**Тренинг общения**

**Занятие 1**

**Цель**: Демонстрация моделей поведения, умения отличать агрессивное и уверенное поведение. Самоанализ, самосознание, диагностика коммуникативных способностей.

1.Вводное слово ведущего.

Общение играет огромную роль в жизни любого человека. От процесса общения и его результатов во многом зависит психическое здоровье человека – его настроение, его чувства и эмоции могут быть окрашены в положительные или отрицательные тона в зависимости от того, насколько успешно проходит процесс общения его с другими людьми.

У человека, не знающего сильных и слабых сторон своего характера, не умеющего общаться с людьми, могут возникать серьезные проблемы.

Мы предлагаем вам на наших занятиях овладеть приемами межличностного взаимодействия, осознать себя и особенности своей личности, проявляющиеся в процессе общения. Другими словами, научиться общаться и достойно выходить из конфликтных ситуаций, не разрушая отношений с окружающими вас людьми.

2. Упражнение «Знакомство»

Цель: установление доверительных отношений, снятие тревожности и напряжения.

Каждый участник тренинга называет свое имя и говорит о тех чувствах, которые он испытывает в данный момент времени.

3. Упражнение «Правила группы»

Цель: создание благоприятного психологического климата в тренинговой группе, способствующего эффективному взаимодействию ее участников.

Общение всегда идет по определенным правилам – взрослого человека мы называем на «Вы», молодого, сверстника можем позволить себе назвать на «ты» и т.д.  
Поэтому для работы в группе нам необходимо принять определенные правила. Вот они:  
• Называть друг друга по имени   
• Говорить от своего имени: «Я думаю», «Я чувствую».  
• Хранить секреты участников группы  
• Быть открытыми в общении  
• Уважать говорящего, уметь слушать  
• Активно участвовать в происходящем, контактировать как можно с большим количеством участников группы

4. Анализ ситуаций «Уверенное – неуверенное поведение»

Цель: развитие способности к анализу собственного поведения, умения строить свое поведение в соответствии с ситуацией.

**Послушайте притчу о Змее.**

*«Жила - была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала Мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила простодушно жить, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться над ней. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец, увидев, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил перестать причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты не шипела и не отпугивала их».*  
Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы «шипеть» на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны, и не пускать «яд» в кровь своего врага.

Учащиеся получают карточки с различными ситуациями. Они должны определить стиль поведения героев этих карточек: агрессивное, уверенное, неуверенное. Затем ситуации агрессивного и неуверенного поведения разыгрываются со сменой поведения на неагрессивное уверенное.

5.Тест «Какой я в общении»

Цель: самоосознание, самораскрытие и самоанализ особенностей своей личности.

Тест позволяет участникам тренинга осознать свои сильные и слабые стороны в процессе общения.

6. Игра «Запрещенная цифра»

Цель: развитие внимательности, умения слушать.

Ведущий называет цифры (от 0 до 10), участники тренинга повторяют их хором вслед за ним. Одна из цифр является «запрещенной», ее нельзя произносить. Когда ведущий называет эту цифру, участники хлопают в ладоши.   
Затем игра усложняется: к одной «запрещенной» цифре добавляется вторая. На этот раз участники тренинга должны хлопнуть в ладоши 2 раза. Затем добавляется третья «запрещенная» цифра, участники должны топнуть и т.д.

7. Упражнение «Самооценка качеств, важных для общения».

**Цель**: развитие способности к самоанализу и самооценке своей личности.

• Скажите, пожалуйста, какие качества личности важны для общения с другими людьми?  
Раздаются карточки со списком качеств, важных для общения:  
 Открытость  
 Отзывчивость  
 Доброта  
 Внимательность к людям  
 Умение решать конфликты  
 Тактичность  
 Вежливость  
 Готовность к сотрудничеству и др.  
Ребята оценивают развитие этих качеств у себя, в своей личности. Листочки с самооценкой забирают с собой.

8. Рефлексия занятия  
Закончить фразы «Я сегодня узнал новое для себя…» и «Я сегодня понял…»