***Конспект урока***

*Тема:* Овладение приемами и навыками эффективного общения.

*Цель* тренинга: Создание условий для изучения и выработки навыков общения, самостоятельного выбора приёма общения и эффективного его использования.

*Задачи:*

1. Получение участниками знаний о вербальной и невербальной составляющих процесса общения.
2. Диагностика участниками собственных коммуникативных затруднений.
3. Отработка навыка эффективного общения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание | Цель |
| Организационный момент: | Приглашение участников, рассаживание.  Вводная часть.  Слово тренера:  Цель тренинга: Получение и отработка навыков эффективного общения.  Ребята, мы с вами постоянно учимся общаться, беседовать, выстраивать отношения между собой. Это помогает нам ориентироваться в межличностных отношениях и делать наши отношения более сплочёнными, прочными, мы учимся взаимодействовать друг с другом, уважать чужое мнение……  Объяснение вербального и невербального видов общения. Их применение.  Время тренинга – 1 час.  На ваших планшетах закреплена анкета. Я прошу вас в перерыв или после тренинга заполнить ее и оставить мне. | Получение и отработка навыков эффективного взаимодействия |
| ***Упражнение-разминка***: Разбейтесь на 2 группы, одна группа образует внешний круг, другая - внутренний. Внешний круг двигается, а внутренний стоит на месте. Сейчас мы будем приветствовать друг друга с учетом традиций разных народов. 1. По-английски (легкое рукопожатие руки на расстоянии 50 см.) Внешний круг передвинулся по часовой стрелке.  2. По-японски (сложив руки вместе ладонями внутрь как для молитвы и слегка наклонившись вперед);  3. По-русски (крепко сжав друг друга в объятиях).  4. По-испански, обнимая и целуя его два раза в обе щеки;  5. По-африканки, потеревшись носами друг друга. | Разминка, снятие напряжения в группе. |
|  | ***Упражнение 2. «Найди партнера»***  Участники встают в круг и смотрят друг на друга в течение 1 мин. Через 1 мин. они находят себе партнера, используя только взгляд.  Обсуждение.   * Были ли затруднения при выполнении задания? * Все ли нашли партнера? * Как вы узнали, что именно этот человек ваш партнер? * А что нам помогло в нашей совместной деятельности? Что помогло найти партнёра? (лёгкость в принятии друг друга, взаимопонимание.) |  |
|  | ***Упражнение 3. «Сильные стороны».***  Учащиеся делятся на пары: (с выбранными ранее партнёрами). Участник пары «А» рассказывает партнеру о своём затруднении или проблеме (можно дать ситуацию со стороны для обсуждения). Участник пары «Б», выслушав должен проанализировать ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать об этом. Потом роли меняются. После этого группа обсуждает:   * Все ли смогли найти сильные стороны партнера? * Кому было трудно это сделать? * Кто не смог удержаться от обсуждения. Почему? * Что помогло найти сильные стороны каждого? Что помогло их увидеть ? | Помочь понять, что любую ситуацию можно проанализировать без обсуждения, находя в ней сильные стороны. |
| Основная часть | ***Упражнение 4. «Все равно ты молодец, потому что…»***  Группа делится на пары. Участник пары «А» начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что…» Второй выслушав, должен отреагировать, словами: «Всё равно ты молодец, потому что…». Затем участники меняются ролями.   * Кто не смог или не успел этого сделать? * Почему? Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка? * Что лежит в основе такого общения? * Что нам помогло в наборе положительного в о каждом в процессе общения? (уважение и доброжелательность) * Как мы проявляли уважение? (доверие, признание достоинств личности……) * А что мы сделали доброго в этой ситуации? (указали на хорошее в каждом, помогли понять каждому его внутреннюю ценность и приняли своего товарища таким, какой он есть). * Кто почувствовал себя уверенно? Кто стал к себе относиться лучше, узнав свои положительные качества?   Эта работа друг с другом принесла очень хорошие плоды. Умышленно группу поделили на пары, которые друг к другу чувствуют отрицательные отношения. После выполнения упражнения, учащийся открыл для себя, что каждый видит и признает положительные личностные качества, что в свою очередь повлияет на отношение в коллективе. | Поднять самооценку подростка, снять психоэмоциональное напряжение. |
|  | ***Упражнение «Поддержка».***  Участник группы рассказывает о своей проблеме сидящему справа от него. Партнер говорит что-то, чтобы оказать поддержку говорящему. Далее все повториться до тех пор, пока все участники побывают в роли оказывающего поддержку и не принимающего ее. После обсуждают:   * В каком случае легче было реагировать, в каком труднее? * Какими словами оказывали поддержку? * Какие чувства испытывали при этом? * Все участники оказывая поддержку используя только добрые слова. * Почему? Что вы при этом чувствовали? * Посмотрите на доску. Прочитайте пословицы. Что они значат?   « Доброе слово дом построит «  « Доброе слово окрыляет «.  « Слово может обидеть, Слово может спасти, слово может полки за собой повести «.  Какое отношение эти пословицы имеют к нашему тренингу?  В общении между людьми слова играют главную роль. Это основное средство общения. Люди подбирают слова, которые лучше использовать в той или иной ситуации. Какие мы знаем слова, которые сразу помогают установить контакт.  Что главное в общении? Использовать слова сообразно, уместно ситуации… | Дать участникам группы возможность почувствовать на себе эффект оценочного отношения со стороны партнеров. |
|  | Упражнение 5. «Обратная связь».  Все садятся в круг. Ведущий напоминает, что такое обратная связь, затем в центр круга ставится стул и его займет тот, кто первым захочет выслушать информацию о себе. Он сам выбирает, кто первым будет говорить ему, как его воспринимают, какие чувства вызывает его поведение. Участник, сидящий в центре должен не спорить, не перебивать, не требовать доказательств, субъективных переживаний людей, дающих ему обратные связи. Затем в центр круга садится другой участник и так, пока все не пройдут через эту процедуру.  Умение поддерживать разговор на перебивая, умение слушать – О чём нам говорят? (об уважении к говорящему ).  - Чему мы сегодня научились?  - Что мы можем с помощью общения?  - Для чего общение необходимо людям?  - Достаточно ли только красивых слов в общении ? А что ещё нужно, чтобы общение приносило пользу и радость всем участникам. Именно для этого и существуют общение и межличностные отношения, а какой след они оставляют в душе - зависит от людей…  - Сможете ли вы пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни? Как? Что вам для этого нужно?  - Как использовать в обычной речи и при общении добрые слова?  -Какая в этом необходимость? | Получение участниками обратной связи. |
|  | ***Упражнение «Пожелания»***  Что мы можем пожелать друг другу в заключение нашего тренинга? Какое у вас настроение? Что подняло настроение? Хотите чтобы всегда было хорошее настроение?  -«Умело используйте роскошь человеческого общения в повседневной жизни». | Рефлексия |