

Тренинг общения «Я среди других...»

Цель тренинга: формирование коммуникативных навыков учащихся (умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировано отстаивать свою позицию).

Задачи:

1. Развитие способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении.
2. Познание своих возможностей и ограничений во взаимодействии с другими людьми.
3. Осознание и снятие внутренних барьеров и зажимов, мешающих эффективной коммуникации.

Здравствуйте! Сегодня я проведу для Вас тренинг, который будет посвящен общению.

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища.

Ведущий: Прежде чем приступить к тренингу нам необходимо обговорить правила своего поведения на занятии.

Правила работы в тренинговой группе. Принятие.

Ведущий: Определяем правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

1. Начинать и завершать занятия, упражнения вовремя.
2. «Быть здесь и сейчас».
3. Нет наблюдателей, все активные участники.
4. Один говорит, другие слушают.
5. Выполнять все правила игры или упражнения.
6. Не оценивать других.
7. Недопустимо выход из группы во время занятия.

Ведущий:

- Ребята, сегодня замечательное утро. Я очень рада всех вас видеть. У меня хорошее настроение, и я хочу им с вами поделиться. Давайте возьмемся за руки и улыбнемся друг другу. Я пожму руку Виктории и улыбнусь ей, и вы сделайте по цепочке то же самое... Молодцы!

Для начала я предлагаю вам немного размяться и поздороваться со всеми участниками тренинга.

Ритуал приветствия

Упражнение «Аплодисменты» (3мин)

Цель упражнения: эмоциональная разрядка, атмосфера принятия участников тренинга.

Знакомство с человеком начинается с приветствия, которое содержит в себе заряд положительной энергии, поэтому предлагаю начать занятие с упражнения «Аплодисменты». Для этого необходимо поднять руки перед собой. Начинаем приветствие друг друга с тихих аплодисментов. Одним пальцем правой руки постучите по ладони левой руки. Прислушайтесь к этим тихим звукам. Теперь двумя пальцами, тремя – аплодисменты стали ярче, четырьмя, а теперь поприветствуйте друг друга целой ладонью. Спасибо за аплодисменты, я почувствовала вашу энергию, поддержку, а это порой так необходимо в нашей жизни»

Игра – разминка «Австралийский дождь» (5 мин.)

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Участники встают в круг.

Ведущий: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было выполнять это упражнение?

Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?

Ваши впечатления по проведенному упражнению?

Упражнение «Передайте апельсин» (5мин)

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ведущий: Участники стоят в кругу. Одному из них, водящему, дают крупный апельсин и просят зажать его между шеей и подбородком (другой вариант – прижать плечом к уху, как телефонную трубку). Задача участников – передать этот апельсин по кругу так, чтобы не прикасаться к нему руками, а каждый следующий участник брал его таким же способом, как и водящий. Если апельсин падает – упражнение начинается сначала.

Упражнение Билет на Гавайи (5 мин)

Цель упражнения: отрабатывается умение убеждать, находить аргументы в пользу своей позиции.

Ведущий: Вся группа делится на команды по 3-4 человека, которым дается следующая инструкция. «Вашей команде каким-то образом достался билет на Гавайи. Билет только на одного человека, и его нельзя продать, обменять, полететь всем вместе и т.д. Решите, пожалуйста, кто из вас полетит, и почему». Группа совещается 5 минут, после чего рассказывают всем о своем решении.

Обсуждение. Можно обсудить, какие приемы и методы убеждения использованы.

Упражнение "Автопортрет" (5 мин)

Цель: обратить внимание участников на уникальность каждой личности.

Материалы: Бумага, мелки (фломастеры, ручки, карандаши), скотч или липучка.

Правила проведения: Каждый игрок рисует автопортрет. При этом самые яркие черты лица (длинные ресницы, курносый нос, пухлые губы) намеренно преувеличиваются. На выполнение этой части задания отводится 5 минут.

Игроки не должны подсматривать друг за другом. Картины не подписываются. В конце работы листы бумаги складываются вдвое. При выполнении задания многие участники будут испытывать затруднения. Объясните им, что рисунок не должен обладать фотографической точностью. Создавать живописный шедевр также не требуется.

Ведущий может сам принять участие в игре.

Соберите все рисунки в большую коробку. Предложите игрокам не глядя вынуть один лист. Каждый игрок должен угадать, чей автопортрет он достал.

Все по очереди показывают рисунки и высказывают предположения о том, кто является их автором, делятся личными впечатлениями.

Интерпретация результатов: Обсуждение почти всегда проходит оживленно. Большую симпатию обычно вызывают те "художники", кто изображал себя, не приукрашивая.

Упражнение «Опять опоздал»

Цель: развитие выразительных движений, необходимых при общении. Выявление значимости для детей эмоционально выраженных жестов.

Ведущий: «Представьте, что Вы – учитель и проводите открытое занятие. Вдруг в самый ответственный момент открывается дверь и в нее входит опоздавший Сережа...» Всем участникам раздаются карточки со списком возможных вариантов ответов (приложение 1) и номер от 1-18. Это номер высказывания, которое участник должен будет представить с помощью мимики и жестов.

Обсуждение: В процессе обсуждения группа отвечает на вопросы:

- Насколько понятны и выразительны были их жесты?
- Какие высказывания можно было «изобразить» по-другому?
- Какие личностные качества развивает данное упражнение?

Упражнение «Монолог конфеты»

Цель: развитие рефлексии и устранение внутренних барьеров.

Ведущий: Каждый участник выбирает себе конфету, и от первого лица рассказывает о ней, о ее жизни и характере.

Ведущий может помогать вопросами:

— Есть ли у нее друзья?

— Как она относится к тому, что ее хотят съесть?

— Какая она внутри, сладкая или горькая?

После монолога конфету можно съесть (это хорошо стимулирует ребят говорить, даже тех, кто постарше).

Завершающее упражнение

Упражнение «Дружественная ладошка»

Участникам раздаются листки бумаги.

Ведущий: Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам.

Выполнение задания участниками.

Ведущий: Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

Мы с вами такие разные, все индивидуальны. На этом тренинге нам удалось понять друг друга, узнать друг о друге много нового, появились общие интересы. Предлагаю вам прикрепить на доску наши ладошки в виде солнца, а в середине написать свои впечатления о тренинге, пожелания.

Это солнце, символ нашей дружбы, поддержки друг друга. Я думаю, это не последняя наша встреча и в будущем в наш клуб общения придут новые ребята, и мы встретим их с таким же теплом. Спасибо всем за работу, эмоциональную поддержку, хорошее настроение.

Рефлексия.

Что понравилось во время проведения занятия?

Какое задание вам было интересно выполнять?

Каждый из участников высказывает свое мнение.

Какие важные «открытия» для себя вами сделаны?

И где, когда вы их сможете применить?

**СПИСОК ВЫСКАЗЫВАНИЙ К УПРАЖНЕНИЮ
«ОПЯТЬ ОПОЗДАЛ...»**

1. Опять опоздал!
2. Что случилось? Я так волнуюсь. Всю валериану выпила.
3. Как хорошо, что ты пришел!
4. Где ты был?
5. Почему опоздал?
6. Может быть, тебе будильник подарить?
7. Не мешай! Отойди! Потом зайдешь!
8. Здравствуй, мое солнышко ненаглядное.
9. Как я соскучилась без тебя.
10. Как жаль, что ты опоздал. Мы уже занимаемся.
11. Это недопустимо! О чем думает твоя мама?
12. Наконец-то! Я так тебя жду!
13. Мешаешь работать, сбиваешь с толку!
14. Закрой дверь!
15. Ласточка моя, голубчик мой!
16. Сереженька, поздоровайся с ребятами.
17. Детки, поздоровайтесь с Сережей.
18. Проходи тихо и не кричи – и так мешаешь.

**СПИСОК ВЫСКАЗЫВАНИЙ К УПРАЖНЕНИЮ
«ОПЯТЬ ОПОЗДАЛ...»**

1. Опять опоздал!
2. Что случилось? Я так волнуюсь. Всю валериану выпила.
3. Как хорошо, что ты пришел!
4. Где ты был?
5. Почему опоздал?
6. Может быть, тебе будильник подарить?
7. Не мешай! Отойди! Потом зайдешь!
8. Здравствуй, мое солнышко ненаглядное.
9. Как я соскучилась без тебя.
10. Как жаль, что ты опоздал. Мы уже занимаемся.
11. Это недопустимо! О чем думает твоя мама?
12. Наконец-то! Я так тебя жду!
13. Мешаешь работать, сбиваешь с толку!
14. Закрой дверь!
15. Ласточка моя, голубчик мой!
16. Сереженька, поздоровайся с ребятами.
17. Детки, поздоровайтесь с Сережей.
18. Проходи тихо и не кричи – и так мешаешь.

