**Тренінгове заняття «Розвиток комунікативної компетентності підлітків»**

**Мета:**

* підвищення рівня рефлексії та комунікативної компетентності підлітків;
* збагачення поведінкового репертуару підлітків;
* засвоєння умінь самостійно застосовувати знання і навички ефективного невербального і вербального спілкування;
* розвиток умінь бачити, розуміти емоційний стан іншої людини;
* підвищення впевненості в собі, зниження тривожності; корекція самооцінки учнів;
* подолання психологічних бар'єрів.

**Тип уроку:** тренінгове заняття

**Обладнання:** плакати з висловами про спілкування, правила роботи в групі, правила ефективного спілкування, правила слухання, малюнок корзини, вирізані з паперу овочі і фрукти, плакат з пейзажами поля, саду, лісу, картки з переліком емоцій, тексти казок, атрибути до казок, магніти.

**Хід заняття**

**І.** **Вступне слово психолога (2 хв.)**

**-** Давайте привітаємось з нашими гостями і подаруємо їм свої усмішки.

- Сьогодні ми з вами розпочинаємо тренінг спілкування.

Уміння спілкуватися – це скарб! Цього уміння, як утім, будь-якого іншого, можна навчитися швидше й ефективніше в діяльності.

Психологи стверджують, що людина засвоює 10 % того, що чує, 50 % того, що чує і бачить, і 90 % того, що чує, бачить і робить сама.

Сьогодні ми з вами будемо розвивати навички спілкування у грі.

**ІІ**. **Знайомство. Очікування (5 хв.)**

- Оскільки тут зібралися учні з різних класів, я думаю, насамперед, нам потрібно познайомитися.

* Виберіть на дошці овочі і фрукти. Напишіть на них свої очікування від сьогоднішнього заняття. (Діти по черзі виходять до дошки, називають своє ім'я, озвучують очікування і прикріплюють їх на дошці).

**ІІІ**. **Прийняття правил (3 хв.)**

- Для ефективної співпраці нам потрібно прийняти правила роботи в групі. Я пропоную вам затвердити такі правила:

1. Щирість і довіра в спілкуванні.
2. Активна участь всіх учасників.
3. Правило руки.
4. Повага до інших учасників.
5. Дотримання регламенту.

**IV. Інформаційне повідомлення (8 хв.)**

- Що ж таке спілкування?

**Спілкування** – це процес взаємодії двох або більше людей на основі передачі певної інформації один одному.

Згадайте дітей - мауглі, які виховувалися тваринами, відповідно вони не навчилися говорити, спілкуватися. Потреба у спілкуванні є у всіх людей, і її незадоволення приводить до переживання самотності.

Для того, щоб спілкування було ефективним, потрібно дотримуватись певних правил. ( Психолог вивішує на дошці плакат «Правила ефективного спілкування»)

**-** З якою людиною нам приємно спілкуватися? (ввічливою, доброзичливою, привітною, вдячною, чемною, яка уміє слухати, не перебиває).

Отже, приємний співрозмовник – це людина, яка не тільки вміє гарно говорити, а ще вміє уважно слухати і чути свого співрозмовника.

- Що означає чути? (розуміти суть і пройматися тим, про що тобі говорять, співчувати).

Серед безлічі правил існують ще й правила слухання. Давайте з ними ознайомимося.

(На дошці вивішуються правила слухання).

У більшості випадків люди спілкуються за допомогою слів, тобто мови, яку підсилюють інтонацією, логічними наголосами, швидкістю мовлення. Але існує несловесна форма спілкування (невербальна). Це жести, міміка, погляд, постава, плач, усмішка, кашель, вигуки.

Завдяки невербальним сигналам ми отримуємо близько 60 % інформації.

**V. Вправа «Покажи почуття» (5 хв.)**

Кожний з вас отримає завдання зобразити мімікою визначену емоцію, а інші постараються відгадати її.

Зобразити свій внутрішній стан комусь може буде складно. Даю вам 30 с. на те, щоб ви могли налаштуватися.

Рефлексія.

- Що складніше: зобразити якийсь стан чи визначити з міміки внутрішній стан товаришів?

**VI. Гра «Діалог» (3 хв.)**

**-** Для наступної вправи нам потрібно об'єднатися в пари.

Поверніться один до одного спинами і спробуйте поспілкуватися.

А тепер один учасник встає, а інший залишається сидіти. Продовжуємо спілкування.

- Чи зручно вам було розмовляти?

- Як ви себе почували?

- Чи хотілося вам змінити своє положення?

- Чи були у вас в житті подібні ситуації?

Висновок: для спілкування важлива відсутність бар'єрів між співрозмовниками.

**VII. Робота в групах. Інсценізація укр. нар. казок. (15 хв.)**

- А зараз ми спробуємо перевтілитися в казкових героїв.

Психолог роздає дітям тексти казок, вони вибирають до них атрибути і готуються 5 хв. до інсценізації.

**VIII. Сценка «Плакат» (4 хв.)**

Мета: усвідомлення правоти своєї точки зору, вміння знаходити компроміс.

На дошці - плакат з перевернутою цифрою 6.

- Діти, яка цифра зображена на плакаті?

- Ви впевнені?

- Уявімо діалог двох людей. Мабуть, він звучатиме приблизно так:

- Це шість.

- Це дев'ять.

- Та ні. Це шістка.

- Яка це шістка, коли це дев'ятка.

- Що ти говориш? Це справжнісінька шістка.

- Ти щось плутаєш. Це справжня дев'ятка.

- Ти що не при своєму розумі? Дивишся й не бачиш?

- Та ні, це тобі треба лікуватися!

- Діти, за чим ми щойно спостерігали?

Це була суперечка, що переросла у сварку.

Отже, ми з вами побачили, що небажання зрозуміти один одного, впевненість, що тільки ваша думка є правильною – найкоротший шлях до непорозуміння, а то й до виникнення конфлікту…

Якщо ми прагнемо приємного спілкування, необхідно поводитися так, аби не ображати іншу людину, поважати її точку зору, незалежно від соціального статусу, національності, індивідуальних уподобань. Таке спілкування називається толерантним.

Психолог знайомить дітей з поняттям «толерантність».

**IX. Хвилинка відпочинку. Перегляд відео «**Чому ми так розмовляємо?» **(2 хв.)**

**X. Вправа «Карусель» (5 хв.)**

Мета. Формування навичок швидкого реагування при вступі в контакти.

Розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

У грі здійснюється серія зустрічей, причому кожного разу з новою людиною.

Завдання: легко увійти в контакт, підтримати розмову і попрощатися.

Члени групи стають за принципом каруселі, тобто обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішнє – нерухоме і зовнішнє – рухоме.

Приклади ситуацій:

- Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій зустрічі…

- Ви у незнайомому місті. Вам треба запитати у перехожого, як знайти потрібну вам вулицю і № будинку.

- В житті кожного з нас трапляються випадки, коли ми маємо привітати людину з якоюсь подією, зробити подарунок або вручити квіти. Кожну з цих дій ми, як правило, супроводжуємо приємними словами – побажаннями або компліментами. Пригадайте, які слова люди говорять в таких випадках, як поводяться. (Психолог роздає квіти кожній парі учасників).

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хв. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу посуваються до наступного учасника.

**XI. Притча (5 хв.)**

**-** Пригадайте себе, коли ви буваєте веселі або сумні, роздратовані або навпаки – лагідні та спокійні. Все це ваші емоції.

Емоції подібні до вітерця, який буває легким, ніжним, ледь помітним, але інколи може перерости в страшну бурю, що змітає та руйнує все на своєму шляху. І, звичайно, переживання таких емоцій приносить шкоду здоров'ю, руйнує стосунки між людьми. Тому треба вчитися керувати своїми емоціями. Древній філософ Сенека сказав: «Володіти собою – найбільша влада».

Мені згадалася одна притча про хлопця з жахливим характером.

Якось батько дав йому мішок із цвяхами і сказав по одному забивати їх у паркан щоразу, коли хлопець втратить терпіння і посвариться з кимось. Першого дня хлопець забив 37 цвяхів. Згодом він навчився володіти собою і кількість забитих цвяхів щодня зменшувалася. Хлопець зрозумів, що легше навчитися володіти своїми емоціями, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли він не забив жодного цвяха. Син підійшов до батька і сказав йому про це. Тоді батько наказав синові витягати з паркана по одному цвяху в той день, коли він не втратить самоконтролю і ні з ким не посвариться. Минали дні і згодом син міг сказати батькові, що в паркані не залишилося жодного цвяха. Батько підвів сина до огорожі та сказав: «Ти добре поводишся, синку, але, подивися, скільки дірок залишилося… Огорожа вже ніколи не буде такою, як колись…»

Коли ви з кимось сваритеся й кажете йому щось неприємне, ви залишаєте в ньому такі рани, як ці діри. І рани залишаються, незважаючи на те, скільки разів потім ви попросите вибачення. Словесні рани заподіюють такий самий біль, як і фізичні.

Тож не забиваймо цвяхи ворожості, нерозуміння й жорстокості в душі людей. Будьмо толерантними, а отже, розуміймо один одного!

**XIII. Підсумок заняття (2 хв.)**

- Чи справдилися ваші очікування?

- Подивимось, який урожай ми сьогодні зібрали.

(Діти по черзі виходять до дошки, вибирають свій фрукт чи овоч і кріплять його до корзини).