

## **Занятие с практическим упражнением**

**Тема:** «Роль общения в жизни человека»

**Цель:** формирование коммуникативных навыков

**Время:** 40 минут, вторая половина дня

**Форма занятия:** групповая

**Аудитория:** обучающиеся с сохранным интеллектом 15+

### **Ход проведения занятия:**

Связи между людьми, в ходе которой возникает психологический контакт, проявляющийся в обмене информацией, взаимовлиянии, взаимопереживании, взаимопонимании называется **общением**.

Без общения общество просто не будет существовать. С самого появления первого человека, оно стало причиной и залогом возникновения общества и цивилизации. Современные люди не могут обходиться без общения ни в одной сфере своей жизни и деятельности, несмотря на то, любит ли человек одиночество или компанию, открытый (экстраверт) он или закрытый (интроверт). Давайте попробуем вместе найти причины такому явлению как **коммуникабельность**, и ответить на вопрос, зачем человеку общение.

### **Зачем нужно общение?**

Ответ на вопрос, зачем человеку общение, дает нам история первобытного общества. Именно из общения, которое у первых людей производилось путем жестов, и развилась человеческая речь, появились понятия и обозначения предметов, а позже и письменность. Именно благодаря общению и появился социум, человеческое общество, установились своеобразные правила общения между людьми.

Значение общения в жизни человека невозможно переоценить. Оно имеет огромное влияние на формирование человеческой психики. Общение между людьми помогает им обмениваться информацией, воспринимать и понимать друг друга, перенять опыт и поделиться своим. Общение в жизни человека отличает его от других биологических существ на этой планете (животных).

Потребность в общении определяется его естественной жизнью и постоянным нахождением в обществе, будь-то это семья или школа. Если бы человек был лишен возможности общаться с рождения, он никогда не смог бы вырасти социальной личностью, цивилизованным и культурно развитым, напоминал бы человека лишь внешне.

Это доказывают многочисленные случаи так называемых «людей-маугли», лишенных общения в раннем детстве или сразу при рождении. Все системы организма развивались у таких личностей вполне нормально, но вот психика очень задерживалась в развитии, а то и вовсе останавливалась из-за отсутствия опыта общения с людьми. Именно по этой причине необходимо общение.

### **Упражнение «Разговор начистоту»**

**Цель:** позволяет участникам объективно оценить свои коммуникативные навыки.

Психолог: «Мы вместе уже довольно длительный срок, и это дало нам возможность узнать друг друга и проявить свои коммуникативные навыки. Для человека, на мой взгляд, характерно любопытство: «А как меня воспринимают другие?» Так как все мы участники и разбираем коммуникацию, то и вопрос, который мы будем обсуждать: «Какой я в общении с другими?»

**1.** На листе формата А4 каждый пишет свои положительные и отрицательные, качества, которые у него проявляются в общении.

3 минуты на выполнение.

Итак, перед каждым – его видение самого себя. Скажем так: коммуникативный автопортрет. Второй этап упражнения позволит сравнить собственное представление о себе с тем, как мы выглядим в глазах других.

**2.** Возьмите каждый, еще по одному чистому листу. Его вы прикрепите с помощью булавки на спине. Этот лист будут заполнять ваши одноклассники.

Если вы хотите, чтобы вам писали только комплименты – **рисуйте в углу листа солнышко.**

Если хотите услышать критику – **рисуйте молнию и тучу.**

Если вам интересно узнать о себе и то, и другое – **рисуйте вопросительный знак.**

Теперь закрепим на спине чистые листы, а на груди листы самооценки.

Готово? Мы начинаем! Можете свободно передвигаться по классу, читать листы самооценки, реагировать, писать комментарии.

Заканчивайте тогда, когда вы увидите, что большинство встреч уже произошло и упражнение теряет ритм.

*По выполнении задания проводится общее обсуждение результатов.*

### **Искусство общения**

Казалось бы, если общение вполне естественно для всех людей, то каждый должен беспрепятственно контактировать и уметь это делать. Однако у некоторых порой возникает боязнь общения с людьми (социофобия). Этот страх возникает обычно в подростковом возрасте.

Навыки общения с людьми приобретаются с возрастом и тут самое главное овладеть некоторыми **правила общения:**

Общаясь, делайте это наилучшим, по вашему мнению, образом.

Проявляйте уважение к человеку, с которым вы разговариваете.

Доверяйте в диалоге тому, с кем общаетесь.

Со знакомыми у нас, как правило, не возникает никаких проблем в общении, мы хорошо знаем, как они реагируют на те или иные слова, реплики, новости. А вот разговаривая с незнакомыми людьми, стоит делать это всегда с положительной стороны, не проявлять никакого негатива. Разговаривайте с улыбкой, однако старайтесь, чтоб ваши слова и фразы были уместны. При общении желательно смотреть в глаза открытым взглядом, проявляйте к собеседнику искренний интерес и внимание.

### **Подведение итогов:**

Психолог предлагает желающим поделиться своими мыслями, ощущениями, чувствами.