

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Центр образования детей с ограниченными возможностями здоровья»

Тренинг

**«Развитие коммуникативных навыков
у подростков»**

2020г

Красковская Н.Г.

Тренинговое занятие:
**«Развитие коммуникативных навыков
у подростков»**

Цель – повышение социально-психологической компетентности участников и развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими.

Задачи:

Формирование активной социальной позиции участников.

Развитие способности и наиболее полного познания себя и других людей.

Овладение приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

Вступительная часть

Тренинг – это одна из форм групповой работы, направленной на личностный рост, оптимизацию самооценки, а так же развитие коммуникативных способностей людей.

Основная часть

Упражнение «Баранья голова»

Цель: разогрев в начале занятия; получение дополнительной информации друг о друге; тренировка памяти.

В тренинге вам предоставляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг девушку зовут «Ирка», а ей хочется, чтобы к ней обращались «Ирочка» или Иришка, или как-то еще. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть 30 секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

Теперь давайте представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Эта процедура называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова» - конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Упражнение «Что моя вещь знает обо мне?»

Цель: помочь учащимся осознать свое реальное “Я”.

Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки один из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...» Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрыться перед другими – важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создает у других

впечатление его благополучия и успешности, но платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

Упражнение «Паутина»

Цель: сплочение группы.

Сейчас я даю группе клубок с нитками. Необходимо передавать его из рук в руки и называть то чувство, которое вы испытываете сегодня – «здесь и сейчас».

Клубок нужно передавать дальше в любом порядке, при этом оставляя у себя в руках нить от него (получается «паутина»). По окончании высказываний можно заметить, насколько мы все разные и насколько связаны друг с другом. Каждая нить тянется от одного к другому. Давайте соберем в клубок получившуюся паутину. Это все мы с нашими чувствами, мыслями, эмоциями, особенностями. Мы пересекаемся в какой-то одной точке, т.е. мы все чем-то связаны всегда и везде.

Данный клубок – «паутина» будет символом нашей группы. На каждом из тренингов он будет с нами.

В дальнейшем можно будет взять общение с клубком за ритуал: «отдавать» ему плохое самочувствие и делиться хорошим настроением и т.д. Полученный запутанный комок отрезается от основного клубка и остается для групповой реликвии.

Упражнение «Это здорово!»

Участники группы стоят в кругу.

Инструкция: «Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о любом своем качестве, умении и таланте (например, «я умею прыгать через лужи»; «я обожаю танцевать» и т.д.). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!». И одновременно поднять вверх большой палец.

В круг участники выходят по очереди.

Упражнение «Очередь»

Цель: развитие непосредственного коммуникативного поведения.

Из группы выбирается 8 человек, из которых 1 человек водящий, 7 человек становятся друг за другом (в очередь) а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропустить «Нахала» к покупке.

Остальные члены группы рассаживаются и наблюдают.

Затем производится общее обсуждение.

Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил, и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьба, угроза, шантаж)

«Спутанные цепочки». Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

«Подарок». – Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.)

«Нетрадиционное приветствие». – Мы привыкли к стереотипам. Они обедняют нашу жизнь. Давайте попробуем испытать новые эмоции, придумав и воплотив в жизнь нетрадиционные приветствия. Например, можно здороваться тыльной стороной ладони, стопами ног... Ваши варианты?

«Моль». Упражнение направлено на снятие барьеров, поднятие настроения, движение. Необходимо всем встать и ловить «моль».

«Зеркало». Необходимо симитировать выполнение нескольких несложных заданий. Их всего четыре. Задания следующие: 1) пришиваем пуговицу; 2) собираемся в дорогу; 3) печем пирог; 4) выступаем в цирке. Особенность этих заданий в том, что каждое из них участники будут выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

«Луноход». Участники должны встать в круг. Смотреть только в глаза друг другу. Тот кто засмеётся должен сесть в круг, и на корточках перебираться по кугу, говоря: «Я луноход 1». Следующий уже будет луноход 2 и т.д. Необходимо проделать это до того, как стоять останется только 1 человек. Он-то и есть самый выдержанный. Это упражнение хорошо развивает чувства стойкости, упорства и способствует снятию напряжения в группе.

«Побег из тюрьмы». Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений. Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника)". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

«Я отличаюсь от тебя» В парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Заключительная часть

Анкета оценки эффективности тренинга (И. Головатенко)

1. Что Вы ожидали от тренинга?
2. Знали ли Вы, что такое тренинг?
3. Соответствовало ли то, что было на тренинге Вашим ожиданиям?
4. Что Вам понравилось на тренинге?
5. Что Вам не понравилось на тренинге?
6. Произошли ли какие-то изменения с Вами после участия в тренинге?
7. Если поменялось, то, что именно?
8. Кто еще из участников, с Вашей точки зрения поменялся в большей степени?
9. Какие из упражнений тренинга оказали наибольшее влияние на Вас? На группу?
10. Было ли скучно в группе? Когда?
11. Было ли Вам страшно в группе? Когда?
12. Жалете ли Вы о чем-то, что произошло за время тренинга? О чем?
13. Что из того, что Вы получили в группе, Вы можете использовать уже сейчас?
14. Легче ли Вам стало анализировать особенности поведения окружающих тебя людей?
15. Стали ли Вы лучше понимать себя и других?
16. Нужна ли Вам такая тренинговая группа?
17. Как Вы считаете, нужен ли Вашей группе еще один цикл тренингов?
18. Какие проблемы Вы хотели бы в связи с этим обсудить?
19. За кого в ходе тренинга Вы переживали особенно много?
20. Что Вам хотелось бы пожелать себе? Другим участникам тренинга? Ведущему?
21. Самое важное для Вас событие тренинга. Было ли оно? В чем оно заключалось?

Рефлексия.

- Что узнали нового о себе, произошли ли какие-то открытия для себя?
- Что открыли для себя?
- Какие ожидания были перед работой и оправдались ли они в результате?
- Чувства «здесь и сейчас».

Прощание.

Давайте возьмемся за руки и закроем глаза. Почувствуйте групповую энергетику через ладони. Отдайте столько энергии, сколько хочется отдать, поделитесь ею с группой. Возьмите столько, сколько вам нужно. (Левая сверху - дает, правая снизу - берет).