**Департамент культуры**

**Ханты-Мансийского Автономного Округа –Югры**

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Колледж-Интернат**

**Центр Искусств для Одаренных детей Севера**

 **«Умей общаться со всеми и всегда»**

 Составитель: Козлова Е.А.

**г. Ханты-Мансийск**

**2018 г.**

Цель: помочь участникам преодолеть внутренние барьеры и страхи перед кризисной ситуацией; популяризация тренинга как формы обучения и методы развязывания конфликтов; развитие навыков доверительного общения участников тренинга; активизация творческого поиска и опыта участников тренинга; создание доброжелательной, доверительной атмосферы в группе.

В ходе тренинга решаются следующие ***задачи:***

* продемонстрировать преимущества командной работы;
* усовершенствовать общение в классе;
* освоить навыки обратной связи;
* получить удовольствие от совместной работы.

***Участники:*** ученики 6 «А» класса
***Структура тренинга*** включает в себя три блока:

* *введение:* приветствие, введение правил работы.
* *основная часть,* в ходе которой отрабатываются навыки работы в коллективе по устранению барьеров.
* *заключение:* подведение итогов.

***Методы***, применяемые в программе данного тренинга: дискуссии, ролевые игры, психогимнастические упражнения и тестирование. Основное направление их использования и интерпретации — это создание сплоченной группы, ориентированной на совместную работу.

**Ход**

**І. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

Здравствуйте Ребята. Я рада вас видеть. Сегодня мы поговорим о навыке общения, который очень важен для человека. Поскольку это навык, то это требует практики и времени. А поскольку мы говорим об общении, то это невозможно сделать в одиночку. Данный тренинг как раз и предназначен для того, чтобы мы совместно получили некий полезный опыт конструктивного общения.

Для того чтоб наши занятия принесли пользу и нам было интересно, необходимо ввести некоторые правила. Какие правила на ваш взгляд могут нам помочь?

**Правила работы группы:**

1. Говорить по одному.
2. Внимательно слушать говорящего не перебивая.
3. Для вступления в разговор вне очереди необходимо поднять руку.
4. Говорить откровенно: что ты чувствуешь и думаешь в данный момент.
5. Никого не оскорблять: оценивать только поступок, а не человека.

**Ваши ожидания от данного тренинга**

**ІІ. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**Любое общение начинается с чего? Со знакомства. Я предлагаю вам выполнить **упражнение «Свое приветствие» -** каждому поздороваться на счет три…вместе, дружно.

**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.

Обратимся к словарю. Общение – форма связи между людьми, взаимодействие, действие, совершаемое вместе, сообща. И если мы заглянем в толковый словарь В.Даля, то узнаем, что слово «общаться» означает быть заодно, с кем-либо знаться, дружить, делиться сообща, давать кому-либо долю участия.

Вот видите, как много синонимов в русском языке, как богат и разнообразен русский язык. Язык необходим, чтобы люди могли общаться. А ведь как порой в общении нам не хватает нужных слов. Важно понимать, что слово оказывает огромное воздействие на человека: «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно войска за собой повести».

**Послушайте стихотворение В. Солоухина «Слово о словах».**

**Чтец:**

Когда ты хочешь молвить слово,
Мой друг, подумай – не спеши,
Оно бывает то сурово,
То рождено теплом души.
Оно то жаворонком вьется,
То медью траурной поет.
Покуда слово сам не взвесишь,
Не выпускай его в полет.
Им можно радости прибавить
И радость людям отравить.
Им можно лед зимой расплавить
И камень в крошку раздолбить.
Оно одарит, иль ограбит,
Пусть ненароком, пусть шутя,
Подумай, как бы им не ранить
Того, кто слушает тебя.

**Упражнение «Продолжи фразу.»**

Цель*.* Узнать друг друга. Саморефлексия.

Инструкция. Сейчас по кругу, я буду передавать фразу. Ваша задача, не задумываясь продолжить ее.

Пример: Особенно мне нравиться, когда люди, окружающие меня…. (мне улыбаются). Следующая фраза в другом направлении.

**Фразы:**

- Особенно мне нравиться, 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….

Нас окружает много интересного, причем весь мир, вокруг нас движется и торопится. Движется вся жизнь: отдых, работа, родные, друзья, то есть все наше окружение не стоит на месте. Но не забывайте, что все движется вокруг вас, вы вполне можете руководить всеми событиями, происходящими вокруг вас. Самое основное – это правильное общение и легкое общение с окружающими людьми и всем миром.

Известный психолог Дейл Карнеги советует избегать споров, как гремучих змей. Он считает, что 90% из участников спора убеждается в своей правоте еще тверже, чем прежде. Спор практически нельзя выиграть. Так как если вы из спора выходите победителем, то теряете друга, партнера по сделке. Это естественно, поскольку человек чувствует себя неуютно, проиграв в споре.

За место спора собеседника можно убедить, найти аргументы в пользу своей позиции.

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

Мы сидим с вами в форме круга, нам нужно поставить еще один свободный 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, идет на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала. Повторять имена нельзя.

Рефлексия упражнения: Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

**Упражнение «Леопольд» (7-8 минут)**

Из группы выбирается две «мышки», 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.

*Вопросы для обсуждения:*

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

**Упражнение «Недетские запреты»**

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи! » – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т. д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

**Рефлексия**

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

– Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

– Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

– Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

– Что хотелось развязать в первую очередь?

– Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

– Что вам хотелось сделать?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

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

Но общаться можно не только с помощью слов и интонации, но и с помощью жестов.

Задание: рассказать о значении жестов в разных странах.

1.

****

Фига.

В различных уголках Европы этот жест чаще известен как оскорбление в значении «не дам ни фига». В Португалии «фигу» показывают для того, чтобы избежать сглаза. В Бразилии этот жест используют для пожелания удачи, но в Австрии вам пожелают удачи, ударив кулаком по воображаемому столу.

2. В Болгарии, говоря "да", качают головой из стороны в сторону, а говоря "нет", кивают. Иранцы, говоря "нет", резко отдергивают голову назад; "да" выражается наклоном головы вперед. Индийцы, проживающие в Малайзии, в знак подтверждения покачивают головой из стороны в сторону.

Русские в Алжире и Египте принимают арабский жест подзывания или приглашения за прощальный жест, поскольку у нас он означает прощание. Попав в гости к японцу, не следует проводить ребром ладони по шее – мол, сыт по горло. У японцев подобный жест имеет значение: «уволен с работы».

3.

****

В Греции, Австралии, Нигерии поднятый большой палец нельзя использовать при езде автостопом, поскольку он считается оскорбительным, а в Сардинии и Греции его воспримут, как «наелся», «набил брюхо». В Греции скрещенные пальцы означают «больше я тебе не друг».

4. В Китае дети выражают свой страх, высовывая язык. Если китаец высовывает вперед нижнюю губу и при этом хмурится и морщит нос, это означает неодобрение; если же он держит правую руку наклонной, а затем дергает ею вперед, это значит "уматывайся"; поглаживание указательным пальцем по щеке означает: "тебе должно быть стыдно". Складывание двух ладоней вместе означает банкротство.

**Игра «МЫ»**

Группа строит «Городок», учится договариваться друг с другом (кому какое место занять, кто и что дорисовывает, как назвать городок и т. д.). Во время анализа участниками отмечаются наиболее удачные детали рисунка, отмечают привлекательность получившегося рисунка. Тренер обязательно делает акцент на вкладе каждого в работу и ценность группового взаимодействия. В упражнении развивается чувство «мы», групповое единство, закрепляются навыки взаимодействия в команде.

**Упражнение «Наши цветы»**
Цель упражнения: рефлексия, обмен эмоциями, полученными в процессе тренинга, чувство единства.
 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 «Что я узнал(а) о своих одноклассниках», и каждый из участников на одном из трех лепестков пишет общее впечатление, например, «Я узнал, что мои одноклассники очень веселые»; «Я узнала, что мои одноклассники могут поддержать» и т.д.
 Затем каждый из участников приклеивает свой лепесток по краю кружка, чтобы получился цветок.
 Далее, в центре второго кружка пишется «Желаю всем…», и каждый из участников на своем лепестке пишет пожелания своим одноклассникам, затем так же каждый приклеивает свой лепесток ко второму кружку.
 В центре третьего кружка можно написать «Будет здорово, если мы…», 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. Ватман с цветами фиксируется на классной доске.

**Вывод тренинга:**

Мы много общаемся друг с другом, но очень часто не замечаем в некоторых своих одноклассниках тех замечательных качеств, которые видны другим.

На самом деле мы по разным причинам не разглядели в человеке хорошее, а заметили и при этом в десять раз преувеличили, его небольшие недостатки.

И закончить наш час общения я хочу ещё одной **притчей.**

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…

Действительно мы видим в человеке только одну какую-то сторону и не замечаем других, не замечаем, что любой человек сложнее, чем нам кажется на первый взгляд.

Присмотритесь, друг к другу, и вы увидите много хорошего.

Всем спасибо за работу.