



Утверждаю

Директор

МБОУ Заветинская СОШ №2

Борисенко Н.Н

Программа самоподготовки по коррекционным занятиям

с обучающимся 8 класса индивидуального обучения

в период карантинных мероприятий с 06.04 по 12.04.2020

(Микляева А. В. «Я — подросток». Программа уроков психологии. — СПб.: Издательство «Речь», 2006 г.)

№ урока	Тема	Дата	Задание для работы
28	«Я» в общении	08.04	В приложении

Телефон для консультаций: 89281424351

Педагог-психолог: Колесникова А.С.

Заместитель директора по УВР: Лаврешина Е.А.



24. «Я» в общении

Защитник: 4105 в твоем учебнике.

Соспаш

Одна из основных человеческих потребностей — это потребность в уважении и сохранении добрых взаимоотношений с людьми, потребность в общении.

Общение — обмен информацией и эмоциями между людьми; его результатом зависит в равной степени от вас и от вашего собеседника.

Про одного человека говорит что он *интересный собеседник*, про другого — что он *приятен в общении*, про третьего — что он *умест слушат*.

Интересный собеседник хорошо разбирается в разных проблемах, имеет обширные круги интересов, большой запас знаний, охотно делится ими. Кого из ваших товарищей можно назвать интересным собеседником?

Человек, умевший общаться, отличается тактичностью, вежливостью, уважительностью к партнеру, оптимистичен, умеет хорошо и красиво говорить. Кого из ваших товарищей можно назвать приятным в общении?

Умение слушать

Очень важными качеством человека в общении является умение слушать, понимать и принимать собеседника. Проверьте себя, пожалуйста, наличие этого качества, отвечив на вопросы, упражнения (да, нет).

Упражнение-тест

«Умение слушать»

- 1) Хотите ли вы терпеливо, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?
- 2) Спешите ли вы принять решение об этом, как можете быть разговора?
- 3) Слышите ли вы только то, что вам нравится?
- 4) Можете ли вам слушать собеседника в моменты?
- 5) Опасливаетесь ли вы, когда говорите другим?
- 6) Можете ли вам слушать собеседника (партера, национально-этнического собеседника, его социальное происхождение)?
- 7) Занимаете ли вы заметно незначительную позицию в отношении партнера или его идеи, когда слушаете?
- 8) Представьте ли вы ситуацию, когда полагаетесь трудностей в общении, как полагаете собеседника, смотрите пометки?
- 9) Вызван ли так, что вы только что творите ситуацию?
- 10) Спешите ли сейчас на место говорящего, чтобы помочь, что заставила его говорить это?
- 11) Приходите ли в расстрой, что вы и собеседник можете обидеть не один и тот же вопрос?
- 12) Спешите ли на тех, что некоторые слова для вас и собеседника могут иметь разный смысл?

- 13) Помните ли вы объяснить, действительно ли спор вызван различием точек зрения или разной постановкой вопроса?
- 14) Не убеждаете ли всегда собеседника, не смотрите ли в угол или на сторону, когда смотрите друг друга?
- 15) Возникает ли у вас непреодолимое желание прервать собеседника и опередить его мысль?

Если на все пункты вы ответили отрицательно, а на 10, 11, 12 и 13 положительно, значит, вы активный и умелый слушатель, выполняющий своего собеседника.

Вежливость

Другое важнейшее качество в общении с людьми — вежливость. Это сочетание этических норм взаимодействия с людьми, уважение к индивидуальным особенностям партнера, тактичность, приспособление к его внутреннему миру, признание его порядочности, нравственного уровня и т.д.

Вежливость проявляется в приветливости, учтивости, в улыбке, похвале, комплиментах.

Упражнение

«Вежливость»

Выразите вежливыми словами обращение к сверстнику (мальчику, девочке), к учителю, родителям, родственнику, к чужому взрослому в следствии ситуации: приветствие при встрече, прощание, благодарность, просьба, поздравление, отказ, несогласие.

Внешность

Немаловажное значение для общения имеют внешние проявления человека: его лицо, поза, тон речи, одежда. Для успешного, приятного, беспро-

блемного общения они должны выражать.

при встрече — вежливость, улыбка; при встрече — приветствие; при обмене мнениями и споре — доброта.

во время критики — сочувствие и такт.

Упражнение

«Знакомство с людьми»

Что вы скажете каждому из этих людей, когда впервые встретитесь с ним? Новый учитель в классе; новый сосед по парте; новый одноклассник; новый друг ваших родителей; гость вашего друга; приехавший издалека; ваш родственник из другой страны.

Подумайте, о чем нужно говорить, чтобы человек захотел узнать вас поближе. (Подсказка: поделитесь новизной, что вас заинтересовал этот человек, его работа, дом.)

Знаете ли вы —

Давать советы.

На какие раны реагировать.

Про то, как лучше поговорить к человеку, как в личном разговоре обращаться к нему.

Про то, чем люди любят делиться.

Отвечать на хвалу от собеседника.

Про то, что делают люди-то друзья.

А может, пережить. Ну, в общем, иногда.

Д. Завьялов

Проблемы в общении

Наязливость

Бывает так: улыбка, симпатичный, интереснейший мальчик одевается хорошо. Но, когда встречается, знакомится с кем-нибудь, то начинает раскислять ему про себя, какой он хороший, какие у него друзья, не давая партнеру вставить ни слова. И новый знакомый тут же уходит от него. Что он делает неправильно?

В этом случае говорят, что у чинца лавочный стиль общения, рекламный только самого себя и не зовущий внимания окружающих. Тягачу стучать не пробуй в обществе.

Застенчивость. Девочку на пениках никогда не принимает в игры. Везде стоит одна и смотрит, как вот другие ребята. Никто даже не берет ее приосединиться к компании. В столовой сидит молча, ожидая, бы хоть кто-нибудь заговорил с ней, никто, как бы не замечает ее. А девочка очень хочет иметь подругу.

В этом случае девочка страдает геничностью, у нее явно не хватает количества, инстинкты во взаимоотношениях с другими. Предложение себя изменить идет на взаимной основе, вылезает поспешно. Ей необходимо потянуться и вступать в контакт первой, двусторонне именно содержание и стиль разговора.

Несомненные правила общения (по А. Н. Коценову)

Единственно, что хочется друг другу, — сплотиться, нуждаться людьми, раз-месть их в обществе. Необходимо дать мир другим людям, учиться понимать их, видеть жизнь под их углом зрения.

Не обижайте людей за глаза, не бурлите пересуды о них, не передайте слухи. О своих знакомых, которых вы знаете хорошо, не позволяйте говорить другим, решительно оборвите пожелание за глаза осуждать людей.

3. Учите товарищество людей, не перебивая. Все, что они говорят, для них очень важно, если даже вам кажется отороченными. Ни в коем случае нельзя с легкостью все для себя оторвать каждому мыслью собеседника.

4. Чаще улыбайтесь людям, особенно если не уверены в них. Улыбка — сигнал доброго отношения между людьми, это — вылитая картинка друга, сразу видно, насколько человек открыт, свободно, уверенно и терпеливо, особенно к размышлению.

5. Притяните к миру. Каждый нормальный человек может вынести лишь определенную дозу насмешек.

6. Избегайте урканья из догматических аистов в обществе.

Ситуация-пробла

«Комплимент другу»

У каждого одноклассника (одноклассница) позанимайтесь новая одежда (спортивная куртка, платок, костюм, готовый набор).

Задание. Выкажите комплимент однокласснику(це).

Социально-приспосабливаемые познания: • открытость и доброжелательность • умение поднимать чувство ответственности • способность разделяться удаче близкого человека, товарища.

□ **Почитайте:** В. Фрунзский, «Детишкино расследование».

□ **Послушайте:** В. Шанский, «По секрету всему свету».

□ **Посмотрите:** А. Матис, «Счастливицы портреты».



25. Забудьте друга — две недели

Длинь залты в себе самом умей —
Есть человек мир в душе твой
Роскошно-вошительных душ,
Ф. Яковлев

Ученики дневник — это форма самонаблюдения, изучения себя, размышление над собственными ощущениями, переживаниями, мыслями. Разговор с самим собой помогает нам понимать и понимать свое «я» — и самих себя. Какие обещания давали вы себе на прошлой неделе, два месяца назад? Чувствовали ли вину? В каких их отношениях были с вашими родителями, учителями, друзьями год назад? Запись дневника — это своего рода самоанализ, самокритика, оценка своих решений и стремлений, возможность вам не повторять своих ошибок, накапливать опыт жизни.

Знаменитый английский кинорежиссер Р. Бэкон писал: «Чтение делает человека знающим, беседа — находчивым, а привычка записываться в дневник — рассудительным».

Советы по ведению дневниковых записей

- Слово «дневник» подразумевает ведет ежедневник, но не превращает в ежедневника в очередное «Назад».
- Пишите его только для себя, а чтобы не подстраиваться под то, что кто-то, прочитав его, что-то подумает.
- Не надо писать ради того, чтобы кто-то прочитал.
- Датируйте ваши записи — день, месяц, время дня, год, отменяйте, в каком месте вы находитесь.

• Переписывание дневника имеет почти такое же большое значение, как и запись.

• Дневник позволяет ставить вехи на пути вашего постоянного личностного роста.

• Что писать и что не писать в дневник — следует руководствоваться только своими ощущениями.

• Когда надо принимать решение — запишите в два столбца все «за» и «против».

• Основанием для обращения к дневнику может послужить любое сильное переживание — любовь, обида, печаль.

• Ведите список «Что надо сделать».

• Записывайте впечатления о новых людях.

• Делайте заметки о прочитанных книгах.

• Храните неопубликованные письма.

• Записи в дневнике дадут вам возможность посмотреть далеко прожитый день, осмыслить случайную встречу с другом, познать значение какого-то мимолетного события.

• Благодаря ведению дневника вы сможете понять, каковы ваши жизненные ценности и что для вас в жизни по-настоящему важно.

Фрагменты вы уже видите дневник с начала учебного года, это ваши тетради, в которых даны оценки