

The background features a decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each with a lighter blue ring around its center. These circles are arranged in a diagonal line from the top right to the bottom right. Two thin, light blue lines intersect at the top left and extend diagonally across the page, framing the central text.

Материалы по воспитательной работе

Киселёва Галина Николаевна

МЕРОПРИЯТИЕ

Тест Пальмера «Умеете ли вы ладить с людьми?»

Цель: Научить детей быть приветливыми по отношению к окружающим

На каждый вопрос надо дать по 2 ответа.

Рисунок А:

1. Какое определение, по-вашему, больше подходит к этому геометрическому телу:
А) оно остроконечное
Б) оно устойчиво
В) оно находится в состоянии равновесия?
2. На что оно больше всего похоже:
А) на айсберг
Б) на осколок стекла
В) на туристическую палатку?

Рисунок Б:

1. В каком направлении может покатиться этот шар:
А) вперёд
Б) назад
В) в любую из двух сторон?
2. Из чего сделан этот шар:
А) из прозрачной пластмассы
Б) из стекла
В) изо льда?

Рисунок В:

1. Как точнее описать эту фигуру:
А) гранёная
Б) неопределённая
В) сверкающая множеством граней?
2. Какое чувство она у вас вызывает:
А) приятное
Б) неприятное
В) никакого?

ТАБЛИЦА БАЛЛОВ

	а	б	в
Рисунок А			
<i>вопрос 1</i>	0	4	7
<i>вопрос 2</i>	0	3	7
Рисунок Б			
<i>вопрос 1</i>	7	0	4
<i>вопрос 2</i>	7	4	0
Рисунок В			
<i>вопрос 1</i>	4	0	7
<i>вопрос 2</i>	7	0	3

Подсчитать набранные баллы:

0 – 16 баллов.

Вам приходится трудно в общении с окружающими, потому что в каждом вы видите возможного конкурента или даже врага и сразу занимаете воинственную позицию. Вы сами замечаете, что это не вызывает к вам симпатий, и переживаете по этому поводу. Но если уж кто-то симпатичен вам, то вы становитесь коммуникабельным и сердечным, что вызывает ответную реакцию. Старайтесь обезоружить своей приветливостью даже не очень симпатичного вам человека, и наверняка если не он, так другие станут относиться к вам с симпатией.

17 – 27 баллов.

Вы счастливый человек: в общении с окружающими – никаких проблем. Даже в критических ситуациях вы умеете найти правильный тон, чтобы разрядить обстановку. Но ваша мягкость имеет границы. Если вы считаете, что с вами поступают несправедливо, то прямо заявляете об этом, не задумываясь о последствиях. Кое-кого это может отпугнуть, но та решительность, с которой вы отстаиваете свою позицию, показывает, что ваша обычная обходительность – не маска, а природная черта. Умные люди вас весьма ценят.

28 – 42 балла.

Вы удивительно гибки в общении. Никому не удаётся вывести вас из равновесия, вы не тратите нервы попусту. Но вашу гибкость многие воспринимают как беспринципность, а отсюда и результат: умные люди не относятся к вам всерьёз. Поэтому не старайтесь во что бы то ни стало избегать острых углов: иногда полезно и показать шипы, отстаивая свою точку зрения.

Мероприятие «Узнай себя»

Психогеометрический тест

Проективная методика исследования личности.

Цель: Определить главные, доминирующие черты характера и особенности поведения своей личности.

Инструкция.

Выбрать из пяти фигур ту, в отношении которой вы можете сказать: это – «Я!» Постарайтесь почувствовать свою форму.

Если вы испытываете затруднения, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас. Запишите её под № 1. Оставшиеся 4 фигуры в порядке предпочтения запишите под соответствующими номерами. Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место, это – ваша основная фигура.

Она даёт возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности.

Квадрат. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы,- вот чем знамениты истинные квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрат высококлассным специалистом в своей области. Квадрат любит раз и

навсегда заведённый порядок: всё должно находиться на своём месте и происходить в своё время. Идеал Квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий.

Прямоугольник. Временная форма личности, которую могут «носить» остальные устойчивые фигуры в определённые периоды жизни. Это люди, не удовлетворённые тем образом жизни, который они ведут сейчас, и потому занятые поисками лучшего положения. Поэтому лучшие качества Прямоугольника – любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают всё новое.

Треугольник. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их! Они честолюбивы и прагматичны. Сильная потребность быть .правым и управлять положением дел делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

Круг. Самый доброжелательный из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль, как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

Зигзаг. Фигура, символизирующая творчество. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится Зигзагам. Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаг – самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать её всему миру!

Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны увлечь за собой многих.



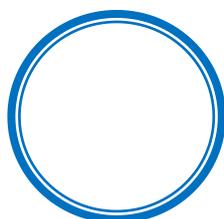
Квадрат



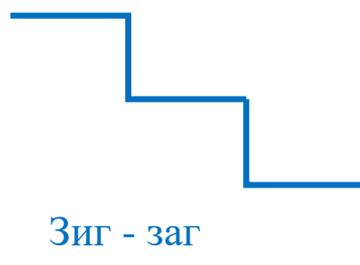
Прямоугольник



Треугольник



Круг



Зиг - заг

Мероприятие

«Не говори «да», если хочешь сказать «нет»»

Цель: научить детей уметь постоять за свои интересы, просто сказав «нет», контролировать свои поступки, уважать себя.

Человек живёт в мире стереотипов - и это неплохо: они помогают экономить массу времени. Они же и мешают, обедняя наши эмоции. Например, Приветствие. Как мы здороваемся с близкими людьми? Обычное «Привет», «Как дела?», реже – рукопожатие, а поцелуй или объятия - в самых исключительных случаях. А теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, поприветствовать друг друга нетрадиционно. Несколько вариантов:

- ✓ Ладонями, только их тыльной стороной;
- ✓ Плечами, касаясь левым плечом правого плеча друга;
- ✓ Лбами, но только очень осторожно, чтобы без синяков.

Какие эмоции вы испытали?

Давайте умножим эту радость, сделав друг другу подарки. Эти подарки, конечно же будут не реальными, а гипотетическими. Главное от всей души.

Итак, «Я хочу подарить тебе...» Закончите эту фразу, обращаясь к соседу справа. Не надо спрашивать, какой подарок он хотел бы получить, попробуйте догадаться об этом сами. А получивший подарок должен высказать своё отношение к нему.

Приятно и получать подарки, и дарить радость друг другу. Привыкая к такому общению, мы чаще всего с готовностью откликаемся на просьбу друга помочь ему в чём-то. Чаще всего эти просьбы нас абсолютно не затрудняют, не утруждают и мы соглашаемся с готовностью.

Но вот друг попросил о чём-то в очередной раз, а нам захотелось сказать «нет», но побоявшись его обидеть, мы согласились. В другой раз, в третий... и вдруг вы ловите себя на мысли, что совсем разучились произносить это коротенькое слово. И вы ещё не осознаёте, к каким последствиям это может привести. Вы должны уметь постоять за свои интересы, просто сказав «нет».

Если вы не можете произнести это коротенькое слово тогда, когда захотите

Произнести его, вы теряете контроль над своей жизнью. Вы начинаете совершать поступки, при которых перестаёте себя уважать. Это отвлекает вас от того, вы желаете сделать. Вы настолько отягощены деланием того, что не желаете делать, что у вас не остаётся ни сил ни времени делать то, что вы желаете делать.

Постоянно позволяя себя эксплуатировать, вы копите обиды на людей. Иногда после очередного «да» вы взрываетесь, но взрыв этот вызван не конкретным «да», а сотнями предыдущих.

Пример:

Одна девочка Аня три года на все просьбы своей подруги отвечала «да, конечно», но однажды Аня единственный раз попросила о чём-то подругу (назовём её Ира), а Ира ответила: «Извини, но я сейчас занята».

Аня вспылила и начала перечислять, что она сделала за все эти годы для неё. Ира посмотрела на Аню с удовольствием: «Наконец-то ты изменилась! Какое счастье видеть тебя такой, а не вечной жертвой!».

И сегодня мы попробуем осознать, в какой форме можно сформулировать отказ и как сказать человеку «нет», когда вы этого захотите.

Разберём несколько ситуаций, подготовим на них ответы, результаты обсудим.

1. Одноклассник просит в столовой одолжить мелочь на булочку. Но он вечно просит об этом и никогда не возвращает деньги. «У меня нет мелочи. Дай пятьдесят копеек». Как отказать ему?
2. Вы дежурите по классу вместе со своей подругой. Она просит тебя поднять бумажки и вытереть доску – её срочно позвал учитель. Казалось бы нет проблем, но она всю четверть увиливает от дежурства под самыми благовидными предложениями. Как сформулировать отказ?
3. Подруга один раз попросила вас помочь сделать упражнение по английскому. Вам было некогда долго объяснять правило – и вы просто выполнили ли за неё упражнение. Теперь она ежедневно приходит к вам с просьбой. Как в очередной раз отказать ей?

Обсуждаем результаты, отмечаем достоинства и недостатки формулировок. В зависимости от того, по какой причине вы хотите отказать: по причине других планов, по причине того, что «на вас постоянно выезжают», по причине того, что вы хотите отказать именно этому человеку или по причине того, что для вас в принципе невозможно выполнить просьбу, вы можете воспользоваться некоторыми готовыми ответами применительно к конкретной ситуации.

Запомните несколько форм отказа:

1. Нет, я не могу сделать это. У меня на этот день другие планы.
2. Нет, сегодня мне не хочется, я бы предпочла...
3. Нет, для меня это невозможно, попроси кого-то другого.
4. Нет, это не входит в круг моих обязанностей.
5. Нет, я слишком себя уважаю, чтобы...

Примеры:

Подруга просит одолжить на дискотеку новое платье. Оно ей очень к лицу, и ей обязательно нужно хорошо выглядеть, чтобы понравиться мальчику. У вас в руках просто её судьба как вы откажете?

А чему во взрослом мире необходимо говорить «нет»?

Мероприятие «Как нас воспринимают люди»

Существует много способов того, как расположить к себе людей. Начнём с одежды. Одежда— неотъемлемая часть нынешней жизни. Прежде чем одеться, мы думаем о предстоящих событиях.

Как бы нас ни пытались уверить, что одежда не влияет на личные качества человека, тем не менее, впечатление о нём начинает складываться из того, насколько оформлена его внешность.

В своё время проведённые эксперименты показали, что когда один и тот же человек появляется перед каждой новой группой испытуемых в другой одежде (в военной форме, в спортивном костюме, в рабочем комбинезоне, в рясе, в деловом костюме.), то, помимо черт этого человека, испытуемые называли и те качества, о наличии которых их заставлял думать именно костюм. Например, человеку в военной форме устойчиво приписывали аккуратность, настойчивость, подтянутость и дисциплинированность.

Такого рода оценки довольно часто используются в практике общения людей, хотя доля их достоверности может быть не велика. Но в любом случае одежда человека несёт определённую информацию.

Когда человек одевается, он должен думать о том, куда он идёт, и очень жаль, что в настоящее время вопросы этикета отходят на задний план. Раньше трудно было представить, что в спортивном костюме можно появиться где-то кроме спортивного зала, а сейчас люди ходят в них по городу и не испытывают никакого дискомфорта.

Совершенно нормально стало ходить в театр в джинсах и отвисших свитерах.

Это не правильно. К сожалению, беда не только в неправильном выборе одежды, но и в неряшливости. Неряшливо одетый человек производит такое же неприятное впечатление, как и гора невымытой посуды на кухне или неприбранная комната.

Мятые брюки? Ничего, отвисятся. Грязный воротник? Не беда, под причёской не видно. Разве не бывает у некоторых таких мыслей?

Пока вы молоды, вам многое прощается, но с возрастом – всё, стоп! Получив образование, вы начнёте искать работу, на работе «имеют место быть» встречи с начальством, с коллегами, с конкурентами. И вот именно одежда, а точнее её правильный подбор, помогает создать о вас благоприятное впечатление, вызвать доверие.

Теперь несколько слов об улыбке

Вспомните, как обычно вы встаёте утром: может, с нежеланием, разозлившись на весь мир, с плохим настроением? А представьте, что вы улыбнулись... И всё оказывается не так уж и плохо: начался новый день, предстоит общение с друзьями, новые впечатления и т. д.

Конечно, улыбаться можно по – разному: можно искренне и открыто, а можно притворно и наигранно. Но фальшивая улыбка в итоге только отталкивает, так что лучше уж следовать внутренним позывам.

Человек с улыбкой на лице преобразается, кажется привлекательным и доброжелательным.

Улыбка важна не только для самого человека, но и для окружающих.

Представьте какую-нибудь не очень приятную ситуацию.

Например, час пик в метро, когда все спешат, толкаются, душно, жарко...

И вдруг... просто улыбающийся человек. Ты начинаешь задумываться, а ведь Он в тех же условиях, ему тоже непросто, а он улыбается, значит, не всё так плохо. Как говорится, «улыбка ничего не стоит, но много даёт».

Обращение к человеку по имени - ещё один способ расположить к себе собеседника. Считается, что если в споре начать чаще называть своих оппонентов по имени, то к согласию можно прийти гораздо быстрее.

Нет ничего приятнее, чем звучание собственного имени.

Ещё приятнее услышать собственное имя от человека, стоящего значительно выше на служебной лестнице.

Игра «ВЕСКИЕ ОТВЕТЫ»

Приложение (карточки с вопросами и ответами)

Данная игра позволяет воспитанникам оценить степень воздействия слова и поступка на других людей и прочувствовать всю степень ответственности за сказанное и сделанное нами.

ИНСТРУКЦИЯ

Игрок, на карточке которого самый тяжёлый «вес», ходит первым; Отвечающий не должен видеть ответы.

Первый игрок вытягивает карточку и отвечает на вопрос.

Если его ответ совпадает с «веским ответом» (или почти совпадает), игрок забирает карточку с «весом».

Если ответ не совпадает, карточка кладётся в низ стопки и следующий игрок тянет карточку.

Побеждает тот игрок, кто набрал больше всех «ВЕСА»

ОБОДРЕНИЕ – этому посвящено занятие.

Унизить человека так легко, но чтобы ободрить его, требуется гораздо больше силы характера.

Что люди говорят, когда хотят унизить других?

Для того, чтобы плохо отзываться о людях, не нужно ни силы, ни ума, ни особенной смелости. Иногда гораздо тяжелее сказать человеку слова одобрения.

Подумайте и скажите, как бы вы могли переделать некоторые из этих унижающих реплик в ободряющие.

ВОПРОСЫ:

Легко ли было поднимать тяжести?

Что нового узнали?

Чему научились?

Почему проявление уважения так важно?

Ответы на игру «Веские ответы»

1. В ответ на комментарий друга скажите девочке: «А вообще - оригинально!»

2. Помогите ему всё убрать.

3. Отметьте в ней что-то хорошее, скажите об этом друзья.

4. Помогите ему выйти из неловкого положения. Скажите, что все совершают ошибки.

5. Уговорите других принять его в игру или сыграйте с ним вдвоём.

6. Найдите, за что похвалить его (выбор песни, энтузиазм).

7. Скажите, что имуществу надо уважать.

8. Скажите, чтобы они прекратили и ушли, уговорите их возместить ущерб.

9. Скажите, чтобы они прекратили и всё убрали..

10. Скажите, что собственность надо уважать и предложите сделать что-нибудь хорошее
11. Проявите уважение к учителю и внимательно слушайте.
12. Встаньте, поздоровайтесь, задайте вежливый вопрос.
13. Не входите в его комнату, делайте это только с его разрешения
14. Уважайте её имущество, пользуйтесь её вещами только с разрешения.
15. Уважайте его право на принятие решений, оставьте его одного.
16. Придержите для неё дверь.
17. Поблагодарите её за стремление к новому, помогите ей убрать со стола и помыть посуду.
18. Скажите: «Извините!»
19. Скажите «Извини, что перебил»
20. Не ходите с ними, уважайте тех, кто стоит в очереди
21. Помогите ему убрать, поблагодарите друга и его родителей за приглашение.
22. Попросите её прикрыть рот.
23. Это не вежливо и неприлично по отношению к другим людям.
24. Скажите ему, что неприлично быть в шляпе при определённых обстоятельствах.
25. Оденьтесь более официально, проявите уважение к себе и работодателю. Похвалите её за оригинальность, но скажите, что этого не достаточно.
26. Уважайте право людей на тишину. Будьте вежливы, выйдите, если вам нужно посмеяться.
27. Скажите ему, что не хотели бы слушать оскорбительные шутки.
28. Выступите в защиту девочки и её отца. Отметьте хорошее качество её отца.
29. Уважайте и имущество других. Скажите, что вы не считаете его человеком, способным опуститься до насилия, заставляя других поступать нехорошо.
30. Скажите ему, что нужно быть взрослее, смелее, умнее и уважать других.
31. Отметьте хорошее качество у него.
32. Не делайте этого. Это невежливо и неуважительно по отношению к другим.
33. Уважайте право других на тишину, не привлекайте к себе внимания.
34. Поделитесь с ними.
35. Скажите, что в вашем доме принято за собой убирать.

36.Познакомьтесь с ним поближе. Выясните, есть ли какие-либо проблемы, в которых вы могли бы помочь. Отметьте его хорошие качества.

Ролевая игра по В.Леви.

Задача: Создание внутренних копилки интонаций, движений, жестов, взглядов, поз.

Содержание.

Одно и то же слово произнести:

- Тихо,
- Громко,
- Растянуто,
- Заикаясь,
- Удивлённо,
- Восторженно,
- Задумчиво,
- Вызывающе,
- Скорбно,
- Нежно,
- Иронически,
- Злобно,
- Разочарованно,
- Торжествуяще,
- Утвердительно.

Прочитайте любой текст: (Однажды в студёную зимнюю пору...)

- шёпотом;
- с максимальной скоростью;
- очень громко;
- со скоростью улитки;
- как будто вы страшно замёрзли;
- как будто у вас во рту горячая картошка;
- как будто вас через 10 минут расстреляют;
- как будто его прочёл марсианин;
- как будто его прочла лошадь; только что научившаяся говорить;
- как будто его прочёл робот;
- как пятилетняя девочка.

Посидите как сидят:

- председатель экзаменационной комиссии;
- пчела на цветке;
- кассир на своём рабочем месте;
- побитая собака;
- торжествующая собака;
- кот, имеющий намерение пойти погулять
- невеста на свадьбе;
- наездница;
- принц Датский;

- преступник на скамье подсудимых;
- космонавт в скафандре.

Походите, как:

- младенец, который только что начал ходить;
- глубокий старик;
- лев;
- пьяный;
- артист балета;
- горилла;
- солдат прусской армии;
- Ромео в ожидании свидания

Улыбнитесь, как:

- очень вежливый японец,
- собака своему хозяину,
- кот на солнышке,
- мать младенцу,
- младенец матери.