**Занятие: общение и уверенность в себе**

* *Тренинг общения. Невербальные упражнения*

Ребята, напишите на бэйджиках ваше имя, ИО или то как вас называют дома или друзья.

**Приветствие: у**шами, мизинцами, пятками, коленками, ресничками, локтями.

**Цель:** что такое общение; трудности общения. Необходимость положительной оценки других людей, уважения, их интересов и наличия + самооценки. Полезная установка: Я – о'кей и ты – о'кей. Необходимость самовоспитания коммуникативных умений. *(вербальное и невербальное общение)*

**Упражнения:**

1. **«Знакомство» -** напишите 10 важных характеристик своего «я». Прочтите их участникам группы.
2. Упражнения невербального общения на развитие эмоциональной выразительности, открытости и доверия членам группы, внутренней свободы в общении:
   1. **Упражнение «Невербальный подарок».**   «Для укрепления доверительного общения необходимо сделать друг другу подарки. Но это должны быть не простые подарки, а невербальные, которые нельзя будет потрогать, но они будут подарены от сердца с помощью жестов и мимики. Задача каждого не просто сделать подарок, а пре­поднести его так, чтобы он был приятен человеку, нужен ему, вызывал положительные эмоции, поднимал настроение. Поэтому, прежде чем сделать подарок, необходимо подумать и хорошо постараться. Ваша задача осуществится в том случае, если у получающего подарок на лице появится улыбка, он отгадает, что ему дарят, и поблагодарит». (выполнение упражнения начи­нает ведущий)
   2. **Оживление экспрессивных форм поведения.** Ситуации: Перед вашим носом закрывается дверь поезда, на котором вы должны были поехать; вы читаете смс от любимого человека и натыкаетесь на столб…
   3. **Приспособление к физиологии партнера:** общее дыхание, позы, жесты.

**«Живые руки» - завязываю глаза, встаете парами возле стульев (включаю музыку и меняю местами)** Предлагается пообщаться с помощью рук: познакомиться и поздороваться (1 мин.), поссориться (I мин.), помириться (1 мин.), попрощаться друг с другом, а затем обменяться ощущениями, возникающими в результате прикос­новения.

**«Слепой и поводырь».** Участники разбиваются на пары. Каждые выбирает себе роль «слепого» или «хромого». Затем все становятся рядом друг с другом, ведущий связывает ниже колена их ноги (правую ногу одного участника и левую ногу другого), «слепому» завязывает глаза. Задача каждое пары — как можно быстрее пройти определенное расстояние. Затем участники меняются ролями.После выполнения упражнения организуется обсуждение: «Какая роль вам больше понравилась? Почему? В какой роли вы чувствовали себя безопаснее? Страшно ли было в роли «слепого», ощущали ли вы в этой роли заботу и поддержку вашего партнера? Что было главным для поводыря: быстрее дойти до цели или не забыть о товарище?».

**«Травинка».** Все становятся в круг, тесно прижавшись плечом к плечу. Один участник, находящийся в центре круга, закрывает глаза и сво­бодно падает. Задача стоящих в кругу поддерживать падающего руками тат\_ чтобы «травинка» свободно двигалась в «поле» и не чувствовала никакой опасности. Далее анализируется: «Было ли страшно «травинке»? Что чувствовали участники игры? В какую сторону было полностью безопасно падать, а где поддерживали плохо?»

**Игра «Бип».** Все сидят в кругу. Водящий стоит в центре с завязанными глазами, затем садится на колени к одному из участников. Тот, к кому сели на колени, измененным голосом говорит: «Бип». Необходимо угадать, чей это голос. После угадывания участники меняются ролями.

**Упражнение «Разговор спинами друг к другу».** Участники разбиваются на пары, встают спинами друг к другу. По команде ведущего один из участников, стоя спиной к партнеру, описывает его внешность (какие у него глаза, какого цвета волосы, одежда), а партнер ставит оценку по пятибалльной шкале. Затем идет смена ролей.

**Ребята, спасибо за работу!** Домашнее задание: Сочинение «Плюсы и минусы моего стиля общения». Рисунок «Какой я был, какой я есть, каким я хочу быть»

И напоследок поиграем: **«Сказочный персонаж».** Каждому участнику на спину булавкой прикрепляется название известного сказочного персонажа (Чебураш­ка, Кащей Бессмертный, Золушка и т.д.). Участники не знают, какая роль им назначена, но им известно, какие роли у других. Выигрывает тот, кто быстрее отгадает свою роль. Можно задавать друг другу только наводящие, не требующие прямого ответа вопросы. Например: вместо вопроса «Где я живу?» нужно спросить: «Я живу в лесу или в городе?». Отвечающим необходимо сначала подумать, вспомнить сказку, а затем дать ответ. Ответ не должен содержать информации, которая в данный момент не требуется. Например: «Ты живешь в городе, но не один, а вместе с другом, он у тебя необычный, окрашен в зеленый цвет». Ведущий побуждает участников логически мыслить, учитывать все ответы, полученные на вопросы, не торопиться с выводами.

Использованы материалы: Психология. 10 класс. Разработки занятий с детьми. / Сост. М.М. Миронова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005. – 112 с.