

**ГБУ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**

**Тренинговое занятие
«Территория общения»**

**Разработала: педагог-психолог
Монгуш Ульяна Андреевна**

Пояснительная записка

Среди актуальных потребностей подростков можно выделить следующие: потребность в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса.

Таким образом, подростки очень нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании родителей, близких людей, во внимании окружающих людей к себе, в самопознании. Подросток не мыслит себя вне общения со сверстниками, друзьями.

Структура тренинга. Программа рассчитана на учащихся 7–11-х классов.

Цель тренинга: создать условия для формирования социальных, коммуникативных навыков у подростков, стимулирования и мотивации старшеклассников к самовоспитанию ценных в нравственном плане качеств личности.

Задачи тренинга:

1. Развитие навыков эффективного общения;
2. Создание условий для обращения участников к собственному опыту общения на примере игровых ситуаций;
3. Сплочение коллектива, формирование взаимного доверия.

Итак, сегодня мы станем участниками психологического тренинга «Территория общения». Давайте повторим правила работы на тренинге.

Выработка правил работы в группе:

1. Доверительный стиль общения. В качестве первого шага к созданию климата доверия можно предложить принять единую форму общения на ТЫ, психологически уравнивающую всех членов группы и ведущего.
2. Общение по принципу «Здесь и сейчас». основная задача тренинга состоит в том, чтобы каждый член группы смог увидеть себя во время своих проявлений. Это достигается тем, что в группе существует интенсивная обратная связь, основанная на доверительном общении.
3. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию.
4. Искренность в общении. Говорим только то, что чувствуем или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

5. Принцип активности. Активность – основная норма поведения в тренинге, она подразумевает постоянное реальное включение каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие.

Затем идет коллективное обсуждение этих правил: что-то можно исправить, что-то добавить и в дальнейшем пользоваться только этими принятыми нормами обращения.

1. Упражнение «Цветопись»

(Развитие компетентности саморазвития, самосовершенствования, личностной рефлексии)

Инструкция: Дорогие ребята мы начнем с упражнения «Цветопись». Вам нужно при помощи цвета определить ваше эмоциональное состояние на данный момент

При помощи этой цветовой матрицы вы заполняете таблицу. Напротив, своего имени поставьте соответствующий цветной кружок.

Стимульный материал:

<i>Цвет</i>	<i>Символ настроения</i>
Красный(к)-	Восторженное, активное
Оранжевый(о)-	Радостное, теплое
Желтый (ж)-	Светлое. приятное.
Зеленый (з)-	Спокойное, уравновешенное
Синий(с)-	Грустное, печальное
Фиолетовый(ф)-	Тревожное, неудовлетворенное
Черный (ч)-	Унылое, упадочническое
Белый (б)-	Трудно сказать.

Обработка результатов

Каждый цветовой показатель имеет свое цифровое обозначение:

красный – + 3; оранжевый- + 2; желтый-+1; зеленый - 0;

синий - минус 1; фиолетовый – минус 2; черный – минус 3,

белый не принимается в вычислениях. Строится график эмоционального состояния. На начало занятия и конец занятия.

2. Упражнение «Шлю приветки»

Цель: Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе.

Инструкция:

Предлагаю Вам со всеми поздороваться, но не просто, а предложенным способом. Вам нужно из предложенного материала вытащить 1 листик, на котором будет предложен способ приветствия.

Ваша задача: подойти к каждому и поприветствовать выбранным способом.

Например,

«Привет, приглашаю к себе в гости помыть посуду»

«Привет! Ты такая посвежевшая и похорошевшая!»

«Привет! Взаимы не одолжишь?!»

«Привет! Какими судьбами?! (при этом ущипнуть легонько)»

«А вот и я! (при этом повернувшись вокруг себя на 360 градусов)»

«Привет! (говорить и прыгнуть одновременно)»

«Привет! Я так рада тебя увидеть (говорить и присесть одновременно)»

«Привет! (сказать эхом)»

Сейчас, когда каждый поделился порцией позитивного настроения и получил от другого мощный энергетический заряд, предлагаю Вам перейти к теме уникальности и индивидуальности каждого из нас. Как известно лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать. Поэтому мы сейчас экспериментальным путём определим, насколько каждый человек неповторим.

3. Упражнение «Знакомство»

Цели: снизить тревожность участников, вызванную попаданием в незнакомую среду. Помочь участникам лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении. Способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

Психолог. Давайте выполним упражнение на знакомство.

Задание: коллеги встают в ряд по росту. По команде психолога все перестраиваются в заданном порядке. Перестановка происходит по заданным параметрам:

- по первой букве имени, фамилии, отчества,
- по цвету волос,

-по месяцу рождения,

- по числу рождения.

Рефлексия «Что понравилось в игре? Что огорчило? Что заставило задуматься? Как чувствовали себя те, кто остался без группы, в гордом одиночестве, то есть было оно гордым или каким-то абсолютно иным?»

4. Упражнение «Снежинка»

Цель: работа со стереотипами, развитие умения принимать чужие точки зрения.

Инструкция: Предлагаю каждому взять по 1 листку, обратите внимание все листы одинаковы. Далее вам следует строго выполнять всё, что я вам скажу в полной тишине и не глядя как такую же операцию проделывают другие:

- сложите лист вдвое, оторвите правый верхний угол;
- снова сложите лист вдвое и оторвите правый верхний угол;
- сложите лист вдвое, оторвите правый верхний угол;
- снова сложите лист вдвое и оторвите правый верхний угол;
- разверните.

Теперь каждый из вас разверните листок и покажите то, что у вас получилось. Обратите внимание, есть ли в нашей группе одинаковые снежинки? А похожие?

Рефлексия:

- можно ли сказать, что у кого-то бумага оторвана неправильно?
- Бывает ли так, что мы оцениваем человека в зависимости от того, делает он также как мы либо поступает не так?

Все снежинки разные! Так и люди.

Все разные: по - разному проявляют свои эмоции, у каждого свои индивидуальные чёточки, своя внутренняя красота. Нужно только её увидеть, почувствовать и понять.

5. «Тарелка с конфетами»

Цель: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

Инструкция: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с конфетами. В результате при передаче развиваются способы

коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Анализ упражнения:

- Что, по вашему мнению, не удалось?
- Как это можно исправить, что необходимо сделать?
- Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

6. Упражнение «Чемодан»

Цель: Создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

Психолог: "Наша работа подходит к концу". Мы расстаемся. Но перед тем как завершить работу, мы соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения, туда мы "положим" то, что каждому из нас помогает в общении. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и озвучим содержимое чемодана. Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая чемодан, мы будем придерживаться некоторых правил:

1. Каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия всей группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в чемодан не кладется.

3. Положить в чемодан можно только те качества, которые проявились в ходе работы группы.

Во время сбора чемодана психолог сидит за кругом. Для того чтобы сделать эту процедуру более доброжелательной.

7. Рукопожатие

Наш тренинг подошёл к концу, сейчас вы можете поделиться своими впечатлениями.

А потом я сосчитаю до 5 и вам нужно будет обменяться рукопожатием и комплиментами с соседом справа и слева.