

## Коммуникативный тренинг для подростков «Радость общения»

**Цель** повышение уровня коммуникативной компетентности подростков; освоение подростками норм нравственного отношения к миру, людям, самим себе.

**Задачи:**

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- улучшение уровня коммуникации, отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- развитие чувства «мы», группового единства, закрепление навыков взаимодействия в команде.

### Ход занятия

#### 1. Организационный этап

**Ведущий:** (*сидит на ковре*): А сижу я здесь одна... мне грустно, скучно. Вот, совсем рядом группа каких-то женщин, так хочется познакомиться, но не знаю, как страшно. Справа дети какие-то, наверно весело с ними, но они меня не понимают... я не знаю, как к ним подойти, что спросить? Ребята, подойдите ко мне, пожалуйста, присаживайтесь рядом! А у вас бывает такое, вот хочешь с кем-то познакомиться, а стесняешься? Поругался с родителями или с другом и не знаешь, как помириться, какие слова подобрать? А чтоб таких проблем в нашей жизни не было, чему мы должны учиться? Какова тема нашего занятия? (*дети высказываются*).

**Цель и задачи тренинга:** повышение уровня коммуникативной компетентности подростков; освоение подростками норм нравственного отношения к миру, людям, самим себе.

расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; улучшение уровня коммуникации, отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми; развитие чувства «мы», группового единства, закрепление навыков взаимодействия в команде.

**Ведущий:** Я рада видеть вас здесь. Я предлагаю начать нашу работу. Итак, тема нашего занятия звучит так “Учимся общаться и взаимодействовать друг с другом”. Это значит, что сегодня мы с вами будем совершенствоваться

свои навыки общения, учиться договариваться друг с другом и находить выходы из конфликта, проявлять эмпатию к собеседнику, ну и конечно учиться работать в группе

**1. Оформление бейджиков «Имя для тренинга».**  
Мы все сидим в кругу, потому что так легче видеть друг друга и обсуждать важные вопросы. Я предлагаю взять бейджики и написать на них крупно (*чтобы было видно всем сидящим в кругу*) свое имя. Напишите то имя, которым бы вы хотели, чтобы вас называли, можно свое собственное, можно придуманное, но помните, что на протяжении всего тренинга вас будут называть именно этим именем.

**2. Ожидания – опасения.**  
На листе флипчарта записывают в две колонки ожидания участников тренинга и их опасения, связанные с данным мероприятием.

**3. Правила тренинга.**  
Ведущий озвучивает правило, а участники голосуют.  
Примерный перечень правил:

- в ходе тренинга может говорить только один человек;
- говорить можно в круг, не шептаться с соседом;
- стараться участвовать во всех упражнениях;
- «позаботься о себе сам»;
- «делюсь только своими впечатлениями».

## **II. Основной этап**

**Разогрев.**

**Упражнение «Танец».** Все двигаются в произвольном танце с закрытыми глазами. По сигналу ведущего открывают глаза и образуют пару с тем, кто оказался рядом. Танцуют в паре. Снова танцуют с закрытыми глазами и вновь выбирают пару.

**Ведущий:** Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»? (*Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг друга и самих себя*).

Давайте немного узнаем о себе и друг о друге.

**Упражнение на знакомство «Продолжи фразу»**

**Цель.** Узнать друг друга. Саморефлексия.

**Инструкция.** Сейчас по кругу, я буду передавать фразу. Ваша задача, не задумываясь продолжить ее. Пример: Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня.... (мне улыбаются). Следующая фраза в другом направлении.

**Фразы:**

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...
- Особенно меня раздражает, что я...
- Мне бывает стыдно, когда я....
- Верю, что я...
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это....
- Иногда люди не понимают меня, потому что я....
- Самое лучшее качество человека – это...
- Самое плохое качество человека – это...
- Я не хочу дружить с некоторыми людьми, потому что....

**Ведущий:** Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно? (*Высказывания детей*).

*(Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость. Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком).*

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость. Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.

**Диагностическое упражнение «Лестница коммуникативных умений»**

**Цель:** рефлексия участниками занятия собственных коммуникативных умений;

**Материалы:** бланки для каждого участника (Приложение 1)

Участникам предлагают отметить себя на лестнице коммуникативных умений, где на нижней ступени находятся люди не умеющие общаться с другими, на верхней «мастера общения».

Если участник отметил себя на 2х нижних ступенях, он оценивает свои коммуникативные навыки как низкие, если на 2х верхних – как высокие, остальные варианты – средние.

**Упражнение «Черты личности, способствующие эффективному общению»**

**Цель:** ознакомить участников с основными чертами личности, способствующие эффективному общению;

Материалы: бланки для каждого участника (Приложение 2).

Участникам занятия предлагают распределить слова в II колонки, где в I – колонке – 3 качества, способствующие общению, во II колонке – 3 качества, мешающие возможному общению.

Подведение итогов: три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются самыми полезными для эффективного общения (с точки зрения данной группы).

**Ведущий:** Но общение довольно часто доставляет нам и неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит?

*Высказывания детей.*

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к некоторым основным проблемам в общении (можно записать на флипчарте):

- не умеем договариваться, думаем о своих интересах;
- бываем грубы, невежливы;
- не умеем слушать, не слышим, что говорит собеседник;
- не умеем доказывать (аргументировать) свое мнение;
- стесняемся, боимся первым заговорить, вступить в общение с незнакомым человеком;

Вот на решение указанных проблем мы и попробуем сосредоточиться с помощью разных упражнений.

Выполните такое **задание**. Напишите на одном листочке: «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково и нежно», на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

*Вместе с детьми делается вывод*

### **Игра “Воздушный шар”.**

*Все сидят в кругу.*

- Закроем глаза. Представим себе, что мы все летим на воздушном шаре. Под нами океан. Над нами голубое небо. Светит солнце. Рядом друзья. Легкий свежий ветерок. Но вот приближается туча. Начинает накрапывать дождик. Слышны раскаты грома. Страшные птицы летают над нами. Одна из них своим клювом пробивает оболочку шара, и мы медленно начинаем падать.

Открыли глаза. Мы попали в экстремальную ситуацию. На шаре много груза. Впереди - остров. О нем мы ничего не знаем. Если мы выбросим все вещи сразу, то пролетим мимо острова и утонем. Если ничего не выбросим, то не

долетим до острова и тоже утонем. Выход один — мы должны выбрасывать вещи постепенно.

Перед вами — карточки с названиями вещей (Приложение 3). В первую очередь надо избавляться от самых ненужных для выживания на острове вещей, в последнюю очередь — от самых нужных. Но ориентируйтесь на вес вещей. Главное — в итоге надо выбросить все. Чем позже вы выбросите вещь, тем выше вероятность, что сможете поймать ее потом. Последнюю вещь поймаете наверняка, а вот первую точно не поймаете. Поэтому порядок выбрасывания вещей очень важен, от этого зависит, с чем вы останетесь на острове.

При выборе вещей, которые вы будете выбрасывать, у вас могут возникнуть разные мнения. В нашей игре есть важное условие: вещь считается выброшенной только в том случае, когда все участники согласны с этим решением. Если хотя бы один не согласен, вещь остается на шаре. Если согласны все, карточка сдается ведущему. Помните, что сейчас главное — выжить, но потом вам с этими вещами жить на острове, и жить, возможно, долго. Поэтому не пренебрегайте своим мнением, если считаете не так как вся группа.

#### **Подведение итогов игры.**

Сначала каждый по команде ведущего должен показать на человека, который был самым мудрым при выборе вещей. Можно показывать и на себя. Затем каждый показывает на того, кто помогал обсуждать и принимать решение, обеспечивая доброжелательную атмосферу. Затем проводится обсуждение в кругу. Сначала каждый говорит о том, сто дала ему игра, потом о том, что он сам дал группе во время обсуждения. Высказываются мнения и по другим вопросам. Кто был лидером? За счет чего ему удавалось убеждать других? Может быть, он просто хорошо организовывал обсуждение? Была ли группа враждебна к кому-то? Кто шел против всех? На кого группа оказывала давление? А кто считает, что он сам оказывал давление на группу?

**Ведущий:** Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?

*Высказывания детей.*

Важнейшая невербальная составляющая процесса общения — **умение слушать.**

**Упражнение "Интервью"**

Цель упражнения: - развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, - сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше, и меняются ролями. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга, рассказывая от имени своего собеседника.

## **ИЛИ**

### **Ролевая игра «На приеме у психолога»– демонстрационная по ролям:**

Сейчас у вас будет возможность попробовать себя в роли настоящего психолога. Приглашаю пару добровольцев. Один из вас психолог. Второй клиент. Остальные внимательно наблюдают.

Инструкция. Вы психолог, к вам на прием придет клиент. Ваша задача успокоить его, внимательно выслушать и постараться помочь.

Можно проиграть несколько раз, меняя пары.

Клиенты: Старуха шапокляк, Буратино, Карабас Барабас, Ослик ИА, Кролик, Пятачок и др.

**Ведущий:** Я предлагаю немного подвигаться и расслабиться после визита у психолога.

Упражнение на динамическую паузу "Геометрические фигуры"

За определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 сек

Квадрат – за 10 секунд

Треугольник – за 8 секунд

Ромб – за 6 секунд

Круг – за 3 секунды.

**Ведущий:** Продолжим осваивать искусство общения.

### **Ролевая игра «Контакты».**

Цель – отработать навыки вхождения в контакт.

Мы часто встречаемся с разными людьми, иногда, с совершенно незнакомыми. И очень важно при первом знакомстве произвести приятное впечатление, уметь поддержать разговор. Этому нужно учиться.

Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и так же приятно расстаться с ним.

Инструкция: Члены группы становятся (салятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (расположены лицом к центру круга). По моему сигналу все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз предлагаются участникам новые роли. Первые три ситуации – роли исполняют участники внутреннего круга, оставшиеся – внешнего.

Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече.

Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы — 2-3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются на нижеследующие ситуации.

2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, работает.

3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.

5. Перед вами человек, которого видите первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а потом обращаетесь к нему.

6. В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным актером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая большая удача. Роль актера играют сидящие во внутреннем круге.

Обсуждение: С кем удалось установить хороший личностный контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговорить. В ходе этой дискуссии необходимо обращать внимание на ощущения членов группы, их чувства во время нахождения в новой заданной ситуации.

Цель – отработать навыки вхождения в контакт.

Мы часто встречаемся с разными людьми, иногда, с совершенно незнакомыми. И очень важно при первом знакомстве произвести приятное впечатление, уметь поддержать разговор. Этому нужно учиться.

Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и так же приятно расстаться с ним.

Инструкция: Члены группы становятся (салятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (расположены лицом к центру круга). По моему сигналу все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз предлагаются участникам новые роли. Первые три ситуации – роли исполняют участники внутреннего круга, оставшиеся – внешнего.

#### Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече.

Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы — 2-3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются на нижеследующие ситуации.

2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, работает.

3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.

5. Перед вами человек, которого видите первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а потом обращаетесь к нему.

6. В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным актером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая большая удача. Роль актера играют сидящие во внутреннем круге.

Обсуждение: С кем удалось установить хороший личностный контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговорить. В ходе этой дискуссии необходимо обращать внимание на ощущения членов группы, их чувства во время нахождения в новой заданной ситуации.

**Ведущий:** Всем известно, что у каждого здорового человека пять чувств. Какие? (дети называют) - зрение, слух, вкус, обоняние, осязание. С их



помощью человек знакомится с окружающим миром. Но есть шестое чувство, помогающее устанавливать контакт с людьми. Оно, к сожалению не дано нам от рождения, и его надо в себе воспитывать. Давайте попробуем проверить, если у вас способность устанавливать контакт с людьми. Предлагаем вам посмотреть мини-сценки, где вы должны определить, какие ошибки при общении совершили их герои.

1-й рассказ Аня пришла в гости к подруге Тане. В клетке сидела замечательная яркая птица - любимый Танин попугай. - Ничего себе птичка. Симпатичная, - сказала Аня, - у меня такая же была. Только сдохла. Они долго не живут. Нежные очень. Таня загрустила и замолчала. Аня не смогла в этот день общаться с Таней. (Подумайте, какую оплошность допустила Ира? Как бы вы вели себя на ее месте?)

2-й рассказ За пять минут до первого урока учащиеся сидели в классе. Даша пришла последней. У нее был расстроенный вид, заплаканные красные глаза. - Почему у тебя глаза на мокром месте? - громко закричала Саша. - Что у тебя случилось? Расскажи! Кто тебя обидел? - Ну, давай, давай, рассказывай! - подскочила Саша и Катя. - Что случилось? Почему у тебя слезы? - закричали все. Даша разрыдалась и выбежала из класса. Все недоуменно пожали плечами. (В чем была ошибка Саши и Кати? Что бы вы сделали на их месте?)

3-й рассказ Папа подарил Косте на день рождения новые беспроводные наушники. Костя показал их своему другу Славе и радостно сообщил: - Вот какие! Редкие и красивые! Тебе нравятся? - Да это отстой! Такие уже не в моде - захохотал Слава. - Что в них такого особенного? Они никакой ценности не представляют. Эх, ты! И твой отец хорош - в наушниках не разбирается! Пойдем я тебе свои покажу! Костя отказался. (Как вы думаете, почему?)

Подведение итогов: Итак, герои этих маленьких сценок не умеют правильно общаться. У них нет шестого чувства. Что же это за чувство, которое помогает быть обходительным и не обижать никого? (знакомимся с понятием "тактичность"). Тот, кто обладает чувством такта - шестым чувством, никогда не будет назойливым, не утомит того, с кем общается, не обидит, не пошутит некстати.

**Ведущий:** Мы много общаемся друг с другом, но очень часто не замечаем друг в друге тех хороших качеств, которые в них есть, а замечаем и в десять раз

преувеличиваем их небольшие недостатки. Предлагаю Вам послушать одну притчу.

### **Притча.**

Пятеро слепых впервые в жизни повстречали слона. Один из них дотронулся до хобота и сказал: - Слон похож на толстый шланг. - Слон похож на столб, - откликнулся другой, нащупав ногу слона. Третий коснулся слоновьего живота и заявил: - Слон похож на огромную бочку. - Он похож на циновку, - потрогав слона за ухо, возразил четвёртый. - Что вы говорите! Воскликнул пятый, державший животное за хвост. - Слон похож на верёвку! Все они были правы. И не был прав никто.

**Ведущий:** Ребята, в чем суть этой притчи? Действительно, мы видим в человеке только одну какую-то сторону и не замечаем других, не замечаем, что любой человек сложнее, лучше, чем нам кажется на первый взгляд.

### **Упражнение «Трон»**

Цель — создание атмосферы комфорта и раскрепощенности. Один человек садится на стул (трон) лицом ко всем. Ему на голову надевается корона. Остальные участники тренинга говорят, что им нравится в этом человеке. Психологический комментарий: На троне должен побывать каждый и таким образом получить разнообразную поддержку от других.. Ведущему важно настроить группу таким образом, что каждый из здесь сидящих ценен, интересен, в каждом есть что-то хорошее, надо только это заметить.

**Ведущий:** Одной из проблем, указанных на флипчарте, есть проблема агрессивности, неумения сдерживаться, уступить и т.п. Здесь нам поможет такое упражнение

### **Упражнение «Разожми кулак»**

Инструкция: Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом партнеры меняются ролями и ситуация повторяется.

Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны варианты: силой, просьбой, легкими поглаживаниями.

Можно рассказать **притчу:** «Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: "Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее". Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь

сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ».

Ведущий задает вопрос: «Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?»

### **Заключение**

**Ведущий:** Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте **оценим наше занятие**. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

### **Упражнение «Наши цветы»**

Цель: рефлексия, обмен эмоциями, полученными в процессе тренинга, чувство единства. Время: 30 минут.

На листе ватмана нужно нарисовать три кружка одинакового размера (в дальнейшем к этим кружкам, по краю каждого, будут приклеиваться разноцветные лепестки, и в завершении получится 3 цветка). Каждому участнику раздается по три разноцветных лепестка.

В центре первого кружка пишется «Сегодня я узнал(а)». Затем каждый из участников приклеивает свой лепесток по краю кружка, чтобы получился цветок.

Далее, в центре второго кружка пишется «Сегодня я научилась».

В центре третьего кружка можно написать «Желаю всем...»каждый из участников продолжает эту фразу на оставшемся третьем лепестке, и затем каждый лепесток также приклеивается к третьему кружку.

Таким образом, получается три цветка, в создании которых принимает каждый участник тренинга.

**Упражнение «Рукопожатие»** «Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием».