***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 |