

Развитие навыков коммуникативности *(тренинг уверенного поведения в форме игры для обучающихся 16+)*

Цель занятия: приобретение навыков коммуникации, включая уверенное поведение через развитие социально-психологической компетенции личности, способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми.

Задачи: последующий анализ сильных и слабых сторон личности каждого участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе через развитие социальной активности, преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Аудитория: 8 человек (малая группа).

Продолжительность занятия: 50-60 минут.

Ход занятия:

1. Приветствие участников, гостей и обозначение темы занятия.

2. Упражнение «На что похоже настроение».

Участники по очереди говорят на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше психологу: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Затем психолог обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Цель упражнения: выявить психоэмоциональное состояние участников тренинга, настроить на рабочий лад.

3. Упражнение «Ассоциации».

Психолог предлагает участникам группы охарактеризовать понятие «общение», это может быть образ, личностные качества или что-то другое (все высказывания фиксируются на листе бумаги самим психологом). Затем подводится итог и дается общее определение этому понятию. Это определение может выглядеть следующим образом:

Общение – многоплановый сложный процесс установления и развития контактов между людьми, содержащий различную информацию, который порождается потребностями в совместной деятельности.

Цель упражнения: теоретическое обоснование темы занятия, проявлять умение участников выражать свои мысли и доводы в попытке избавиться от социальных страхов, в первую очередь стеснения и неуверенности. Затем психолог вместе с группой в процессе разговора выясняют, какие виды общения существуют:

Вербальное общение – общение с помощью речи.

Невербальное общение – общение с помощью мимики, жестов, поз и телодвижений. Невербальное общение помогает нам эмоционально окрашивать речь, а глухонемым людям общаться друг с другом.

4. Упражнение «Всё скажу без слов».

Материалы: карточки с выражениями:

Учитель у доски рассказывает ученику новую тему.

Ученик списывает контрольную на глазах у учителя.

Врач принимает пациента.

Друзья отдыхают на море.

Участники делятся на пары, психолог раздает каждой паре карточки с выражениями. Участники не прибегая к речи, а с помощью мимики, жестов и телодвижений должны будут объяснить присутствующим ту ситуацию, которая написана в карточке.

Цель: демонстрация навыков невербального общения, умение самовыражаться, преодоление социальных страхов, в первую очередь застенчивости и неуверенности.

Время подготовки: 3-5 мин.

Также участники в процессе дискуссионного обсуждения пытаются дать определение термину «уверенное поведение», а также выявить, какого человека можно назвать уверенным в себе. Затем подводятся итоги этого обсуждения и психолог приводит пример одного из обобщенных определений уверенности в себе:

Под уверенностью в себе понимают способность человека предъявлять свои требования и запросы в процессе общения с окружающими и добиваться их осуществления. Кроме этого к уверенности относится способность разрешать себе иметь запросы и требования, осмеливаться их проявлять и обладание навыками их осуществления.

Уверенные в себе люди говорят громко и ясно, но никогда не переходят на крик, часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят собеседника глазами», всегда выдерживают оптимальную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную. Уверенные в себе люди умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли. Например, когда ученик вступает в дискуссию с учителем, сначала внимательно его слушает, а затем уже дает свое объяснение тому или иному проблемному вопросу. Или когда на собрании человек может четко высказать свое личное мнение по тому или иному вопросу.

На словах уверенные в себе люди открыто говорят о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием, часто используют местоимение я, не боятся выражения личного мнения. Оскорбления, упреки, обвинения редко можно услышать от уверенных в себе людей. Все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица.

5. Упражнение «Комплименты».

Все участники сидят в кругу, первый участник говорит комплимент сидящему рядом с собой и берет его за руку. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу и берет его за руку. Так продолжается до тех пор, пока круг не замкнется.

Цель упражнения: установление контакта участника тренинга с группой, умение самовыражения и преодоление социальных страхов.

6. Упражнение «Клубочек».

Материалы: клубок ниток.

Участники сидят в кругу, психолог, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Что ты любишь? Чего ты боишься» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что похожа образовавшаяся фигура. Участники могут узнать много нового друг о друге.

Если психолог вынужден помогать затрудняющемуся человеку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает участнику. В результате можно увидеть людей, испытывающих затруднения в общении, у психолога с ними будут двойные, тройные связи.

Цель упражнения: выявление лиц, имеющих проблемы в общении, высказывании своих мыслей, формирование навыков уверенного поведения.

7. Упражнение «Конфликтная ситуация».

Материал: текст со словами притчи «Виноград».

В обсуждении упражнения могут участвовать не только группа, но и гости.

Как-то шли по дороге четыре человека: турок, перс, араб и грек, их свела вместе сама судьба на неопределенный промежуток времени. Где-то на середине пути они нашли динар. Этот динар и стал причиной их ссоры. Один из них захотел купить на динар ангур, но другой сказал, что динар они нашли вместе и он имеет право купить на него эйнаб. Тут в спор включился третий из странников: «Мы могли бы купить узум». Однако и у четвертого спутника были планы на этот динар: «Мы приобретем стафил». Так спор перерос в драку, каждый считал, что он знает лучше, на что потратить динар, однако доводы были неубедительны. Каждый старался настоять на своем, и в ход пошли кулаки.

Возможно, все так и продолжалось бы, если б на их пути не появился старец. Он выслушал каждого из них и стал объяснять, что все говорят об одном и том же, но на своем языке.

А как вы считаете, каким образом можно было бы разрешить их спор?

После того, как будут выслушаны предложенные варианты, психолог рассказывает окончание притчи: «Старец сказал, что проще всего было бы пойти на рынок и показать то, что хотел купить каждый из странников. Однако путники все еще продолжали выражать недовольство в адрес друг друга. Тогда старец дал каждому по веточке и попросил их нарисовать то,

что они хотели бы приобрести на рынке на найденный динар. Каково же было их изумление, когда они увидели на пыльной дороге изображение четырех гроздей винограда. Странники хотели поблагодарить старца, но он уже исчез».

Цель упражнения: выяснение стратегий поведения участников в конфликтной ситуации, самовыражение и борьба с социальными страхами, умение анализировать материал, обобщать и выделять конкретное.

Вопрос для обсуждения:

Какой же вывод можно сделать по всей притче?

8. Упражнение «Веселое интервью».

Материалы: карточки с вопросами и ответами:

Вопросы:

1. ЧАСТО ЛИ ВЫ РИСКУЕТЕ СВОЕЙ РЕПУТАЦИЕЙ?
2. СТРАШНЫ ЛИ ВЫ В ГНЕВЕ?
3. ВЫ ХОТЕЛИ БЫ УЛЕТЕТЬ НА ДРУГУЮ ПЛАНЕТУ?
4. ВЫ ПРИНОСИТЕ ПОЛЬЗУ ОБЩЕСТВУ?
5. ВЫ МОЖЕТЕ ВЫПРЫГНУТЬ ИЗ САМОЛЕТА БЕЗ ПАРАШЮТА?
6. ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ БЫТЬ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ?
7. КОГДА ВЫ РАЗДРАЖЕНЫ, ВЕДЁТЕ СЕБЯ ПРИЛИЧНО?
8. С РАДОСТЬЮ ЛИ ВЫ ИДЁТЕ НА УЧЕБУ?
9. ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ КОКЕТНИЧАТЬ?
- 10.ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ ПОХОЖИМ НА ШВАРЦЕНЕГГЕРА?
- 11.ОТКРОВЕННЫ ЛИ ВЫ СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ?
- 12.НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ НОСИТЬ ЧЕМОДАН БЕЗ РУЧКИ?
- 13.МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СМОТРЕТЬ СКВОЗЬ СТЕНУ, ЧИТАТЬ МЫСЛИ НА РАССТОЯНИИ?
- 14.ВЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ НА ГРАНИ БЕЗУМИЯ?
- 15.ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ?
- 16.МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ЛЕТАТЬ ВО СНЕ?

Ответы:

1. НУ, КОНЕЧНО, ХОТЯ ЭТО НЕ ТАК-ТО И ПРОСТО.
2. ОБ ЭТОМ ВСЛУХ НЕ ГОВОРЯТ.
3. ДЛЯ МЕНЯ ЭТО МЕЛКИЕ МАСШТАБЫ.
4. ПРИДЁТ ВРЕМЯ, И Я ЧЕСТНО В ЭТОМ ПРИЗНАЮСЬ, А ПОКА – НИКОМУ.
5. ТОЛЬКО ЕСЛИ НИКТО НЕ ВИДИТ.
6. НЕТ, Я СЛИШКОМ ХОРОШО ВОСПИТАН.
7. Я СВОЮ ЖИЗНЬ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮ БЕЗ ЭТОГО.
8. МЫ ВЕДЬ НЕ АНГЕЛЫ, ВСЯКОЕ БЫВАЕТ.
9. КОГДА ПОЭТИЧЕСКОЕ НАСТРОЕНИЕ.
- 10.ПОСМОТРИТЕ НА МЕНЯ ВНИМАТЕЛЬНО И САМИ ВСЁ ПОЙМЁТЕ.
- 11.ДА, ЭТО МНЕ ДОКТОР ПРОПИСАЛ.
- 12.Я НЕ СПОСОБЕН НА ТАКУЮ ГЛУПОСТЬ.
- 13.НЕТ, ОДНАЖДЫ Я ПРОБОВАЛ, НО НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ.
- 14.ДА, И В ДОКАЗАТЕЛЬСТВО МОГУ ПРЕДОСТАВИТЬ СПРАВКУ.

15. КАК-ТО НЕ ПРЕДСТАВИЛОСЬ СЛУЧАЯ. А ТО БЫ Я...

16. ДА, НО ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ МОЙ НЕДОСТАТОК.

17. ДА, ЭТО МОЁ НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ.

18. ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ, ТАК КАК НЕ ХОЧУ ПОРТИТЬ РЕПУТАЦИЮ

Каждый участник вытягивает карточку с шуточным вопросом и задает его соседу, а он в свою очередь тянет карточку с ответом, отвечает на него. Далее вытягивает новую карточку с вопросом и задает его своему соседу. Так продолжается по кругу.

Цель упражнения: взаимодействие, положительный эмоциональный настрой через юмористическую игру.

9. Подведение итогов занятия.

Психолог с группой делают выводы по занятию, отвечают на следующие вопросы:

Для чего же нам нужно общение?

Затруднялись ли Вы выразить свое мнение? Чем это было вызвано?

Как Вы сейчас себя чувствуете, есть ли усталость?