

Коммуникативный тренинг для подростков (5-6 класс)

Цель: повышение уровня коммуникативной компетентности подростков

Задачи:

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- улучшение уровня коммуникации; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания;
- развитие речи: способность говорить точно, кратко, по существу;
- умение принимать и в конструктивной форме давать обратную связь;
- закрепление новых стереотипов межличностного поведения учащихся;
- развитие чувства «мы», группового единства; закрепление навыков взаимодействия в команде.

Ход занятия

1. Постановка цели

Ведущий сидит на ковре:

А сижу я здесь одна... мне грустно, скучно. Вот, совсем рядом группа каких-то женщин, так хочется познакомиться, но не знаю как, страшно. Справа дети какие-то, наверно весело с ними, но они меня не понимают... я не знаю как к ним подойти, что спросить? Ребята, подойдите ко мне, пожалуйста, присаживайтесь рядом!

А у вас бывает такое, вот хочешь с кем-то познакомиться, а стесняешься? Поругался с родителями или с другом и не знаешь, как помириться, какие слова подобрать?

А чтоб таких проблем в нашей жизни не было, чему мы должны учиться?

- Какова тема нашего занятия?

- Поставьте каждый для себя свою цель? (дети высказываются)

- Добрый день, дорогие друзья, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас на нашем тренинге!

2. Разминка, знакомство.

“Я рад общаться с тобой”

Ведущий предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: “Я рад общаться с тобой”. Тот, кому протянули руку, берет за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнеся эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение ведущий словами: “Ребята, я рада общаться с вами!”

Самопрезентация

(Тренировка навыков самопрезентации, развитие речевой компетентности)

Каждый из участников получает минуту времени для того, чтобы выступить перед группой. Выступление осуществляется в произвольной форме — это может быть устная речь, небольшая актерская роль, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п.

Для гостей бейджики и фломастеры (Вы представляете себя своим именем + называете имя пилагательное) Крепите себе бейджи.

Игра «Связаны одной нитью» (игра на сплочение команд)

Взрослые и дети делятся на две разновозрастные команды. Каждой команде дается по ленте с привязанной к ней чайной ложечкой. Необходимо продеть ложечку с лентой через всю команду так, чтобы все оказались «связаны». Затем предлагается всей командой сделать несколько движений (присесть, встать, наклониться влево и т.д.).

Игра «Друг к дружке» (пары образуют по желанию)

Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом. А когда я скажу: “Друг к дружке!”, вы должны будете поменять партнера.

- Правая рука к правой руке! - Спина к спине! - Друг к дружке! - Бедро к бедру! - Ухо к уху! - Пятка к пятке! - Друг к дружке! - Носок к носку! - Живот к животу! - Лоб ко лбу! - Друг к дружке! - Бок к боку! - Колено к колену! - Мизинец к мизинцу! - Друг к дружке! - Затылок к затылку! - Локоть к локтю! - Кулак к кулаку!

3. Координация своих действий с партнером, умение брать инициативу на себя.

Игра «Бинго-бинго»

Сейчас каждый из вас получит бланк «Бинго» и карандаш. Вам необходимо как можно быстрее заполнить любые 6 клеток подряд по горизонтали, вертикали или диагонали именами людей, которые смогли бы утвердительно ответить на все ваши вопросы, написанные в квадратиках.

Итак, ребята, ваше время вышло.

Обсуждение:

-Что показалось в игре интересным?

-Что заставляло вас задуматься?

- Бывали ли случаи, когда ваши ожидания не оправдались: например: вы думали, что человек, которому вы подошли ответит на вопрос, а он вам не отвечал, и наоборот?

-Как вы чувствовали себя в таких случаях?

БЛАНК:

Кто играет на музыкальном инструменте?	Кто любит учиться?	Кто боится числа 13?	Кто не терпит, когда рядом с ним матерятся?	Кто изучает английский язык?	У кого день рождения в январе?
Кто участвовал когда-нибудь в сборе винограда?	Кто любит манную кашу?	Кто спит больше 12 часов в сутки?	Кто может самостоятельно приготовить обед?	У кого бабушку зовут Настя?	Кто ни разу не был в цирке?
Кто был за границей?	Кто зимой любит кататься на лыжах?	Кто видел, как цветет сирень?	Кто, хотя бы однажды, встречал рассвет?	Кто может подтянуться более 10 раз?	Сколько участников в с именем Рома?
Кто любит море?	Кто умеет танцевать?	Кто знает наизусть текст гимна РФ?	Кто терпеть не может рок-музыку?	Кто не любит праздновать свой день рождения?	У кого голубые глаза?
У кого есть родимое пятно?	Кто когда-нибудь прыгал с парашютом?	Кто умеет свистеть на пальцах?	Кто считает, что добро должно быть с кулаками?	Кто умеет печь торты?	Кто левша?
Кто знает хотя бы 10	Кто не хотел ехать	Кто умеет самостоятельн	Кто пел или поет в хоре?	Кто учится без троек?	Кто умеет играть в

слов немецком языке?	на на «Смену общения»?	о палатку?	ставить			баскетбол?
----------------------------	------------------------------	---------------	---------	--	--	------------

4. Игра «Живое зеркало» (возможность взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей)

Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты).

Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Обсуждение

- Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

5. Цифровая биржа (проводит председатель ДОО Бойкова Ксения)

Игра рассчитана на 10-15 человек. Каждому участнику выдается определенное количество (например, десять) небольших карточек (это могут быть просто мелко нарезанные бумажки), на каждой из которых проставлены или проставляются участниками цифры от 1 до 10.

Задача игроков заключается в том, чтобы собрать 10 карточек с одной какой-нибудь цифрой. Побеждает тот, кто сделает это самым первым.

Как показывает опыт, данная задача усложняется, в первую очередь, тем, что иногда несколько человек начинают собирать одну и ту же цифру, в результате чего обязательно проигрывают, если кто-то не уступит.

В процессе игры необходимо договариваться с людьми, у которых есть собираемая цифра, осуществляя своеобразный "бартер", т.е. меняя "ненужные" цифры на "нужные".

Обсуждение:

- Удалось ли собрать задуманные карточки? Если нет, то что помешало?

6. Игра «Эмоциональный взрыв»

7 желающих вытягивают фразу. Надо произнести по 3 раза фразу, но так, чтобы менялось настроение.

- «Оставь меня в покое» (от легкого раздражения до сильного гнева)
- «У меня получилось» (от спокойного утверждения до восторга)
- «Мне страшно» (от спокойного утверждения до ужаса)
- «Это так забавно» (от улыбки до безудержного смеха)
- «Ты самый лучший» (от дружеского заверения до пламенной любви)
- «Это такая гадость» (от утверждения до отвращения)

- А у вас бывает такой эмоциональный взрыв? Ругаетесь громко? Кричите? **Почему, когда люди ссорятся, они кричат?**

Ведущий рассказывает притчу:

Однажды учитель спросил одного из своих учеников:

— Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

— Потому что теряют спокойствие, — сказал ученик.

— Но зачем же кричать, если другой человек находится рядом с тобой? Разве нельзя с ним говорить тихо. Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали разные варианты, но ни один из них не устраивал учителя. И тогда учитель сказал:

— Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. И для того, чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. И чем больше они сердятся, тем громче они кричат.

А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо, потому что их сердца находятся очень близко и расстояние между ними совсем маленькое.

Они даже не говорят, а только перешептываются. Потом даже перешептывание становится им ненужным. Они просто смотрят друг на друга и все понимают без слов. Когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга. Не произносите слов, которые делают ваши сердца еще дальше. Потому что может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути.

7. Коллективный коллаж (3 группы + гости)

Подростки коллективно выполняют творческую композицию. Путем групповой дискуссии выбирается тематика коллажа. На период выполнения работы вводится запрет на обсуждение содержательной стороны создаваемой композиции.

Обсуждение.

Каждый участник представляет свои фрагменты композиции, раскрывает вложенный в них смысл и делится общими впечатлениями от процесса работы и восприятия ее результата.

8. Скульптурный портрет группы

Кто-то из участников выбирается группой – это ещё интереснее, поскольку показывает, чье мнение и видение, чью обратную связь хотят в первую очередь получить участники группы) быть скульптором, которому предстоит увековечить группу в монументальной скульптуре. У каждого персонажа скульптурной группы должна быть своя роль, своя функция.

Ты – скульптор. Вот и воплощай то, что ты видишь, как нас чувствуешь. Мы будем твоим материалом – скульптура будет состоять из нас. Ставь нас в разные позы, лепи и высекай из нас всё, что угодно. А потом расскажешь, что ты хотел сказать своим произведением.

Скульптор начинает работать. Скульптуры при этом могут получиться разные: всё зависит от того, какая ситуация сложилась в группе и как её видит участник.

Потом следует комментарий скульптора. Он говорит о том, что имел в виду, придавая тому или иному участнику соответствующую позу, выбирая для него определённые роли, в которой их увидели.

9. Рефлексия

Все вновь встречаемся на ковре.

- Каждый из вас ставил сегодня для себя свою задачу. Реализовалась ли она, если нет, то почему?

- Как вы чувствовали себя на тренинге, кому было комфортно, кому не очень?

- Мне было очень приятно с вами общаться. Всего хорошего!