

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

«ОБНИНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТАМ
«МИЛОСЕРДИЕ»

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ТРЕНИНГА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
(по профилактике сквернословия)**

«ЯЗЫК МОЙ – ДРУГ МОЙ?!»



педагог-психолог Цыганкова Э.Ф.

Обнинск-2023 г.

Занятие с элементами тренинга по профилактике сквернословия «Язык мой – друг мой?!»

Цель занятия: определение правил этичного общения подростков в повседневной жизни между собой и со взрослыми.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием сквернословия и выявить его сущность;
- способствовать пониманию негативного влияния употребления бранных слов на характер человека и его отношения с другими людьми;
- содействовать формированию потребности обходиться в своей речи без бранных слов.

Участники: воспитанники группы № 9 Центра социальной помощи семье и детям «Милосердие».

Психолог: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Эльвина Фаридовна, я психолог и ведущая этого занятия.

Ребята, как вы думаете, с чего начинается общение, встреча, диалог?

И я предлагаю выполнить следующее упражнение.

1. Упражнение «Комплимент»

Техника проведения: разбейтесь, пожалуйста, на пары, и пусть каждый друг другу скажет комплимент и улыбнется при этом. Комплимент – это то, что тебе нравится в другом человеке, что радует.

Люди улыбаются тогда, когда рады видеть друг друга.

Психолог: мы увидели с вами, что доброжелательное приветствие – важная часть успешного общения. Французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери назвал человеческое общение самой величайшей роскошью. А может ли роскошь общения превратиться в нечто прямо противоположное, отталкивающее, приносящее обиду? Все чаще вокруг нас на улице, в интернете можно слышать слова, которые культурные люди в своей речи не употребляют. Самое время назвать тему нашего занятия. Почему в конце предложения стоит вопросительный знак? (ответы детей).

Как вы думаете, о чем пойдет речь? (Обсуждение). Правильно, мы будем говорить о культуре общения, о влиянии нашей речи на характер человека и

отношениях между людьми. Предлагаю правила группы, которые способствуют позитивному и активному общению во время занятия.

Правила взаимодействия в группе:

- ♦ *Называть друг друга по имени;*
- ♦ *Искренность в общении* – означает открытое выражение чувств, но степень искренности каждый выбирает индивидуально;
- ♦ *определение сильных сторон личности:* во время занятий каждый участник стремится подчеркнуть положительные качества другого участника;
- ♦ *активное участие в группе:* стремление общаться со всеми участниками группы, независимо от симпатий, не замыкаться в себе, даже, если узнали о себе не очень приятное;
- ♦ *уважение к говорящему:* внимательно слушаем участников, не перебиваем, пока не закончит говорить;
- ♦ *правило «Стоп»:* каждый участник имеет право сказать «Стоп» говорящему, не желая больше принимать обратную связь;
- ♦ *правило правой руки;*
- ♦ *правило конфиденциальности:* все, что будет происходить на занятиях, не распространяется за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, что он поделился с нами во время занятий. Это способствует нашему самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

2. Игра «Лист бумаги»

Техника проведения: Возьмите чистые листы бумаги. Возможно, этот лист мог бы стать основой для рисунка, книжной страницы, фигурки из бумаги. Сомните этот лист. Разверните и выпрямите его. Легко ли сделать смятый листок абсолютно гладким? Не правда ли, надо приложить для этого серьезные усилия. Так и наша речь – испортить ее легко.

Психолог: речевая агрессия, увы, стала привычным явлением для многих подростков. Она бывает ярко выражена: замечания, протесты, насмешки, прямые угрозы, оскорбления, ругань, что связано с использованием непристойных и неприличных выражений. Для обозначения этих слов в языке есть такое понятие, как сквернословие.

2. Психолог: подумайте, с чем ассоциируется у вас речь культурного человека? Это может быть знак, символ, предмет. А с чем ассоциируется у вас сквернословие? Обсудите, пожалуйста, в группах свои ассоциации к слову «сквернословие» и запишите.

(Для обсуждения можно разбиться на малые группы). Далее психолог зачитывает определение понятия «сквернословие» из словаря, воспитанники

4. Хорошо помогают снять агрессию физические упражнения: можно отжаться 10 раз, попрыгать или побегать.
5. Обхватить ладонями локти, и сильно и сильно прижать руки к груди – это поза выдержанного человека.
6. Разумно научиться нести ответственность за свое агрессивное поведение: уметь извиниться, пожать руку товарищу или дружески похлопать по плечу.
7. Представить себя тряпичной куклой и попрыгать так немного, расслабляя руки и ноги.

Предлагаю нам всем сейчас потренироваться и выполнить эти упражнения.

Желающие могут поделиться своим ощущением после упражнения.

6. Воздушная медитация (автор- Майк Джордж)

Это простое медитативное упражнение поможет вам восстановить спокойное дыхание.

Его можно порекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

1. Удобно устройтесь в кресле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли – это мыльные пузыри, которые стайками покидают вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и вы ощущаете успокоение и расслабление.
2. А теперь начинаем дышать носом. Не спеша, делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте свое внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из ваших легких.
3. Теперь полностью сосредоточьтесь на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе вообще думать не надо.
4. Возможно, вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом.

7. Шеринг.