать человека (сказать матом, назвать посредством клички и т.п.), говорить громким и раздраженным голосом, сломать что-то принадлежащее человеку, обратиться по имени к человеку, сделать доброе дело, предложить помощь человеку, сказать комплимент человеку и т.д. Учащиеся могут предлагать свои варианты – все они оцениваются и обсуждаются.

*Сказкотерапия «О Ежике, который хотел, чтобы на него обращали внимание»*

(В сказке главный герой Ежик любил, чтобы на него обращали внимание, но привлекал к себе внимание часто неправильными способами, чем вызывал у окружающих одни неприятные чувства. Ежику приснился сон, в котором он побывал в двух разных мирах. После чего понял, что только положительное внимание со стороны окружающих – истинное удовольствие, а его нужно добиваться правильными способами)

*Упражнение «Памятка»*



Для учащихся 2-го класса можно использовать памятку «Как правильно вести себя в ответ на грубое, агрессивное поведение человека?» уже в готовом виде.

«Как правильно вести себя в ответ на грубое, агрессивное поведение человека?» 3-4 класс

Как правильно вести себя в ответ на грубое поведение человека?	
5.	
4.	
3.	
2.	
1.	

Учащиеся информируются о том, что существуют правила, как необходимо вести себя в ответ на грубое поведение другого человека в ваш адрес.

Пять правил поведения:

1. Произнести «волшебную» фразу (Комментарий для учащихся: Иногда человеку достаточно сделать корректное замечание в вежливой форме для того, чтобы он изменил свое неприемлемое (грубое, несдержанное, обидное) поведение. Для этого достаточно произнести «волшебную» фразу («Я - высказывание»))
2. Не обращать внимания и просто отойти (Комментарий для учащихся: Некоторые люди не понимают вежливой просьбы, и все равно продолжают свои неприемлемые действия. Но это не значит, что нужно грубить им в ответ, кричать, что-то доказывать. Просто нужно отойти в сторону и перестать обращать на них внимание)
3. Обратиться за помощью к взрослому (классному руководителю, воспитателю) (Комментарий для учащихся: Отдельные учащиеся, несмотря на то, что вы выполнили предыдущие пункты правил, могут и дальше совершать обидные для вас действия. Поэтому вам необходимо обратиться за помощью к взрослому – пусть он вмешается в конфликт и повоздействует на нарушителя спокойствия)
4. Не ругаться в ответ! (Комментарий для учащихся: Ни в коем случае нельзя начинать ругаться в ответ грубияну. Это только подогреет конфликт и приведет к еще большему его разрастанию)
5. Не драться в ответ! (Комментарий для учащихся: Тем более не следует прибегать к физической силе для успокоения грубияна)

*Упражнение «Правила дружбы»* (Учащимся предлагается, работая в группах, составить основные правила дружеского взаимодействия, дружбы. При необходимости педагог корректирует разработанные правила, предлагает свои варианты)

### *Упражнение «Подписание договора»*

После того, как разработаны правила, школьникам предлагается подписать Договор о соблюдении этих правил. Обсуждаются варианты санкций и поощрений при нарушении/соблюдении перечисленных в Договоре правил взаимодействия.

*Педагог-психолог настраивает учащихся на то, что дружеское взаимодействие - это сложный процесс, он требует множества усилий со стороны каждого ученика, иногда помощи отдельным учащимся со стороны одноклассников*

#### *Список использованной литературы:*

1. Кунигель Т. Рассерженные шарики // Школьный психолог, 2006г., № 5
2. Лютова К.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., Речь, 2005.
3. Силина О. Путешествие в страну понимания // Школьный психолог, 2007, №16.
4. Хухлаева О. Хочу быть успешным. М., Чистые пруды, 2005. - Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог», Выпуск 5.