**Подборка психотехнических упражнений на развитие коммуникативных навыков младших подростков**

*Хохрина Анастасия Сергеевна – студентка группы 3СБ очной формы обучения специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (вид: Хореографическое творчество)*

*Руководитель – Чернядьева Елена Николаевна*

*Наслаждение общением – главный признак дружбы.*

[*Аристотель*](https://aforisimo.ru/autor/%D0%90%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C/)

Именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу.

Коммуникативные навыки представляют собой способность одного человека взаимодействовать с другими, при этом правильно интерпретируя получаемую информацию и передавая ее. Известные отечественные психологи, такие как Выготский Л., Запорожец, Леонтьев, Лисина, Рубинштейн, Эльконин, считали общение одним из основных условий развития человека, важным фактором формирования человеческой личности, что очень важно в подростковом возрасте.

Психотехнические упражнения предназначены для формирования всевозможных форм саморегуляции определенного состояния человека. Влияния психотехнических упражнений действует на социально-психологический климат, сплоченность команды и на эффективность совместной деятельности.

Младшие подростки часто приходят в новый коллектив, где нужно поддерживать общения со сверстниками, это может быть новая школа, танцевальный коллектив, спортивная секция. И чтобы лучше прошёл процесс обучения какой-либо деятельности, важно иметь сплоченный коллектив. Для развития коммуникативных навыков младших подростков лучше всего использовать психотехнические упражнения. Упражнения на знакомство создают в группе доверие, которое так необходимо, чтобы участники тренинга открылись, были готовы учиться. Такие упражнения помогают растопить «лёд», который всегда возникает в начале работы группы, снимают напряжение первых минут занятия настраивают участников на работу.

Чем больше открытости требуется от участников на тренинге, тем больше упражнений на знакомство нужно включить в начало тренинга.

Упражнения на знакомство, как правило, проводятся в парах, тройках или в общем кругу. Больше всего способствуют возникновению доверия пары. И если вы работаете с сильно закрытой группой, в которой сложно сформировать доверие, то лучше выбирать упражнение на знакомство именно в парах.

1. **Знакомство**

**Упражнение «История»**

Цель: знакомство и умение слушать друг друга

Ведущий делит участников на две команды. Определяется время для выполнения первого задания (например, 5 минут). За это время каждая команда сочиняет о себе историю, используя реальные данные. Например: «Мы живем в Кирове. Дома у нас 9 собак, 14 кошек, 2 попугая и 1 черепаха. Трех наших мам зовут Ольгами, а еще у нас два папы по имени Саша. Все вместе мы садимся на 8 продольных шпагатов и 10 поперечных» и т.д. По истечении назначенного времени каждая команда выбирает рассказчика, и обе команды как бы меняются местами, то есть команда «А» рассказывает про команду «Б» и наоборот.

**Упражнение** «**Белка»**

Цель: знакомство и нахождение друзей по общим интересам.

На полу отмечаются две линии друг напротив друга, люди распределяются произвольно вдоль линий. Вводная: ведущий называет какие-то характеристики, например: «Пусть справа окажутся те, кто любит эстрадную музыку, а слева – те, кто любит классическую музыку» (варианты – кто сидит на каком-либо шпагате, кто любит какое-либо танцевальное упражнение). Участники должны быстро, не столкнувшись перебежать на ту линию, которая им подходит. Если не подходит ни та, ни другая – останавливаются в центре. Если столкнулись – ведущий выбирает нового воду и все продолжается.

**Упражнение «Бросание мяча»**

Цель: развитие координации и знакомство друг с другом

Все участники стоят в кругу. Один громко называет имя одного из участников и бросает ему мяч. Тот ловит мяч, называет имя другого участника и бросает мяч ему. Через некоторое время нужно увеличить скорость игры и количество мячей.

**Упражнение «3 слова о себе»**

Цель: знакомство, рассказ о себе, развитие уверенности.

Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

**Упражнение «Рассказ жестами»**

Цель: знакомство, развитие уверенности.

Каждому участнику предлагается описать себя тремя движениями.

1. **Докажи свою позицию**

**Коммуникативное упражнение «Антиномии»**

Цель этого упражнения – показать важность умения рассуждать логически, развить языковую грамотность, показать хитрости, которыми пользуются ловкие ораторы для того, чтобы доказать, что «белое это черное».

Антиномия – два утверждения, одновременно и истинные, и ложные. По крайней мере, про эти утверждения нельзя сказать, что одно из них более истинно или более ложно по сравнению с другим. Известны антиномии Канта:

Мир конечен – Мир бесконечен.

Каждая сложная субстанция состоит из простых частей — Не существует ничего простого.

В мире существует свобода — В мире не существует свободы, но господствует только причинность.

Существует первопричина мира — Не существует первопричины мира.

Ведущий предлагает участникам тренинга придумать собственные антиномии. Они могут быть не такими глубокомысленными, как у Канта, можно предложить вполне бытовые парадоксы. Главное – чтобы оба утверждения хотя бы казались истинными.

Упражнение проходит так. Участники в свободном порядке высказывают свои антиномии. Ведущий и другие участники внимательно выслушивают «докладчика». Для наглядности антиномию желательно записать на доске или изобразить как-то схематически, в виде рисунка. Ведущий устраивает опрос других участников:

- Кто-нибудь согласен с тем, что оба эти утверждения верны? Почему?

- Может быть, кто-нибудь считает, что первое верно, а второе нет? Почему?

- Считает кто-нибудь, что первое неверно, а второе верно? Почему?

- Оставшиеся, очевидно, считают, что оба эти утверждения ложны. Так ли?

Основные задачи ведущего в процессе упражнения:

- помогать участникам высказывать свои мысли логично, стройно,

- обращать внимание участников на разного рода хитрости в рассуждениях.

**Упражнение «Великий мастер»**

Цель: помочь участникам осознать сильные стороны своей личности.

«У каждого есть что-то, что он делает действительно хорошо, в чем он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер…» - например, прыжков, шпагатов, мостиков и т.п. , причем надо убедить в этом остальных участников, продемонстрировать. Ведущий спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать каждому возможность найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в этом деле действительно великий мастер.

1. **Комплименты**

**Упражнение «Комплименты»**

Цель упражнения: отработать навыки эмпатии и новых способов поведения, сформировать умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Ведущий дает задание:

– Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга.

Для этого упражнения фоном можно задействовать лирическую музыку

**Упражнение «Сила общественного мнения»**

Цель: понимание как общественное мнение может повлиять на самоощущение, актуализация темы развитие уверенности в себе.

Предложите участникам поиграть в такую игру: они должны свободно перемещаться по аудитории и говорить друг другу по 2 предложения: что им нравится и что им не нравится в оппоненте. Раздайте участникам листы и ручки. Каждый игрок записывает всё что он услышал про себя. Комплименты и антикомплименты могут касаться не только внешнего вида: можно говорить про взгляд, улыбку, манеру поведения, физическую форму, исполнение того или иного танца. Отведите на упражнение 15–20 минут.

**Упражнение «Я отлично умею»**

Цель: повысить уверенность и открыть новые перспективы. Раскрывает творческий потенциал.

Игровое упражнение, расширяющее представления участников тренинга о себе, повышающее уверенность и открывающее новые перспективы. Раскрывает творческий потенциал участников тренинга, настраивает и мотивирует группу на дальнейшую работу. Может быть, как разогревом, так и основным тематическим упражнением.

Упражнение «Я отлично умею!» прекрасно подходит для тренингов личностного роста и мотивирующих тренингов. Будет хорошим вариантом для подростковых и молодежных групп. Его успешно можно совместить с задачами командообразующих тренингов, и сделать весьма показательным на тренинге уверенности. Кроме того упражнение незаменимо для тренингов открытия собственного дела и тренингов трудоустройства.

1. **Критика**

**Упражнение «Критика»**

Цель: обучение навыку принятия критики.

Ход упражнения: Человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить. Шаги упражнения:

Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.

Попроси разъяснения – «Что вы имеете в виду?» При этом желательно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения. Отметь реакцию партнёра. Скажи, с чем ты согласен, а с чем – нет, и почему. При этом чувствовать себя надо свободно. Предложить встать в два круга, внешний круг стоит, а внутренний ходит, так будут образовывается пары.

**Упражнение «Коридор критики»**

Цель: развитие стрессоустойчивости.

Описание: выберете первого добровольца. Остальные участники встают напротив друг друга и образуют «ручеек», как в детской игре. Доброволец заходит в коридор, а аудитория начинает его ругать, критиковать и всячески выражать неодобрение. Пройдя коридор, выбирается следующий участник и история повторяется. Повторите упражнение 5–7 раз. Затем «ручеек» начинает осыпать очередного входящего в него одобрениями. Также проведите эксперимент 5–7 раз.

1. **Невербальная коммуникация**

**Упражнение «Искорка»**

Цель: создание положительного эмоционального настроя, доверительной атмосферы.

Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Они должны «передать искорку» по часовой стрелке: пожать руку соседу слева и улыбнутся ему.

**Упражнение «Фигуры»**

Цель: Эта игра на сплочение команды. В ходе данной игры можно отследить многие моменты, важные для тренинга командообразования. Например, роли участников, динамику группы и т. д.

Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат. Всегда должен говорить только один. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать. Задание выполнено?

Откройте глаза. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?

Выслушиваем ответы, но не комментируем их.

Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник.

**Упражнение «Кто выше?»**

Цель: преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Участники закрывают глаза. Не открывая глаз, они должны выстроиться в одну шеренгу по росту. Это упражнение можно сделать еще раз, при этом участники не должны разговаривать.

1. **Сплочение**

**Упражнение «Спутанные цепочки»**

Цель: упражнение учит эффективно коммуницировать между собой, помогает сплотить команду.

Все участники группы встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. И сцепляются с той рукой, которую встретили первой.

Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Теперь их задача — распутаться, не разжимая рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

**Упражнение «Точка опоры»**

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Проведение: начинается с работы в парах. Участникам предлагается совместно создать на полу 5 точек опоры, затем – 6, 7. Это простое задание. Решение его, как правило, тривиально: четыре точки опоры - это ноги двух участников, пятая – две соединенные руки. Далее «разогрев» продолжается в малых группах по шесть человек. Им предстоит объединиться и создать 4, 6, 9, 15 (16, 17) точек опоры на полу.

**Упражнение «Змейка»**

Цель: улучшить организованность, выполнить рабочую чёткость.

Одно из упражнений на повторение движений партнера. Ученики идут по комнате змейкой, в затылок друг другу, причем ведущий обходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения. По команде педагога ведущий переходит в хвост змейки, а второй в змейке становится новым ведущим. Это упражнение не преследует цели полного взаимодействия с партнером. Еще нет требования «жить жизнью партнера, мыслить его мыслями, смотреть его глазами».

**Упражнение «С кем я?»**

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Ведущий дает команды участникам, без помощи слов, используя исключительно мимику и жесты:

Встать в шеренгу, начиная с самых коротких и кончая самыми высокими;

Встать в шеренгу по дням рождения участников, начиная с первого января;

Встать в шеренгу по возрасту, начиная с самых молодых и заканчивая самыми взрослыми;

Встать в шеренгу соответственно размеру балетных тапочек;

Встать в шеренгу соответственно высоты поднятой ноги вперёд, от самой низкой, до самой высокой;

Встать в шеренгу соответственно длинны ног на правом шпагате, от самой короткой до самой длинной.

Для развития коммуникативных навыков у младших подростков, предлагается проводить психотехнические упражнения на протяжении недели. Выделять каждое занятие по 15-20 минут на выполнение психотехнических упражнений. Каждое занятие можно проводить разные упражнения, вначале, в середине или в конце занятия.

Также стоит учесть, что при проведении психотехнических упражнений, присутствуют два плана: содержательный и личностный. Содержательный план соответствует основной содержательной цели тренинга, т.е. какие установки, умения формируются. Личностный план – это групповая атмосфера, на фоне которой разворачиваются события содержательного плана, а также состояние каждого участника в отдельности.

Таким образом, развитие коммуникативных навыков очень важный и значимый процесс, так как они важны для личностного развития и успешного взаимодействия с миром, окружающими людьми, самим собой.

**Список литературы**

1. Классическая социальная психология : учебное пособие для студентов вузов / Под общей редакцией Рогова Е. И. [Текст] /Москва: ИКЦ МарТ, 2008. – 416 с.
2. Общая и социальная психология : учебник – 4-е издание / Еникеев М. И. [Текст] / Москва: Проспект, 2007. – 440 с.
3. Психология общения : учебное пособие / А.А. Леонтьев. – 3-е издание.[Текст] /Москва : Академия, 2005. – 368 с.
4. Психология развития / Ермолаева М. В. – 3-е издание. [Текст] /Москва – Воронеж: НПО МОДЭК, 2006. – 376 с.
5. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Андреева Г. М. – 5-е издание. [Текст] /Москва : Аспект Пресс, 2008. – 363 с.
6. Социальная психология : учебное пособие / Мананикова Е. Н. [Текст] /Москва: Дашков и К°, 2008. – 256 с.
7. Социальная психология / Соснин В. А. , Красникова Е. А. [Текст] / Москва : ИНФРА-М, 2010. – 334 с.