

## **Тренинговое занятие:**

### **Тема: «Развитие коммуникативных навыков общения»**

**Цель:** формирование умений общаться и находить пути преодоления трудностей в общении, повышение коммуникативных способностей студентов.

#### **Задачи:**

- Создание благоприятного психологического климата, атмосферы доверия и сотрудничества в группе;
- Осознание и снятие внутренних барьеров и зажимов у студентов, мешающих эффективной коммуникации.
- Расширение сферы социальных контактов каждого члена группы;
- Научить студентов эффективно общаться, продемонстрировать барьеры, трудности, которые возникают во время общения.
- Овладение вербальными и невербальными средствами общения;

**Материалы:** бумага формат А4 , цветная бумага, маркеры, ручки, ватман.

**Организационный момент:** сообщение темы и цели занятия.

Педагог — психолог:

— Чтобы построить дружеские отношения с окружающими нужно уметь строить отношения, научиться правильно общаться, толерантно относиться друг к другу.

#### **«Правила нашей группы»**

Цель: создание атмосферы, способствующей раскрытию участников тренинга.

Педагог – психолог:

Для того чтобы наше общение было эффективным и полноценным, необходимо выработать правила нашей группы. Я предлагаю вам свои правила для общения

нашей группы. В процессе обсуждения вы можете не согласиться с каким-то правилом и добавить свои правила (правила с которыми студенты не согласны вычеркиваются, а новые дописываются).

Педагог – психолог обсуждает с участниками тренинга каждое правило.

- Называть друг друга по имени.
- Уважать того, кто говорит.
- Уметь слушать.
- Говорить о том, что ты думаешь и чувствуешь здесь и сейчас.
- Избегать оценок людей, не критиковать.
- Уважать мнение другого.
- Быть активным.

### **Упражнение «Мое настроение»**

**Цель:** создать позитивное настроение, настроить на активное включение в работу.

Каждый участник тренинга по очереди называют свое имя, и выбирает смайлик, соответствующий его настроению. Смайлик приклеивают на лист № 1 (голубой смайлик – плохое настроение, желтый смайлик – хорошее, позитивное настроение)

### **Упражнение «Какой я?»**

-

**Цель:** развивать умение анализировать и определять свои положительные и отрицательные черты характера, качества, расширение информации о членах группы.

Студентам предлагается из бумаги вырезают контуры человечка и написать свои положительные черты характера, качества (справа) и свои черты характера, качества которые хотел бы изменить (слева). Затем каждый озвучивает написанное.

Вопросы для обсуждения:

Почему именно эти черты характера, качества тебе в себе нравятся?

Почему названные черты характер, качества ты хочешь в себе изменить?

### **Упражнение: «Испорченный телефон»**

-

**Цель:** научить студентов эффективно общаться, продемонстрировать барьеры, трудности, которые возникают во время общения.

Педагог — психолог передает студенту, который сидит справа, записанное на бумаге предложение, например: «Сегодня шестого урока не буде, все пойдут домой». Студент записывает это сообщение, придерживаясь правила: не одно из слов педагога — психолога не повторять. Основную мысль сообщения нужно сформулировать другими словами. Время на обдумывания очень мало. Затем сгибает листок и передает следующему участнику. И так по кругу. Затем ведущий зачитывает первую фразу и последнюю фразу.

Обсуждение вопросов:

Почему так изменилась информация?

Что произошло?

Почему люди иногда изменяют информацию, после того как ее услышат?

### **Упражнение: «Как можно общаться без слов»**

**Цель:** развить чувствительность к невербальным средствам общения, тренировка умения выразить свое эмоциональное состояние.

Педагог — психолог обсуждает с участниками тренинга, с помощью каких средств можно общаться с другими людьми. Обычно ребята сразу же называют речь. Педагог — психолог задает вопрос:

Как можно без слов объясниться с человеком?

Как с помощью жестов, мимики можно передать свое эмоциональное состояние.

а) «**Передай эмоцию**»

Все участники тренинга встают в цепочку друг за другом. Педагог – психолог хлопает по плечу последнего стоящего в цепочке, тот поворачивается к нему лицом, и педагог – психолог показывает ему написанную на листочке эмоцию, которую тот должен с помощью жестов и мимики передать её следующему участнику (похлопав его по плечу, чтобы тот повернулся к нему лицом) и так далее. Педагог – психолог предлагает изобразить эмоцию грусти. В конце педагог – психолог спрашивает сначала последнего участника, потом первого, какую эмоцию они изображали.

#### **б) «Уходящий автобус»**

Автобус, в котором находится ваша подруга, отъезжает. Вы забыли сказать ей, что-то важное и пытаетесь объяснить жестами и мимикой.

Педагог – психолог показывает первому студенту в цепочке написанную фразу: «Я тебя люблю и с нетерпением жду в гости» которую, тот с помощью мимики и жестов должен изобразить следующему участнику (похлопав его по плечу, чтобы тот повернулся к нему лицом) и так далее.

В конце педагог – психолог спрашивает сначала последнего участника, что ему передали, потом озвучивает, что нужно было сказать подруге.

#### **Упражнение: «Спина к спине»**

**Цель:** получить опыт общения недоступный в повседневной жизни.

Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

При обсуждении спросить:

- было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор), в чем отличия;
- легко ли было вести разговор;
- какой получается беседа – более откровенной или нет.

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

#### **Упражнение: «Мне нравится в тебе...»**

**Цель:** формирование эффективных навыков общения, формирование навыков и умений понимать других людей.

Педагог — психолог:

Дружба – это позитивное чувство, которое может возникнуть лишь на основе взаимопонимания. Встретить в жизни настоящего друга – великое счастье для каждого человека. Если между людьми нет взаимопонимания, уважения, толерантного отношения не может быть и дружбы. У каждого из нас есть положительные и отрицательные черты характера. Каждый участник должен сказать рядом сидящему, по кругу, что в нем ему нравится (поведение, черты характера, внешность и т.д.) и так по кругу каждый участник. Обсуждение:

Что ты чувствовал, когда тебе говорили приятные слова?

В конце упражнения участники тренинга аплодисментами благодарим друг друга за приятные слова.

### **Упражнение: «Мешочек качеств взаимопонимания»**

**Цель:** Выработка качеств, необходимых для эффективного общения.

Педагог — психолог: Мы с вами убедились в том, что достичь взаимопонимания в отношениях возможно. Про это нужно помнить всегда. Поэтому я предлагаю сейчас всем нам собрать мешочек добрых чувств, и черт характера, которые необходимы нам для того чтобы достичь с людьми взаимопонимания. Все ответы записываются на ватмане, на котором изображен мешочек.

Перечень примерных ответов:

Жизнерадостность, порядочность, доброжелательность, тактичность, доброта, справедливость, уважение, чувство юмора, честность, открытость и т.д.

### **Завершение занятия:**

Рефлексия:

Понравилось ли вам занятие?

Какое задание вам понравилось больше всего?

С каким настроением вы завершили занятие?

Студентам предлагается выбрать смайлик настроения и прикрепить на лист № 2 после завершения занятия.

---