**министерство образования и науки Российской Федерации**

Старооскольский технологический институт им. А.А. УГАРОВА

(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения

высшего профессионального образования

«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

**ОСКОЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**



**Тренинговое занятие: «Общение в жизни человека»**

**Методическая разработка**

**педагога-психолога**

Старый Оскол 2018

**ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ «ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ»**

**Адресат:** студенты ОПК.

**Обоснование**:

Искусство общения - важнейший навык, которому стоит обучиться каждому из нас, независимо от того, где мы работаем и чем занимаемся.

Чтобы стать мастером общения, важно развивать самые разнообразные навыки: это и ораторское мастерство, и умение управлять конфликтом, и навыки ведения переговоров, и подстройка к собеседнику, владение мимикой, голосом и жестикуляцией.

Общение— это необходимый обмен опытом, знаниями, мыслями, чувствами. Без общения человек не может познать ни окружающий мир, ни себя самого. Не может также оценить свои поступки, мысли.
Только благодаря сотрудничеству с другими людьми человек обретает новые идеи. Без общения человек заболевает странной болезнью, которую можно обозначить как "сенсорный голод" — дефицит впечатлений, информации, эмоций. Происходит так потому, что человек испытывает потребность в общении так же, как в еде или движении.

У каждого из нас бывают скверные минуты. Мы бываем подавлены, расстроены, раздражены. Но, ни в коем случае нельзя срывать свое дурное настроение на других, тем более что человеку, у которого плохое настроение, все кажется мрачным и искаженным. И человек становится придирчивым, несправедливым. Заразиться плохим настроением легко. Уныние передается окружающим, которые находятся в непосредственном контакте с унылым человеком

Люди, которые склонны к пессимистическим оценкам происходящего, встречаются реже, чем те, у которых жизнерадостность стоит на первом месте. Это — особенности характера. И каждому необходимо об этом помнить.
Пессимист постоянно тревожится по каждому незначительному поводу, вспоминает прошедшие обиды, ворчит. Побороть это можно, только разобравшись в причинах своего настроения.

Наша задача научить подростков справляться со своими нежелательными состояниями, а так же помочь расширить свой круг общения.

**Цель:** приобретение новых навыков общения.

**Задачи:**

1) формирование положительного отношения к Другому;

2) развитие уже имеющихся навыков коммуникаций;

3) формирование умения доверять другому человеку и своим чувствам.

**Ожидаемый результат**: Формирование навыков общения с новыми людьми, уверенного поведения с добрым отношением к происходящему.

**Основные правила**:

1. активность;
2. здесь и сейчас;
3. искренность;
4. конфиденциальность;
5. творческая позиция;
6. не оценивать;
7. не говорить за других.

**Расчётное время каждого занятия:**

Приветствие и повторение правил тренинга – 5-10 минут.

Работа по темам тренинга – каждое упражнение по 5-7 минут ( всего 30-45 минут).

Анализ занятия – 10 минут.

Ритуал прощания – 5 минут.

Всего – 50-70 минут.

**Материалы, необходимые для проведения занятия:**

* бэйджики или карточки с именами участников,
* плакат с написанными на нем правилами группы,
* плакат с правилами, соблюдение которых помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры.
* плакат с правилами дружбы,
* листы бумаги и карандаши по числу участников на 2 занятия.
* мягкая игрушка , желательно мяч в качестве микрофона,
* карточки с названием сказочных персонажей, сумочка и зеркальце.

**Занятие имеет следующую структуру**:

* 1. **Ритуал приветствия.**

Дети сидят по кругу.

Начнем сегодняшний день так: встанем (психолог встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

* 1. **Работа по теме.**

Каждое занятие содержит в себе 5-6 упражнений, которые выбираются из числа предложенных в зависимости от состава участников тренинга.

* 1. **Анализ занятия.**

Делимся впечатлениями о занятии, говорим о том, что понравилось, что хотели бы изменить в себе?

* 1. **Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Педагог-психолог**

**ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А. Маликова**

**Тема занятия: «Общение в жизни человека»**

**Цель:** сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в тренинговой группе

**Задачи:**

1. разобраться в понятии и структуре конфликта.
2. знакомство участников;
3. знакомство с целями курса занятий, проведение беседы о значении общения в жизни человека;
4. создание заинтересованности в занятиях на тренингах;
5. принятие правил проведения занятий.
6. подъем положительных эмоций через игровое взаимодействие с собой и другими;
7. познакомить с понятием «конфликт»;
8. определить особенности поведения в конфликтной ситуации;
9. обучить способам выхода из конфликтной ситуации;
10. снизить уровень конфликтности подростков.

**Материалы:**

* бэйджики или карточки с именами участников, плакат с написанными на нем правилами группы.
* плакат с правилами, соблюдение которых помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры.

**План проведения тренингового занятия №1:**

 **«Общение в жизни человека»:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п** | **Упражнение** | **Цель** | **Содержание** | **Ожидаемый результат** | **Расчётное время** |
| 1. |  |  | **Вступительная часть** |  | 20 мин. |
| 1.1. | Знакомство участников | Узнать друг друга | Психолог обращается к участникам тренинга:— Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу) скажет «Здравствуйте» и назовет свое имя, а также одно из своих реальных хобби или увлечений, а затем в нескольких словах попробует объяснить, почему ему так нравится свое увлечение. Давайте начнем с меня: …Дальше все участники по одному здороваются со всеми, после этого называют свое имя и свое увлечение, объясняя остальным, почему это им нравится. | Психо-эмоц.настройн\л на вид деят-ти | 10 мин. |
| 1.2. | Беседа о значении общения в жизни человека. | Знакомство с целями курса занятий | Психолог знакомит ребят с особенностями занятий:— На занятиях мы будем учиться общению, получая от этого не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.— Кто может попытаться объяснить понятие «общение»? Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отли­чие от простого взаимодействия в процессе общения проис­ходит открытие друг другом самих себя. (Я — тебе свое Я, а ты мне - свое Я.)— Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?— Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего и для кого это нужно? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувство­вать себя человеком.) | Понимание, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость. | 10 мин. |
| 2. |  |  | **Работа по основной части темы «Общение в жизни человека».** |  | 25 мин. |
| 2.1.  | Принятие правил | Договор о совместных правилах работы. | Психолог предлагает обсудить правила, написанные на плакате, повешенном у доски.Примерные правила:1. Активная работа на занятии каждого участника.2. Закон «микрофона» (говорит только тот, у кого в руках микрофон). В качестве микрофона будет выступать мягкая игрушка.3. Внимательность к говорящему человеку.4. Доверие друг к другу.5. Недопустимость насмешек.6. Не выносить обсуждение за пределы занятия.7. Право каждого на свое мнение. | Успешное воплощение проекта | 5 мин. |
| 2.2. | Беседа о возникновении ссор и конфликтов | Выявить причины возникновения разногласий | Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение не всегда нас радует и довольно часто доставляет нам неприят­ности.— Задумывались ли вы, почему это происходит?— Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения.— В ссорах люди чаще обвиняют других. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, если ты сам этого захочешь. Для этого нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению. |  | 10 мин. |
| 2.3. | Упражнение «Я рад общаться с тобой». | Приятие другого | Предложить каждому протянуть другому руку со слова­ми: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому протянули руку, протягивает ее другому с этими же словами. Так по «цепочке» все берутся за руки и образуют круг. | Создание базы для развития чувства единения | 10 мин. |
| 3. |  |  | **Заключительная часть - вербальная** |  | 15 мин. |
| 3.1. | Анализ первой части занятия. |  | Делимся впечатлениями о занятии.— Что понравилось? Что хотели бы изменить в себе? |  | 10 мин. |
| 3.2. | Ритуал прощания. |  | Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания». |  | 5 мин. |

Расчётное время 1 час.