**Тренинг развития коммуникативных навыков**

**1 занятие**

**Цель тренинга**: Развитие коммуникативных навыков подростков, развитие адаптивного потенциала.

**Задачи:**

* отработать навыки убеждения
* отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции
* развить умение находить подход к людям
* подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.
* развитие умения невербального общения.
* обучить эффективным способам общения.

**План тренинга**

**1. Организационный момент 1 минута**

**2. Вступительная беседа 2 минуты.**

**3. Разминка:**

Упражнение «Это мое имя» (20 минут)

**Цель**: Знакомство участников тренинга друг с другом.

**4. Основная часть:**

Упражнение «Завтрак с героем» (30 минут)

**Цель**: потренировать умение убеждать собеседника.

Упражнение «А я счастлив» (10 минут).

**Цель**: узнать о способах поднятия настроения.

Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)

**Цель**: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

**Оборудования**: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Упражнения «Умение слушать» (25 минут)

**Цель**: осознание участниками того, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состоянии и что может ухудшать его состояние. Ознакомление с приемами слушания.

**5. Организационный момент. Завершение занятия:**

Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)

**Цель**: Закончить тренинг, поднять настроение.

Сегодня мы проведем занятие, которое будет посвящен общению.

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. В условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами.

Общение – это обмен сведеньями с помощью языка или жестов. Общение это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

Давайте познакомимся с вами, для этого мы представимся друг другу.

**Упражнение «Это мое имя» (20 минут)**

По кругу каждый по очереди называет свое имя. Затем он сообщает о своем имени что-нибудь.

Например он может попытаться ответить на такие вопросы:

* Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
* Знаю ли я, что означает мое имя?
* Кто еще в семье носил это имя?

Рефлексия (5 минут)

* Легко ли вам было рассказывать о своем имени?
* Ели нет, почему?

Следующее упражнение «Завтрак с героем»

**«Завтрак с героем» (30 минут)**

**Необходимый материал**. Бумага, карандаши.

Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты.

Теперь четвертки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя.

А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будите завтракать.

Рефлексия: (10 минут)

* Почему остался именно этот герой?
* Легко было уступать и почему вы уступали?

В беседе играет роль настроение. Какие способы поднятия настроение есть, сейчас мы узнаем и за одно подвигаемся.

**Упражнение «А я счастлив» (10 минут).**

Мы сидим с вами в круге, нам нужно поставить еще один стул.

Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала. Повторять имена нельзя.

Рефлексия: (5 минут)

Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

В общении не малую роль играет интонация. Одну и туже фразу, слово можно сказать по-разному.

**Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)**

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их.

Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций.

* Радость.
* Удивление.
* Сожаление.
* Разочарование.
* Подозрительность.
* Грусть.
* Веселье.
* Холодное равнодушие.
* Спокойствие.
* Заинтересованность.
* Уверенность.
* Желание помочь.
* Усталость.
* Волнение.
* Энтузиазм.

Рефлексия: (5 минут)

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Главную роль в общении играет речь. В процессе «говорения» важно буквально все: как обращаются к собеседнику, что говорится вначале, а что потом, соответствуют ли слова тону высказываний и т.д. Еще древние философы отмечали, что ведение беседы – настоящее искусство. Удивительно, что люди, зная о своем неумении публично выступать и всячески стремясь научиться этому, практически не задумываются, удается ли им успешно общаться с окружающими людьми – друзьями, коллегами, родственниками и т.д. Между тем часто в жизни бывает, что мы хотим сказать одно, а, сами того не осознавая, говорим другое или вообще не находим слов для выражения какой-то важной мысли или чувства.

Важнейшая невербальная составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним. Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату.

**Упражнения «умение слушать» (25 минут)**

Участники группы сидят в кругу.

**Инструкция**: Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней до макушки. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг: какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это...

А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 2-4 человека.

Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3-4 минуты.

После завершения этой работы предлагается вернуться в круг и поделиться впечатлениями – на этот раз о работе в малых группах.

Рефлексия: (5 минут) В какие моменты вы переставали слушать?

Наш тренинг подходит к концу.

**Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)**

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

Рефлексия в конце тренинга: (15 минут)

«Итак, подведём итоги...», «Давайте ещё раз определим, что мы обсуждали...»**,**

**Тренинг развития коммуникативных навыков**

**2 занятие**

**Цель тренинга**: Развитие коммуникативных навыков подростков, развитие адаптивного потенциала.

**Задачи:**

* отработать навыки убеждения
* отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции
* развить умение находить подход к людям
* подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.
* развитие умения невербального средства общения.
* обучить эффективным способам общения.

**План тренинга**

**1. Организационный момент 1 минута**

**2. Вступительная беседа 2 минуты.**

**3. Разминка:**

Упражнение «Семь богатырей» (20 минут)

**Цель**: отработать навыки убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

**4. Основная часть:**

Упражнение «Леопольд» (25 минут)

**Цель**: отработать навыки убеждения, умение находить подход к людям.

Оборудования: таблички с именами, для котов.

Упражнение «Всеобщее внимание» (10 минут)

**Цель**: – развитие умения невербального средства общения.

Упражнение «Попроси шоколадку» (15 минут)

**Цель**: обучить эффективным способам общения.

Игра «Салки – обнималки» (10 минут)

**Цель**: Разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт».

**Требование**: Просторное, безопасное помещение.

Упражнение «Моя проблема в общении» (20 минут)

**Цель**: узнать, какие проблемы существуют в общении.

**Оборудование**: бумага, ручки.

**5. Орг. Конец:**

Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)

**Цель**: Закончить тренинг, поднять настроение.

**Беседа**: 10 минут.

Здравствуйте! Сегодня мы проведем тренинг, который будет посвящен общению.

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. В условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами.

Общение – это обмен сведеньями с помощью языка или жестов. Общение это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

Сейчас мы потренируемся убеждению.

**Упражнение «Семь богатырей» (30 минут)**

Одна участница будет играть роль царевны. Кто хочет? Остальные поделитесь на команды по 3-4 участника.

Давайте, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомним и разыграем сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждый должен будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться с ним, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Вам дается 5 минут на подготовку, после чего каждый выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

Рефлексия (5 минут)

После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Наше следующее упражнение называется «Леопольд»

**Упражнение «Леопольд» (25 минут)**

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами».

Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе.

Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мыши», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Рефлексия: (5 минут)

Вопросы для обсуждения.

* Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?
* Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

Помимо общения словами, есть не вербальное общение.

Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

**Упражнение «Всеобщее внимание» (10 минут)**

Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Рефлексия: (5 минут)

* Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

**Упражнение «Попроси шоколадку» (15 минут)**

Выберем водящего. Для этого скажите кто в вашей группе самый справедливый? (голосование).

(Самый справедливый становится водящим он садится по центру).

Я даю ему шоколадку. Ваша задача по очереди попросить шоколадку у водящего, так что бы он захотел отдать ее именно вам. После каждого круга водящий говорит, кому он не отдал бы шоколадку (выбирает 2 участников), они выбывают. Так пока не останется победитель. У каждого для просьбы есть 30 секунд. Победителю достается шоколадка.

Рефлексия: (5 минут)

* Какой способ просьбы оказался самым эффективным?

Все начинается с общения. Каким оно должно быть? Существуют определенные правила общения. В разные времена у разных народов они были разными. Но есть основные, общие для всех.

Вот древние заповеди общения:

* доверяйте тому, с кем общаетесь,
* уважайте того, с кем общаетесь,
* общаясь с человеком, делайте это наилучшим образом.

Обращаясь к незнакомому человеку, важно, чтобы слова были доброжелательными, уместными, чтобы взгляд и улыбка, и весь облик располагали в вашу пользу. При разговоре нужно смотреть человеку в глаза, а взгляд должен быть доброжелательным и ясным.

**Игра «Салки – обнималки» (10 минут)**

Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним.

Сейчас мы узнаем, какие проблемы бывают в общении, и поищем выходы.

**Упражнение «Моя проблема в общении» (20 минут)**

Вы пишите на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Рефлексия: (5 минут)

* Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

**Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)**

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

Рефлексия в конце тренинга: (15 минут)

* «Итак, подведём итоги...», «Давайте ещё раз определим, что мы обсуждали...»

Я с вами прощаюсь до свиданья.

**Занятия на развитие коммуникативных навыков и снятие напряжения и тревожности младших школьников.**

Педагог-психолог:Черных Ю.Н.