**ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ** **«ВЧИМОСЯ СПІЛКУВАТИСЯ»**

**Актуальність тренінгу:**

Проблема спілкування традиційно перебуває в центрі уваги вітчизняних соціальних психологів у зв'язку з її значимістю у всіх сферах життєдіяльності людини й особистісному розвитку. Людина не може жити серед людей без спілкування, розвиватися й творити. «Живе, безпосереднє, повсякденне спілкування – джерело думок, педагогічних відкриттів, радостей, сумів, розчарувань, без яких немислима творчість…» - писав В.А.Сухомлинський

У структурі міжособистісного спілкування виділяють основний зміст спілкування, а саме: передачу інформації, взаємодію, пізнання людьми один одного. Тому важливо вміти спілкуватися, грамотно доносити свої думки, щоб тебе могли зрозуміти. «Тонкість почуттів, - говорив великий педагог В.А.Сухомлинський, - виховується тільки в колективі, тільки завдяки постійному духовному спілкуванню з людьми…»

**Мета тренінгу:** розвиток комунікативних навичок: навички слухання, ефективного спілкування, навчити рiзноманiтних прийомів вербального та невербального спілкування; ознайомити з різними видами спілкування.

**Завдання:**

* виробити навички переконання,
* виробити вміння знайти аргументи на користь своєї позиції,
* розвивати вміння знаходити підхід до людей,
* підкреслити важливість інтонацій у процесі комунікації,
* розвиток уміння невербального засобу спілкування,
* навчити ефективним способам спілкування.

**Обладнання:**плакати, цукерки, клубок ниток, клейкий папір, маркери.  
**Тренер:** Здрастуйте, шановні гості, сьогодні я проведу для Вас тренінг. Нехай тему нашого тренінгу вам підкажуть рядки:

Я – особистість, ти – особистість.

Я – важлива людина i ти – важлива людина.

Я хочу, щоб мене вислухали,

І ти заслуговуєш на те, щоб бути вислуханим. *(Мартін Бубер)*

Спілкування – це обмін відомостями за допомогою мови або жестів. У процесі спілкування між учасниками відбувається обмін різного роду інформацією.

Геніальний педагог Василь Олександрович Сухомлинський у своїй книзі «Серце віддаю дітям» писав: «Мудре й добре слово радує, дурне й зле, необдумане й безтактне приносить лихо. Словом можна вбити й пожвавити, ранити й вилікувати, посіяти сумління й безнадійність і одухотворити, розсіяти сумніви і повалити в зневіру, створити посмішки й викликати сльози, породити віру в людину й зародити невір'я, надихнути на працю й привести в заціпеніння сили душі» (ІІ, с.298). Тому сьогодні ми з вами будемо вчитися спілкуватися, щоб уникнути самітності й черствості душі.

Отже, тема нашого заняття **«Вчимося спілкуватися».** Сьогодні ми спробуємо визначити, які якості та вміння потрібно мати для ефективного спілкування.

**Правила роботи групи**

**Тренер.**Кожний тренінгзавжди починається з певних правил, i ми теж у житті дотримуємося певних правил. Запитання:«для чого в нашому житті є різні правила*?» (Після відповідей учасників тренер пропонує прийняти правила роботи в групі які записують на плакат «Правила роботи тренінгу».)*

**Правила тренінгу**

* пунктуальність,
* толерантність,
* правило піднятої руки,
* дотримання регламенту,
* активність.

(*Учасники обговорюють записані правила,**складають їх остаточний варіант. Доцільно правила вивісити на видному мiсцi).*

**1. Вправа «Клубочок знайомства» (10 хв.)**

**Мета:** розвивати уміння самопрезентацiї?

**Тренер.**Ви сидите в одному колi. У кожного з вас єнагода повідомити про себе. Можливо, хтось захоче розповісти про себе, свою домашню тваринку чи про сни, захоплення, мрії. У вас є 1 хв. на роздуми.

**Хід вправи**

**Тренер.**От же, у мене в руках клубочок. Я його тримаю в руках i розповідаю про себе. «Мене звати (називаєте своє ім’я). Я дуже люблю подорожувати (затискаю вальний кінець нитки міцно в руці). Мені подобається спілкуватися з людьми. У мене багато товаришів… (після того, як усе розповів про себе, передаю клубочок сусідові праворуч).

**Тренер** *(передає клубочок і звертається до учасника).* Якщо хочеш, ти можеш назвати своє ім’я та щось повідомити про себе. Якщо ти нічого не хочеш казати, то просто назвися, візьми в руки ниточку, а клубочок передай своєму сусідові праворуч.

**Тренер**. Бачите, скільки нового ви дізналися про своїх товаришів. Цю інформацію ми отримали, спілкуючись.

**2.** **Вправа «Мух краще ловити на мед»(3 хв)**

Тренер пропонує учасникам розділитися на пари, стати обличчям один до одного, одному члену пари потрібно затиснути руку в кулак і тримати кулак перед напарником. Повідомляє завдання одному з кожної пари – якомога швидше розтулити кулак партнера. Через 10 сек. тренер зупиняє вправу і констатує, що більшість учасників намагалися змусити партнерів розтулити долоню силою, проте чим більшої сили вони доклали, тим більшим був опір. Тренер запитує чи застосував хто – не будь інший спосіб спонукати партнера розтулити долоню (наприклад чемно попросити). Як правило комусь з учасників спало на думку використати цей найпростіший спосіб.

З приводу цієї вправи тренер ініціює обговорення ефективності різних управлінських навичок, методів запровадження змін, фокусуючи увагу на корисності дій без примусу, за умов поваги інших, творчого сприяння змінам, відкритості і нестандартних ідей.

**3. Вправа «Компліменти» (5 хв.)**

**Тренер:**Комплімент — це приємне схвалене зауваження на чиюсь адресу. Чи часто ви чуєте компліменти стосовно себе? Подумайте, чи є у вас привід похвалити товаришів, знайти хороші слова для кожного з них? Кажуть, один французький письменник сердито зауважив у колі друзів: «Якщо одним словом ти можеш ощасливити людину, яким же негідником треба бути, щоб цього слова не сказати!». Різкувато, але правильно. Отже, спробуймо!

**Хід вправи**

На столі лежать цукерки. Ви берете їх в руки i даєте тому, для кого підготували компліменти. Говорить компліменти i учасник, для якого підготовлений комплімент. *(Обговорення)*

**4. Вправа «Уміння слухати» (10 хв)**

*Учасники групи сидять у колі, грає музика*

**Тренер:** Зараз ми зробимо невелику прогулянку на березі моря. Сядьте, будь ласка, зручніше й повільно закрийте очі. Зверніть увагу на ваш подих, відчуйте його: повітря проходить через ніс, горло, попадає в груди, наповнює ваші легені. Відчуєте, як з кожним подихом у ваше тіло попадає енергія й з кожним видихом ідуть непотрібні турботи, переживання, напруга... Зверніть увагу на ваше тіло, відчуйте його – від ступень до верхівки. Ви сидите на стільці (у кріслі), чуєте якісь звуки, відчуваєте подув вітерцю на вашому обличчі. Може бути, вам захочеться змінити позу, зробіть це. А тепер уявіть, що ви виявилися біля моря. Ви повільно йдете по берегу. Оберніться уважно навколо: які вас оточують кольори, звуки, запахи... Подивіться на небо, на море. Зверніть увагу на ваш стан: які емоції, почуття у вас виникають, як вони змінюються під час прогулянки. Ви нікуди не поспішаєте й можете спокійно йти далі. Можливо, ви захочете зайти у воду й викупатися або посидіти на березі. Зробіть це...

А тепер настав час повернутися в цю кімнату, у наше коло. Зробіть це в зручному для вас темпі: можете відразу відкрити очі або посидіти ще із закритими.

Зараз ми поділимося один з одним своїми враженнями, кожний по черзі розповість про ті образи, переживання, які в нього виникали під час нашої «прогулянки», а інші будуть уважно слухати оповідача, не задаючи питань, не коментуючи й не інтерпретуючи почуте. Постарайтеся вловити ті моменти, коли ви перестаєте слухати. На кожне оповідання витратьте приблизно 3-4 хвилини.

Найважливіша невербальна складова процесу спілкування – уміння слухати. Коли людина уважно слухає іншу людину, у неї буквально все: очі, поза, вираз обличчя звернені до мовця, що, у свою чергу, впливає на співрозмовника, допомагає йому сформулювати свої думки, розкритися, бути максимально щирим. Неуважність, байдужість можуть привести до зворотного результату.

**5**. **Вправа «Спілкування в різних позиціях» (5 хв.)**

**Мета:** дати зрозуміти, що для спілкування важлива відсутність бар'єрів між співрозмовниками.

**Тренер:**Вам дається 4 хв. для розмови на тему **«Які особистісні риси важливі для спілкування».** Зараз давайте повернемося один до одного спиною й розпочнемо бесіду. *(Учасники спілкуються, змінюючи пози через 1хв: спочатку сидячи спиною один до одного, сидячи поруч і дивлячись у вікно, сидячи один навпроти одного не дивлячись в обличчя співрозмовника, дивлячись в очі співрозмовнику.)*

**Обговорення:** В якому положенні спілкуватися було найкомфортніше? Чому?

**6. Вправа «Містечко» ( 10 хвилин)**

**Мета:** поліпшення рівня комунікації; розвиток почуття «ми», групової єдності; закріплення навичок взаємодії в команді.

**Опис вправи.** Робота в цій вправі від початку до кінця проводиться на єдиному просторі аркуша ватману. Вправа виконується в кілька етапів.

**Перший етап:**

Кожен учасник тренінгу знаходить на ватмані місце і малює будиночок (важливо, щоб лист ватману був досить великим, щоб усім вистачило місця). Вже на цьому етапі можна відзначити тих, хто займає місце в центрі аркуша - це претенденти на лідерські позиції.

Коли всі малюнки готові, учасники розповідають про те, хто міг би жити в такому будинку (характер, звички, улюблені заняття). Звичайно, на жителя будиночка проектується особистість автора.

**Другий етап:**

Кожен учасник вибирає 3-4 найбільш привабливих будиночка і малює до них доріжки. Тренер теж бере участь у вправі - проводить доріжки одним з останніх до тих учасників, які отримали найменше виборів. Таким чином, він підтримує учасників, не прийнятих в групі.

**Тренер:** Ми з вами створили містечко. Я пропоную дати йому назву, яка пов’язана із темою «Спілкування». («Ефективне спілкування»).

**Обговорення:** Які будинки вам особливо сподобалися у вашому містечку? Чому?

**Тренер:** У нашому місті проживає багато жителів з різними характерами, світоглядами, переконаннями, уподобаннями, звичками. Як ви гадаєте, для мирного та комфортного співіснування чи потрібне вміння спілкуватися? І спілкування повинно бути ефективним. Тому зараз ми спробуємо скласти і записати список якостей та вмінь людини, необхідних для ефективного спілкування.

**7. Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування» (5 хв.)**

Вам, як жителям цього міста, я пропоную протягом 5 хв. самостійно скласти і записати список якостей та вмінь мешканців цього міста, які, на вашу думку, необхідні для ефективного спілкування.

Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

А тепер давайте повернемося до нашого містечка. Ви звернули увагу на те, що вулиці не мають назв. Давайте виберемо з записаних на плакаті якостей та вмінь ефективного спілкування, назви вулиць.

**8. Вправа «Найщиріше побажання» (5 хв.)**

**Мета:** створення позитивного емоційного фону, закріплення дружніх взаємин між учасниками .

**Тренер:** Давайте спробуємо побажати щось один одному. Але ми повинні висловити своє побажання не за допомогою слів, а за допомогою жестів, міміки, рухів.

**Тренер:** Нас оточує багато цікавого, причому увесь світ навколо нас рухається й квапиться. Рухається все життя: відпочинок, робота, рідні, друзі, тобто все наше оточення не стоїть на місці. Але не забувайте, що все рухається навколо вас, ви цілком можете керувати всіма подіями. Саме головне – це правильне й легке спілкування з оточуючими людьми й усім світом, мистецтво спілкування дуже важливе, тому що «слово – найтонший і найгостріший інструмент». Причому навчитися правильному, невимушеному й легкому спілкуванню, щоб усі вас зрозуміли й запам'ятали надовго, неважливо, хто це буде, друзі або вороги, потрібно знайти підхід до всіх, з усіма легко спілкуватися. Я бажаю вам успіхів, до побачення. Дякую всім за плідну співпрацю!