***Луцьке вище професійне училище***

**ВИХОВНА ГОДИНА-ТРЕНІНГ**

***"Мистецтво спілкування"***

***Підготувала:***

***викладач географії***

***Заліпа І. І.***

**Луцьк - 2015**

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

*Слово вчителя.*

 Дружба - це добре почуття, яке може виникнути лише на основі взаємоповаги. Зустріти в житті справжнього друга вважалось великим щастям для людини. У скіфів дружба скріплювалась щирою клятвою, що вважалась святою і непорушною.

 Сучасні тлумачні словники визначають: „Дружба - це близькі стосунки, засновані на взаємній прив’язаності людей, спільності інтересів, смаків, поглядів, життєвих цілей, активній зацікавленості одне в одному”.

 Другом ми називаємо того, кому довіряємо. Якщо між людьми немає щирості, не може бути і дружби. У кожного з нас є вади. Отже, той, хто хоче мати друга без вад, залишається без друзів.

 Справжній друг, який віддає частку свого серця, силу почуття, вартий того, щоб його цінували і берегли.

 Досліджуючи психологічну атмосферу і взаємовідносини людей у різних колективах, учені визначили кілька типів угруповань: «палаючий факел», «червоне вітрило», «мерехтливий маяк», «м'яка глина» та «сипучий пісок».

 А тепер спробуйте оцінити, наскільки ви дружні, й визначити, до якого із типів належить ваш клас.

Тестування:"Моя група, яка вона?”

 ***„Сипучий пісок”.*** Такий тип колективу зустрічається доволі часто. Взаємовідносини людей у ньому дійсно нагадують пісок, зібраний у пригорщу: начебто усі піщинки разом і водночас окремі одна від одної. Повіє вітер - і пісок розлетиться, поки хто-небудь знову не збере його докупи. Так і люди у цьому колективі: усі разом і водночас кожний сам по собі. Немає зв’язку між людьми. Ніщо їх не згуртовує по-справжньому: ані спільна мета, ані уподобання, ані симпатії одне до одного. У такому колективі немає лідера, до чиєї думки прислухалася б решта осіб.

***„М'яка глина”.*** Відомо, що глина — матеріал, що легко піддається обробці, з нього можна виліпити будь-що. У руках хорошого майстра шматок глини може перетворитися на витвір мистецтва. Але невмілі руки лише намарно використають цей матеріал. Отже, і колектив цього типу схожий на глину: яка людина вважатиметься лідером цього угруповання, такі взаємовідносини і встановляться у ньому. Сто­сунки у такому колективі загалом доброзичливі, проте не скажеш, що тут панує взаємодопомога. Зазвичай він складається з дрібних товариських груп, які мало спілкуються між собою. Лідера у колективі цього типу немає або він не вміє себе проявити, чи просто нікому його підтримати.

***„Мерехтливий маяк”.*** У штормовому морі маяк сповіщає мореплавців, щоб вони обрали правильний курс. Потрібно лише бути уважними, не втрачати маяк з поля зору. Зазначте, маяк горить не постійним світлом, а мерехтить, наче каже: „Тримайся мене, і не потрапиш у біду!”. Отже, у колективі такого типу переважає бажання усе робити спільно, підтримувати одне одного. Група помітно відрізняється се­ред інших своєю індивідуальністю. Проте в ній недостатньо проявляються ініціатива, воля і наполегливість щодо досягнення поставленої мети. Авторитетні „наглядачі маяку”, тобто ті, хто не дає згаснути полум’ю солідарності,- організатори, актив. Лише завдяки їм колектив тримається разом і діє як єдине ціле.

***„Палаючий факел”*** - це живе полум’я, пальним для якого є міцна дружба, єдина воля, чудове взаєморозуміння, ділова співпраця і відповідальність не лише за себе, але й за весь колектив. Світити можна і для себе, продираючись крізь хащі труднощів, долаючи перешкоди і прокладаючи шлях до поставленої мети. Проте хіба можна відчувати себе щасливою людиною, коли поруч комусь важко, коли позаду тебе товариші, які потребують допомоги? Звичайно ні! Так скаже кожна особа, яка належить до колективу цього типу. Про таке угруповання можна сказати, що воно - справжній моноліт. Тут кожний готовий прийти на допомогу іншим, вислухати і зрозуміти товариша, працювати на благо усієї групи.

Обговорення:

 · Який опис найбільш підходить для визначення типу вашого класу?

 · Що треба робити, щоб ваш клас став дружнішим, щоб ви жили єдиним бажанням творчо працювати і вирішувати усі справи класу дружно?

 · Чи важливо для дружби у класі, щоб усі однокласники добре навчалися і мали однакові інтереси? Чому?

*Слово вчителя.*

 Гадаю, ви переконались у тому, що дружба, взаємодопомога потребують постійного горіння, а не одиноких, нехай навіть дуже частих спалахів.

 Чи траплялись із вами коли-небудь такі ситуації, коли ви поводились недоброзичливо по відношенню до оточуючих? Напевно, так. Це відбувається тоді, коли вас охоплює роздратування, злість, гнів. У такі миті людині так хочеться виплеснути емоції, що іноді це може призвести до конфлікту або суперечки, навіть із найкращим другом. Потім, звичайно, шкодуєш і вибачаєшся, що погарячкував. Проте краще не допускати виникнення таких ситуацій взагалі. Тож слід навчитися тримати себе в руках і вчасно зупинити себе. Як це зробити? Виявляється, дуже легко. Якщо вас охопив гнів і ви відчуваєте, що здатні на грубість, стримайтесь і подумки скажіть собі: «Стоп!». Погасивши таким чином спалах злості, ви заспокоїтесь і зможете подивитись на ситуацію, яка викликала у вас роздратування, більш помірковано. Пам’ятайте: негативні емоції - погані порадники, будь-яку проблему чи конфлікт слід вирішувати спокійно і тактично.

*Слово вчителя.*

 На жаль, коли між людьми виникає непорозуміння, зазвичай вони звинувачують у цьому одне одного або замовчують образу. Така поведінка недоцільна. Щире спілкування можна порівняти з ліками, якими лікують хворобу-образу. Не можна вирішити конфлікт, не обговоривши його. Прагнення почути, зрозуміти думку одне одного здатне знищити ворожнечу. Зробіть крок назустріч людині, не відвертайтесь від неї - таким чином можна лише поглибити образу. Чим більше ви ображаєтесь або обурюєтесь, тим менше у вас можливостей поновити стосунки. І завжди щиро вибачайтесь, коли відчуваєте, що неправі.

 Варто навчитися розуміти оточуючих, інтуїтивно відчувати і вгадувати їх настрій. Зараз ми спробуємо перевірити, наскільки розвинене у вас це вміння.

Творче завдання „Співзвучність”

 Два учні стають спинами одне до одного. За сигналом учителя вони починають розходитися. Ідучи кожний у свій бік, учні мають постаратися (без будь-якого стороннього сигналу) одночасно обернутися і посміхнутися одне одному. Вони повинні самостійно визначити мить, коли слід обернутися.

Творче завдання „Місток”

 Учитель крейдою малює на підлозі дві паралельні лінії, відстань між якими дорівнює 30 см. На цей „місток” з обох боків стають два учні. Під „містком” тече „бурхлива гірська річка”. Учні мають домовитись між собою, як їм перейти „місток” і не зіштовхнути одне одного в „річку”. Дозволяється користуватися лише жестами і мімікою.

Слово вчителя.

 Ми переконалися у тому, що досягти взаєморозуміння в стосунках можна, лише дотримуючись певних норм у спілкуванні. Про це варто пам’ятати щодня. Тому щоранку, вирушаючи в школу, не забувайте взяти із собою „валізу чемності”.

Творче завдання „Валіза чемності”

 Учитель малює на дошці великий чотирикутник – „валізу”. Учні починають збирати до неї необхідні „речі” - добрі почуття і риси характеру, які слід плекати у собі. Школярі називають усе, що, на думку групи, допомагає людині у спілкуванні з оточуючими, а учитель записує відповіді на тлі чотирикутника.

 Список орієнтовних відповідей:

 Доброзичливість; тактовність;

 доброта; справедливість;

 миролюбність; життєрадісність;

 почуття гумору; врівноваженість;

 чесність; чуйність;

 порядність; співчуття;

 повага; щирість.

*Заключне слово вчителя.*

 А ще менш важливим є уміння дотримуватись даного слова, бо з цього починається довіра до вас. І якщо ви протягом сьогоднішньої розмови відчули, що досі поводилися не так, як годиться справжньому товаришеві, і вирішили виправити свої помилки, то це плюс. Адже головне — вчасно усвідомити свою помилку, подивитися на себе критично і разом спробувати знайти шляхи подолання труднощів у спілкуванні.

Релаксація.

 · Чи вважаєте ви за необхідне обговорювати питання такого змісту?

 · Сподобався запропонований матеріал на тренінгу чи ні?

 · Що нового для себе ви дізналися на протязі нашого тренінгу?

 · Які пропозиції щодо поліпшення відношень у класі ви можете запропонувати?