

**Конспект тренинга
для школьников среднего звена:
«Радуга ОБЩЕНИЯ»**

**Составитель:
педагог – психолог МАДОУ ЦРР д/с № 133
Молькова М. В.**

г. Калининград

Пояснительная записка

Общение имеет огромное значение в формировании человеческой психики, ее развитии и становлении разумного, культурного поведения. Через общение человек приобретает все свои познавательные способности и качества. Через активное общение с развитыми личностями он сам становится личностью.

Если бы с рождения человек был лишен возможности общаться с людьми, он никогда не стал бы цивилизованным, был бы до конца жизни обречен оставаться полу-животным, лишь анатомо-физиологически напоминающим человека. Будучи лишенным общения с себе подобными, человеческий индивид, даже если он как организм вполне сохранен, тем не менее остается биологическим существом в своем психическом развитии.

Данный тренинг направлен на развитие навыков позитивного стиля общения у детей среднего школьного возраста. В ходе тренинга ребята узнают больше о коммуникации как сложном процессе взаимодействия между людьми, процессе восприятия и понимания друг друга.

Цель – повышение адаптации ребенка в школе и обществе, через формирование коммуникативных навыков обучающихся.

Задачи:

- формирование коммуникативной культуры обучающихся;
- формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, сотрудничать и действовать сообща;
- повышение уровня сплоченности детского коллектива;
- развитие интереса друг к другу.
- развитие вербальных и невербальных средств общения (жесты, поза, мимика)

Структура тренингового занятия: каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия; основное содержание, которое направленно на развитие навыков общения; рефлексии по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются: игровые методы, элементы тренинга, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика.

Наполняемость группы — 14 – 18 человек.

Содержание тренингового занятия

Ритуал приветствия

Дети сидят или стоят в кругу. Ведущий говорит: "Я знаю, что дети любят играть, но игра у них не всегда получается дружной и интересной. Мы попробуем научиться быть внимательными друг к другу и весело играть. Думаю, после нашей встречи вы сможете поладить со многими детьми и интересно и дружно проводить вместе время, не ссорясь, не обижая друг друга. Вы хотите этому научиться?"

Далее ведущий сообщает правила взаимодействия:

- имеешь право делать то, что хочешь, при этом, не мешая другим;
- имеешь право брать предметы, которые есть в комнате;
- не разрешается выносить предметы за пределы комнаты;
- обязан оставаться в комнате, пока не закончится занятие.

Упражнение «Чудное приветствие» (на выбор)

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

Содержание: Тренер говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Обсуждение: насколько комфортно было, что вы чувствовали в процессе выполнения задания?

Упражнение «Приветствую!» (на выбор)

Цель – знакомство, повышение сплоченности группы.

Содержание: делимся по три группы. Одна группа «европейцы», другая «африканцы», третья «японцы». Европейцы здороваются рукопожатием, японцы, сложив ладони, кланяются, а африканцы – подпрыгивая на месте, издают звук «уу», либо трутся носами.

Упражнение «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство участников с психологом.

Содержание: Упражнение проводится в кругу. Каждый называет себя по имени и делает шаг вперед. Остальные хором повторяют имя с той же интонацией, какую использовал автор, и тоже делают шаг вперед. Далее дети говорят друг другу одну из фраз традиционного приветствия: "Приятно с тобой увидеться" и т. д. Вводится первый секрет общения "Называй друга по имени, и он будет обращаться к тебе так же".

Упражнение «Молекулы» (на выбор)

Цель: создание условий для сотрудничества в группе, повышение настроения и активизация участников группы.

Содержание: - Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

Упражнение «Хлопки» (на выбор)

Цель: упражнение-энергизатор, поднятие настроения участников.

Содержание: встаньте в круг, по команде начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом, делаем только один хлопок. Первый раз, как пробный вариант, второй на время.

Рассказ психолога о значении слова в общении. О том, что с помощью слова можно обидеть человека, а можно и сделать человеку приятное.

Игра «Я сильный»

Цель: показать, что мысли управляют поступками.

Содержание: Ведущий предлагает детям проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. Он подходит по очереди к каждому ребёнку и просит его вытянуть вперёд руку. Затем он старается опустить руку ребёнка вниз, нажимая на неё сверху. Ребёнок должен удерживать руку, говоря при этом вслух: “Я сильный!”. На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами: “Я слабый”.

Попросите детей произносить слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

Игра “Пожалуйста”

Цель: настроить детей на совместную деятельность и общение, побудить к использованию вежливых слов.

Содержание: Дети стоят у своих мест. Педагог называет действие, которое дети должны выполнить только в том случае, если произнесено слово “пожалуйста” (например: “Пожалуйста, поднимите руки вверх” и т.п.).

Упражнение “Эти разные слова”

Содержание: Детям предлагается вспомнить и назвать ласковые, добрые слова.

Секрет 2. Будь вежлив, и у тебя будет много друзей.

Беседа об общении, видах общения.

Выполнение задания психолога. Каждому ребенку выдается рисунок-задание на котором зашифрована поговорка “Язык до Киева доведет”. Детям предлагается прочитать поговорку (Рис. 1.).



Рисунок 1.

После выполнения задания детьми проводится фронтальная беседа по вопросам:

- Почему так говорят?

Детям предлагается вспомнить, какие они знают пословицы про общение.

Секрет 3. Умей внимательно слушать другого, и ты узнаешь много нового.

- Как могут общаться люди не используя слов?

Рассказ психолога о невербальных средствах общения (мимике, жестах).

Упражнение “Маски”

Дети разбиваются на пары и каждому участнику предлагается: А) выразить с помощью мимики горе, боль, страх, радость, обиду, гнев. Другой участник должен определить, что выражает лицо партнера. Затем дети меняются ролями. Б) используя “грустную маску” сказать веселую фразу и наоборот.

Дети отвечают на вопрос: "Можно ли по лицу человека узнать, в каком эмоциональном состоянии он сейчас находится: грустит, или радуется, или испытывает еще что-то?"

Вводится определение “мимика”. Мимика – движения лица, выражающие внутреннее душевное состояние.

Упражнение "Понять состояние"

Дети изображают человека в разных эмоциональных состояниях, передавая их через походку и позу; отвечают на вопрос: "Можно ли по внешнему виду человека узнать, в каком эмоциональном состоянии он сейчас находится?"

Вывод: выражение лица играет важную роль в общении. Эмоции “слышны” лучше, чем речь. Способность понять эмоциональное состояние человека и

возможность передать свои эмоции при помощи мимическими средствами – более высокая степень человеческого общения.

Упражнение “Жесты”

Общаться можно и с помощью жестов. Я предлагаю вам вспомнить, какие жесты вы знаете, и показать их классу.

Игра «Изобрази предмет»

Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Содержание: Тренер движениями рук и тела и мимикой изображает, как использовать какой-то предмет, либо изображает действие. Например, он говорит по мобильному телефону, бреется, пристраивает у подбородка скрипку, собирает на поляне цветы и т. п., побуждая группу отгадать, что за предмет у него в руках. Отгадавший первым загадывает свой предмет и т. д.

Упражнение “Иностранец”

Вы попали в другую страну, вас не понимают, так как вы не знаете языка. Попробуйте спросить с помощью жестов: “Который час?”, “Как пройти в гостиницу, на море...”.

Вывод: пантомимика – очень информационный способ общения.

Упражнение «Времена года»

Цель – активизация участников группы, повышение сплоченности группы, разделение учащихся на группы (по дням рождения).

Инструкция: Задача без слов объединиться по группам, по времени года своего рождения. Итак, должно получиться 4 группы: те, кто родился летом, весной, осенью и зимой. Использовать только невербальные способы.

Секрет 4. Будь внимателен к тем, кто тебя окружает, и люди будут уважать тебя.

Упражнение "Подарок"

Цель: развитие невербальных навыков, повышение настроения.

Содержание: - 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.). Подарок надо сделать ("вручить") молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите.

Обсуждение: Легко было дарить без слов и т.д.

Расслабление

Дети встают в круг, берутся за руки, закрывают глаза, слушают свое дыхание и дыхание соседа, ощущают прикосновение его руки. Затем концентрируют внимание на своем внешнем облике во временной перспективе: маленький - такой, как сейчас - взрослый. Психолог проводит кратковременное внушение позитивного отношения к себе в целом "я - хороший" и к другим "они - хорошие".

Ритуал прощания

Дети благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

Список использованной литературы:

1. Блинова, Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: Учеб. пособие [Текст] / Л.Н. Блинова. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2002. – 136 с.
2. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагог, психологи, родители).- СПб.: Издательство «Речь», 2007.- 224с.
3. Тренинг по сказкотерапии /Сборник программ под ред. Зинкевич-Евстигнеевой Т.Д. - СПб.: Речь, 2002. .— 164 с.
4. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М.: Издательство «Генезис», 2002. – 400 с.
5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. - 240 с.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 1998.— 160 с.