

### ***Аннотация.***

В наше время информационные технологии всё чаще заменяют живое общение, что не может не влиять на формирование личности и коллектива.

Виртуальное общение в мире интернета, где подросток может быть где угодно и кем угодно. Мир, в котором практически нет запретов, мир в котором ты можешь реализовать свои таланты. Однако, давайте посмотрим с другой стороны. Живое общение это общение глаза в глаза, где ты можешь непосредственно оценивать собеседника, взаимодействовать с ним, видеть его реакции и формировать мнение или отношение. А так же это может делать собеседник. Интернет общение- ты не видишь собеседника, и свое мнение о нем формируешь только с его слов, там не нужно строить общение, находить подход или анализировать, а не понравившегося человека можно легко удалить одним щелчком. Но живем то мы не в сети, а в живом мире с его законами и правилами.

И как вы думаете, где взаимодействовать проще? А тем более формирующейся личности с её комплексами и эмоциональной неустойчивостью?

К нам на консультацию всё чаще обращаются родители подростков с просьбой о помощи «Наш ребенок не умеет общаться, у него нет друзей, он все время сидит в интернете, помогите!»

При работе с такими подростками становится ясно, что проблема эта действительно серьезная. Опыт показывает, что при данной проблеме лучше всего помогают именно социально-психологические тренинги. Где участники могут получить навык общения, познакомиться с основными проблемами в общении и научиться справляться с ними под руководством тренера-психолога.

Цель тренинга: научить подростков техникам «живого» общения, и различным способам взаимодействия с людьми.

Задачи тренинга:

- Создать атмосферу доверия и положительный эмоциональный фон для коммуникативного самовыражения;
- Ознакомить участников с некоторыми законами общения;
- Помочь в формировании адекватной самооценки и оценки других;
- Стимулировать интерес к познанию других людей через «живое» общение;

Форма занятий: групповая.

Группа численностью 8-12 человек. Возраст 14-15 лет.

Продолжительность тренинга: 2 часа.

**Ход занятия**

**Содержание**

**Деятельность участников**

**Время**

**Материалы**

**Знакомство**

*Ведущий* представляет себя, предлагает познакомиться (назвать свое имя) и поделиться своими ожиданиями от тренинга.

*Ведущий:* «У нас впереди занятие, участие в котором может помочь каждому:

- начать строить свои отношения, разрешая возникающие конфликты с пользой для себя и для других;
- понять, что с вами происходит, чем вызвано то или иное отношение окружающих к вам или ваше к ним;
- создавать самого себя и влиять на свою жизнь».

Представление участников: имя, класс, что хочет получить в тренинге.(10 мин)

Бейджи с именами участников

### **Правила тренинга**

*Ведущий:* «Для того чтоб наши занятия протекали наиболее эффективно, чтобы каждый извлекал из них как можно больше пользы для себя, мы вместе сформулируем несколько **правил** работы в нашей группе.

Есть общепринятые правила тренинга, я буду их озвучивать и если вы согласны, прошу поднять вверх большой палец.

*(Правила записываются на ватмане или флипчарте)*

- проявлять активность и ответственность;
- быть не только активным слушателем, но и принимать постоянное участие в работе;
- не обсуждать то, что происходит в группе, за её пределами;
- ничего не придумывать, не врать, т.е. быть откровенным и искренним;
- говорить только о себе и от своего лица (“Я думаю”, “Я чувствую” и т.п.)
- недопустимость непосредственных оценок (оцениваем не человека, а действия)
- общение по принципу «здесь» и «сейчас» (обсуждение того, что происходит в данный момент времени);
- участник группы, который не хочет отвечать на вопрос или участвовать в конкретном упражнении, может сказать “Стоп!” и таким образом исключить себя из участия;
- правило говорящего, правило поднятой руки».

А теперь вы так же можете предложить свои правила. (например, правило обращения на Ты).

Участники выражают согласие или не согласие с правилами.

Участники высказывают свои правила.(10 мин.)

Ватман, флипчарт, маркеры.

### **Обсуждение темы общения**

*Ведущий:* «Замечательно, теперь, когда правила нашего тренинга сформированы, мы можем начать работу по освоению такого важного в нашем мире навыка как общение. Для начала давайте подумаем и обсудим

«Важно ли уметь общаться? Для чего это нужно? Какие возможности открывает умение общаться? Врожденное ли это умение или его можно развить? Что важно уметь, для того, чтобы эффективно общаться? С чего начинается общение?

Все мы знаем, что общение начинается со знакомства. И сейчас мы проведем упражнение, которое поможет нам отточить наше умение знакомиться».

Участники отвечают на предложенные вопросы.(10 мин.)

### **Упражнение “Знакомство” .**

**Инструкция:** сейчас вам нужно разделить на две группы. Одна группа образует внутренний круг, встав спиной друг к другу и лицом к остальным. Вторая группа образует круг внешний, встав лицом к первой группе. Итак, вы встали друг напротив друга. Теперь вы будете выполнять задания, которые вам будут предложены, и выполнив задание в паре с одним человеком внешний круг по хлопку смещается вправо, чтобы выполнить то же задание в паре с другим человеком.

**Задания:** встретиться глазами, улыбнуться, сказать «привет», представиться по имени, задать любой вопрос, пожать друг другу руки, показать язык, пожелать что-то.

Участники выполняют упражнение.(8 мин.)

### **Рефлексия (обратная связь).**

*Ведущий:* «Отлично, а теперь давайте каждый по кругу выскажется, как он себя чувствовал в этом упражнении, что получилось, и были ли трудности?»

Участники высказываются о своих впечатлениях успехах и трудностях(5 мин.)

### **Законы общения**

*Ведущий:* « А теперь, когда мы все познакомились ближе, постепенно перейдем непосредственно к общению. И для начала, рассмотрим некоторые законы общения которые необходимо знать для достижения успеха во многих жизненных ситуациях.

*(Законы записываются на ватмане)*2 мин

**Закон I:** Важно не то, что мы говорим, а важно как мы это говорим (мы реагируем по разному на одну и ту же информацию в зависимости от интонации, от того «как» нам сказали) . Для того, чтобы лучше понять закон выполним простое упражнение.

### **Упражнение «Что или как?»**

- сделать комплимент (так, чтобы было приятно) другому, а затем ту же информацию преподнести так, чтобы человеку было неприятно.
- сделать замечание тоном возмущенным, рассерженным, не допускающим возражения, а затем ту же информацию донести до человека ласково, с верой в лучшее в нем.

Слушают и записывают законы.

Участники разбиваются на пары и выполняют задания.(5 мин)

Ватман, маркеры.

**Закон II:** Важно не то, как нам говорят, а важно то, что нам говорят (в общении лучше сосредоточиться на полученной информации, вынести рациональное зерно и отсеять все лишнее). Любая информация в общении полезна для нашего развития.

**Упражнение «Горькая пилюля» .**

Один участник высказывает критическое замечание в адрес другого, другой участник внимательно слушает и дает обратную связь, переводя эмоциональное послание в объективную информацию.

Пример:

- ты все время перебиваешь, ты вообще ничего не можешь дослушать до конца ...

- спасибо, что ты мне дала такую ценную информацию обо мне, я поняла, что мне следует учиться внимательнее слушать своих собеседников.

Участники разбиваются на пары и выполняют задания.(5 мин)

Ватман, маркеры.

**Рефлексия.**

*Ведущий:* «Вот такие законы мы разобрали и проработали, а теперь расскажите, как вы поняли законы и чем они будут вам полезны»

Участники высказываются о своих впечатлениях успехах и трудностях(10 мин)

*Эмоциональная разрядка после предыдущих упражнений.*

**Упражнение: «Я тебе доверяю».**

*Ведущий:* «А теперь в этих же парах выполним следующее упражнение. Необходимо глядя в глаза собеседнику сказать «Я тебе доверяю и мне в тебе нравится...» и перечислить положительные черты собеседника

Участники выполняют упражнение.(5 мин)

**Рефлексия:** «Кто что чувствовал, какое значение доверие имеет в общении, во взаимоотношениях людей»?

Участники высказывают свои мысли и чувства.

*Ведущий:* «А теперь используем игру, которая позволит нам перевоплотиться и понаблюдать за разными типажам общения. И поможет выбрать свой».

**Игра «Маски -шоу»**

*Ведущий.* Шекспир сказал: “Весь мир- театр. В нем женщины, мужчины – все актеры...И каждый не одну играет роль.” Действительно, очень часто мы можем услышать в свой адрес или в адрес другого человека: “Он так изменился. Не похож сам на себя”. Случается, что человек редко или часто, по желанию или по принуждению надевает на себя маску, т.е. примеривает к себе определенный стиль отношений, характер, манеру общения и т.д.

Попрошу вас ответить на два вопроса:

? Был ли в вашей жизни опыт примеривания маски к себе и каковы от этого впечатления, чувства, эмоции?

? Оправдано ли надевание человеком масок или лучше и легче всегда оставаться самим собой?

В действительности мы часто надеваем маски. Но очень важно надеть маску по размеру, не сливаться с ней полностью, отделять себя от того характера, который примерил. Не стоит надевать маску, в которой не сможешь поднять голову. Хотя бы немного, но она должна соответствовать твоему внутреннему “Я”.

Сегодня мы не только будем примерять маски, но и распознавать их. Это тоже очень важно. Возьмите себе по одной маске, на обратной стороне которой написано её название. Маску не раскрывайте. После того как я расскажу все правила игры, вам будет дано некоторое время, чтобы надеть маску и вести себя в соответствии с ней. Продумайте свои движения, позы, мимику, речь, характер, манеру общения и т.д. имена остаются те, которые вы выбрали на наши занятия.

Маски, предлагаемые для игры (вы можете придумать свои)

Золушка

“Новый русский”

“Наивняк”

Подлиза

Обиженный судьбой

“Мечтатель”

«Мамочка»

“Герой”

Толстокожий

Рубаха-парень

Интеллигент

Диктатор

Каждому участнику нужно определить маску другого. По ходу действия можно создать тестовые ситуации для определения – кто есть кто.

Представим, все мы участники конференции “Искусство перевоплощения”. Конференция будет проходить в городе Н. В этот город можно добраться только на автобусе.

Ожидание автобуса. Все маски подходят к автобусу по очереди, знакомятся, выясняют, его ли это группа; ждут экскурсовода, которым буду я.

Действия экскурсовода

1. Переключка в автобусе.

2. Остановки: по просьбе, у ларька, туалета. Отдых на воздухе.

3. Размещение в гостинице:

- двух-, трехместные;
- на одного человека нет места, и его нужно подселить в трехместный номер четвертым;
- путаница с багажом: двое перепутали одинаковые сумки.

Рассаживание в автобусе

Там есть удобные места и неудобные места у окна, сзади и т.д. ваше поведение должно соответствовать вашей маске. Помните об этом на протяжении всего действия.

Размещение в гостинице. Номера двух- и трехместные. Напоминаю, что вам предоставляется возможность создавать тестовые ситуации, чтобы распознать маски. Пользуйтесь этим.

Конференция. На которой будут “расколдованы” маски. Вы можете высказываться по каждой маске. Если название маски совпадает с предложенными вариантами, то будем считать, что маска расколдована. Если нет, то попросим снять маску и назвать себя.

Участники отвечают исходя из своего опыта.

Берут маски и перевоплощаются.

Участники выполняют задания, исходя из своего образа, создают ситуации, чтобы угадать маску других. (25 минут)

Маски из бумаги с названиями, реквизиты которые помогут в выражении образа.

### **Рефлексия**

Теперь вернувшись в себя, можете поделиться своими чувствами, пояснить, насколько маска соответствовала его внутреннему “Я”.

Подумайте, можно ли применить эту роль для общения в жизни, насколько она эффективна?

? Что ты чувствовал, когда надел (носил) маску?

? Что тебе больше понравилось в твоей маске, а что не понравилось? Почему?

? Что ты чувствовал, когда видел другого в маске? Почему?

О чём тебе было трудно говорить и что делать?

Участники высказываются о упражнении.

10 мин

### **Завершение занятия.**

. «Наше занятие подходит к концу, сегодня мы познакомились, узнали много нового о общении, примерили на себя новые модели поведения и общения которые будут полезны в жизни. И перед заключительным заданием, прошу по кругу каждого сказать несколько слов о том, что каждый получил полезного от нашего занятия» .

*Ведущий.* «В заключении давайте нарисует совместный рисунок «Дружба» в котором каждый выразит себя» .

### **Совместный рисунок «Дружба»**

Высказываются.

Участники рисуют совместный рисунок.

10 мин

Ватман карандаши, фломастеры, мелки

*Ведущий* «Благодарю вас за активность и плодотворную работу» В конце раздаются анкеты обратной связи.

Заполняют листы обратной связи

3 мин

Листы обратной связи. (120 мин)



5. Ежова, Н. Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги / Н. Н. Ежова. – Изд. 2-е. – Ростов н /Д.: Феникс, 2006. – 250 с. – (Психологический практикум)
6. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета // Труды по социологии образования. М., 2000. Т.5. Вып.7.
7. Жуков, Ю. М. Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. – М.: Гардарики, 2004. – 223с.: илл. – (psychologia universalis).
8. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : учебн. пособие для вузов / А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 256 с.
9. Панфилова, А. П. Тренинг педагогического общения : учеб. пособие для вузов / А. П. Панфилова. – М.: Академия, 2006. – 336 с. – (Высшее профессиональное образование)
10. Петровская, Л. А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216с.
11. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения : учебн. пособие для вузов / сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М.: Ин-т психотерапии, 2005. – 128 с.
12. Ромек В,Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях - СПб.: Речь, 20023
13. Хрестоматия по социальной психологии / сост. Т. В. Кутасова. – М.: МПА, 1994. – 221с.

#### **Интернет ресурсы**

<http://www.бесстрашное-детство.рф/articles-sel-754.html>



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №40 г. Липецка

***Тренинг для подростков: «Живое общение».***

***Разработала:***

***педагог-психолог  
МБОУ СОШ №40  
Кровоноскова О.В.***

***Липецк 2016***