**Занятие с элементами тренинга «Я в мире других»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, снятие психологических барьеров в общении.

*Задачи:* познакомить с невербальными средствами общения; развивать речь, воображение, способность к эмпатии, формировать навыки тонкого анализа невербальных проявлений в поведении других, воспитывать уважение к оппоненту, усидчивость, терпение.

*Время проведения:* 45 - 60 минут.

*Оборудование:* упаковка бумажных салфеток, стикеры для записей, ручки.

**Ход занятия**

Вступительное слово: Все мы с вами разные: во взглядах, темпераментах, чертах характера, типах личности и условиях воспитания. У каждого из нас есть свои проблемы. Люди настолько зациклены на себе, что считают себя и свои проблемы уникальными. А между тем, более 30% из них регулярно испытывают проблемы в общении, а, значит, сталкиваются и с психологическими барьерами. Наиболее часто это выражается в тревожности, дискомфорте и необоснованном страхе:

* страх, что вас неверно поймут;
* тревога, что не получится сделать что-то новое, в чем нет практического опыта;
* стресс, вызванный незнакомой обстановкой и людьми;
* волнение и неуверенность при общении с незнакомцами.

Вот с этими проблемами мы с вами сегодня и поработаем.

*Упражнение «Здравствуйте»*

Время проведения: 2-3 минуты.

Ведущий предлагает поздороваться участникам так, как приветствуют друг друга народы различных стран:

- в Новой Зеландии – плечами;

- в Колумбии – спинами;

- в Зимбабве – коленками;

- в Китае – носами и др.

*Упражнение «Салфетка»*

Время проведения: 5-7 минут.

Ведущий предлагает участникам по кругу взять столько салфеток, сколько хочется в данный момент. Когда упаковка вернется к ведущему, он просит назвать столько своих положительных качеств, сколько салфеток взяли.

*Упражнение «Что моя вещь знает обо мне?»*

Время проведения: 7-10 минут.

Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки один из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней…» Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрыться перед другими – важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создает у других впечатление его благополучия и успешности, но платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

*Игра «Пойми меня»*

Время проведения: 7-10 минут.

Ведущий предлагает всем разбиться на пары. Каждый из пары получает записку с заданием. Например, «написать письмо», «переставить мебель» и т.д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивается написанное в записке с выполнением.

Ведущий, выяснив насколько каждому участнику было сложно выполнять задание, рассказывает о роли невербальных средств в общении, о необходимости специального обучения пониманию психологического состояния человека по выразительным движениям, мимике, жестам, интонации и т.п.

*Игра «Таможня»*

Время проведения: 7-10 минут.

Ведущий предлагает попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умение понять его душевное состояние. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист. Он пытается вывести из страны уникальное ювелирное изделие. «Итак, кто хочет быть таможенником?». Взявший на себя эту роль, выходит. Один из участников группы прячет у себя (например, ключ), после чего впускают таможенника. Мимо него проходят пассажиры и он должен определить, кто из пассажиров провозит «контрабанду». После того, как в роли таможенника побывали 2-5 подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста».

*Игра «Черное и белое кресло»*

Время проведения: 7-10 минут.

Отдельно от круга, но так, чтобы всем было хорошо видно, поставить два кресла, одно из них накрыть белым материалом, другое – черным. Предложить одному из участников занять белое кресло, все остальные члены группы садятся по очереди в черное кресло и говорят участнику, занявшему белое кресло, его недостатках, мешающих, по их мнению, общению. Сидящий в белом кресле может попросить уточнить то или иное высказывание, задавать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или на оправдание.

*Игра «Подарки по кругу»*

Время проведения: 5-7 минут.

Все участники садятся в круг. По кругу каждый передает друг другу подарок, используя невербальные средства общения, молча. Тот, кому подарили подарок, должен уметь применять его, используя чувства, и сказать, что ему подарили.

*Подведение итогов занятия.*