

Муниципальное образовательное учреждение  
Дополнительного образования детей  
ДДТ «Созвездие»

Обучающая программа «Я хочу с тобой общаться»

Автор программы:  
Гайфулин А. В.

Томск – 2007г.

Обучающая программа «Я хочу с тобой общаться».

Актуальность. Вступая в подростковый период. Ребёнок воспринимает окружающий мир по-другому. Это один из самых сложных периодов в жизни человека. Подросток это уже и не совсем ребёнок, но и ещё не взрослый. В этом возрасте у него очень часто встаёт проблема взаимопонимания с близкими людьми. В основе взаимопонимания лежит процесс общения. Умение найти общий язык с окружающими - друзьями и родителями, понять их, но в то же время не уронить себя в их глазах является для подростка очень важным знанием.

В программе прорабатываются в игровой форме основные базовые навыки общения людей, виды и формы общения помогающие понять других людей, прорабатываются конфликтные механизмы мешающие взаимопониманию.

Цель данной программы. Формирования умений и навыков для продуктивного установления контакта в различных ситуациях общения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

- 1) Познакомить с разными видами общения;
- 2) Выделить вербальные и невербальные элементы общения;
- 3) Выделить продуктивные способы общения.
- 4) Познакомить и рассмотреть эмоциональные стороны общения.
- 5) Сформировать и закрепить коммуникативные навыки и умения.

**Программа ориентирована на подростков в возрасте 13-16 лет.**

**Форма проведения - тренинговые занятия.**

**Продолжительность программы: 12 часов, 3 раза по 4 часа в неделю.**

**Количество участников 10-20 человек.**

**Материалы:** белая бумага;  
фломастеры;  
ножницы;  
вырезки из журналов  
иголки (булавки).

*Этапы реализации программы:*

1. Знакомство, презентация программы.

- 4 часа - создание доверительной атмосферы, мотивация участников для дальнейшей реализации программы.

2. Виды общения.

- 4 часа - знакомство с разными видами общения.
- «Я хочу с тобой общаться». Формирование и закрепление коммуникативных навыков

3. «Ничего не говоря».

- 4 часа - отработка видов невербального общения. Чувства: понимание эмоционального состояния окружающих. Эмпатия, сочувствие, принятие. Конфликты: проработка конфликтных ситуаций актуальных для данной возрастной группы (проблемы взаимоотношений с родителями, с друзьями).

*Программа позволяет.*

На первом этапе: С помощью игр на взаимодействие, происходит физическое и эмоциональное сближение, установление доверительных отношений в группе.

На второй этапе: Упражнения «энергизаторы». С помощью этих упражнений происходит снятие физического и эмоционального напряжения у участников.

Третий этап: Эмоциональная и позитивная поддержка – настрой на удачную реализацию программы. (Например, общение приносит радость, умение общаться эффективно позволит быть более успешным в жизни, с лёгкостью вступать в контакт с новыми людьми).

Четвёртый этап: Рефлексия (в основе нашего общения и поведения лежат чувства, самое важное уделять каждому внимание, дать возможность высказаться всем желающим).

На пятом этапе: Оцениваются результаты. Отмечается, как изменяется эмоциональный фон занятий, происходит ли расширение поведенческого репертуара, увеличивается ли активность участников, интерес к работе и т. д. Делается акцент на успехах каждого участника группы.

*Программа позволяет достичь:*

1. Расширение возможностей установление контакта в различных ситуациях общения.
2. Повышения общего уровня коммуникативной культуры.

Ход занятий.

### ***Первый день.***

1) Знакомство, вступительная речь.

Вступительная речь. Презентация тренинга.

Цель этого этапа – внести позитив в работу и формирование мотивации участников для дальнейшей работы. Необходимо дать информацию, чем будем заниматься, какой результата хотят получить. Например: «Мы собрались на тренинговую программу «Я хочу с тобой общаться». Что такое тренинг? В основе лежит глагол тренироваться. Мы с вами будем тренироваться в общении. Что вы понимаете под словом «общение»? Обмен информацией, чувствами, мыслями и т. д. Так вот, мы будем тренироваться общаться так, чтобы общение приносило нам удовольствие, удовлетворение и радость. Чтобы общение было эффективным, а умение общаться эффективно позволило в жизни вам быть более успешным.

Знакомство.

Цель этого этапа – представит своё имя всей группе. Здесь имеет место диагностический момент, ведь имя входит в структуру самосознания ребёнка, подростка важно как он относится к своему имени.

1. Упражнение «Погода».

Каждый из участников представляется и погодой, которая соответствует его душевному состоянию. Причём, погода на улице не всегда совпадает с состоянием души. В конце упражнения выделяется средняя погода группы.

2. Упражнение «Снежный ком».

Каждый говорит все имена участников представившихся, имя того, кто представлялся до него называется в нескольких уменьшительно-ласкательных формах (например, Миша, Мишенька, Мишутка) плюс своё имя.

3. Упражнение «Знакомство в парах».

Участники разбиваются на пары, в течении 10 – 15 минут предлагается ряд вопросов которые необходимо узнать друг у друга. Например: знак гороскопа, увлечения, любимое блюдо, любимый фильм и т. д. Потом по очереди представляют друг друга.

После представления всех даётся возможность высказаться кто и как себя чувствовал когда говорил о другом и когда говорили о нём.

4. Упражнение «Глухой телефон».

На руке рисуется какой-то предмет, следующий рисует у другого, как понял, что это и так дальше, потом выясняется какой, был замысел и что получилось.

Делается вывод, что не всегда нас понимают, так как мы хотим.

5. Упражнение «Выражение мыслей разными словами»

Участник в кругу передаёт мяч другому участнику называя его имя, например: я плохо себя веду; другой участник говорит: я не слушаю родителей и т. д.

Позволяет понять, что у совершенно разных слов существует один смысл, и что одно слово может иметь разное значение.

#### б. Упражнение «Колесо»

Группа образует два круга: внешний и внутренний. Каждый должен по кругу найти вопросы для каждого напарника и услышать от него в процессе общения три положительных ответа – три «Да»

Упражнение позволяет сформировать навыки быстрого реагирования при вступлении в контакт. Учит понимать другого человека и учит находить общие точки соприкосновения с другими людьми (не смотря на, то что мы все разные в нас очень много общего).

### ***Второй день.***

Виды общения.

Цель - познакомиться с разными способами общения, выделить наиболее эффективные способы общения.

Первый этап – рассказать о процессе общения. Выяснить, зачем нам нужно уметь общаться, как происходит процесс общения.

Второй этап – знакомство с разными видами общения.

Упражнение «30 минут общения»

Цель - пообщаться разными способами.

Группа разбивается на пары. Ведущий даёт задание: Пообщаться в парах.

1) 5 минут взаимодействуйте друг с другом молча без слов.

Проговаривайте про себя, что бы вы хотели рассказать другому.

2) 5 минут продолжать общение глазами.

3) 5 минут пообщаться руками:

- встретиться руками
- поздороваться руками
- побороться руками
- помириться руками
- попрощаться руками

4) 5 минут пообщаться сидя друг другу спиной

5) 5 минут просто поговорить.

После упражнения выяснить:

- 1) какие трудности возникали
- 2) удалось ли быть в контакте
- 3) какой способ общения был более эффективным.
- 4) Что мешало и что помогало общению.
- 5) Удалось ли выполнить все условия упражнения.

2. Упражнение «Визуализация вербальной фразы»

Цель - отработка невербальных способов общения.

С помощью упражнения «Молекулы» группа делится на несколько подгрупп. Дается инструкция подгруппе, изобразить мимикой, жестами,

названия фильмов, мультфильмов. Другие подгруппы должны узнать эти названия. Темы:

-«Летят журавли»

-«Война и мир»

-«Табор уходит в небо»

-«Идиот»

-«Дартаньян и три мушкетёра»

После упражнения каждый из участников высказывает своё мнение и свои чувства по упражнению.

### 3. Упражнение «Реклама».

Цель – закрепление всех способов общения.

Группа разбивается на другие подгруппы, даётся инструкция, создать рекламный ролик товара (в полном составе подгруппы) не называя сам товар. Остальные должны узнать, что рекламирует подгруппа. Товары: туалетная бумага, зубная щётка, капли для носа, бигуди и т. д.

После упражнения даётся всем возможность высказаться.

### 4. Упражнение «Садовник».

Группа разбирает названия цветов. Ведущий говорит: Я садовником родился не на шутку рассердился, все цветы мне надоели кроме, называется цветок и так дальше. Эта игра помогает снять напряжение и усталость.

### 5. Упражнение «Незавершённый рисунок»

Один начинает придумывает и начинает рисовать, остальные продолжают его рисунок потом смотрим, что получилось. Даётся возможность высказаться каждому, что они хотели нарисовать

### **Третий день.**

Ничего не говоря. Отработка навыков невербального общения. Чувства – понимания эмоционального состояния окружающих. Эмпатия, сочувствие, принятие.

Цель – сформировать представление о том, что в основе нашего общения всегда лежит какое ни будь чувство, и надо научиться с уважением относиться к чувствам окружающих.

#### 1. Упражнение «Поделись чувством»

Цель – научиться понимать эмоциональное состояние другого.

Без слов, поделиться каким ни - будь чувством, рассказать про себя ситуацию, когда возникало это чувство.

После упражнения каждому даётся возможность высказаться.

#### 2. Упражнение «Коллаж»

Цель – научиться визуализации чувства.

Группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Необходимо оформить вырезки из журналов какого либо чувства. Необходимо чтобы группа это чувства. Остальные подгруппы угадывают чувство группы.

После этого выясняется вклад каждого члены группы. Даётся возможность высказаться.

#### 3. Упражнение «Проблемные ситуации»

Цель – озвучить и понять эмоциональное состояние другого, научиться искать компромисс.

Каждый пишет анонимно на листочках свой актуальный конфликт. Потом все листочки перемешиваются и раздаются членам группы. И каждый пытается найти выход из ситуации другого понять какие чувства испытывал человек в этой ситуации.

После упражнения даётся возможность высказаться каждому.

#### 4. Упражнение «Аргументы».

Группа делится на две части. Выбирается проблемная ситуация, например, посещение подростком ночного клуба. Одна группа выступает с позиции подростка высказывает аргументы «за», вторая с позиции родителей «высказывает аргументы против. После выслушивания аргументов происходит обмен ролями.

#### 5. Игра «Волк и семеро козлят»

Вызывается 5 добровольцев так называемые родственники козлят среди них есть два волка всем нужно придумать легенду и убедить козлят (остальных членов группы впустить их в дом). Остальные члены группы, козлята которых мама закрыла, должны решить кого пускают кого не пускают. Делается вывод, что не всегда то, что мы слышим соответствует истине. Даётся возможность высказаться всем желающим.

#### 6. Упражнение «Ромашка пожеланий».

В конце программы каждый рисует свою ладонь на бумаге и передаёт по кругу. Каждый из участников вписывает в ладонь то, что он хотел бы пожелать этому участнику. Потом, ведущий выходит в круг, вытягивает свою ладонь, и говорит: «Мне очень приятно было с вами общаться, я вам желаю постоянно совершенствовать свои навыки общения и т. д.» Другой берёт его ладонь в свою руку и высказывает свои пожелания группе.

После высказываний каждого все вместе поднимают свои руки и прощаются.