## Тренинг «Правила общения в среде подростков»

**Актуальность тренинга:**

Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

**Цель:**развитие у подростков навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

**Задачи тренинга:**

* отработать навыки убеждения
* отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции
* развить умение находить подход к людям
* подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.
* развитие умения невербального средства общения.
* обучить эффективным способам общения.

**Реализация программы:** Разовый тренинг

**Целевая аудитория: подростки 13-15 лет.**

**Ход занятия:**

**Введение.**

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. В условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами.

Общение – это обмен сведеньями с помощью языка или жестов. Общение это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

**Упражнение 1** « знакомство»

**Цель:**знакомство с участниками тренинга

**Подумайте, как бы вы представили себя, чтобы заинтересовать окружающих сверстников.**

**Упражнение 2** « Визитная карточка»

**Цель:** познакомить участников тренинга друг с другом.

**Инструкция:** на листах бумаги вам необходимо в течение 3-5 минут написать несколько строк о своей биографии. Имя, сколько лет, где родились, а так же раскрыть черты своего характера.

**Упражнение 3** «Завтрак с героем»

**Цель:**формирование навыка убеждения в общении.

Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Запишите имя своего героя на листе бумаги. Виртуально пообщайтесь с одноклассниками, есть ли общие кумиры.

Далее все объединяются, и решаете с кем вы будите завтракать.

**Рефлексия.**

* Почему остался именно этот герой?
* Легко было уступать и почему вы уступали?

**Диагностический блок (итог).**

Тест « Приятно ли с вами общаться?»

Порой человеку сложно взглянуть на себя со стороны. Этот тест предназначен для того, чтобы выяснить, насколько Вы приятны в общении.

1. Вы любите больше слушать, чем говорить?

2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?

3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?

4. Любите ли вы давать советы?

5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли показывать это собеседнику?

6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?

7. У вас есть собственное мнение по каждому вопросу?

8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли ее развивать?

9. Вы любите быть центром внимания?

10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?

11. Вы хороший оратор?

Если вы ответили положительно на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете засчитать себе по одному баллу за каждый совпавший ответ. А теперь посчитаем.

1—3 балла. Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать, но факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно, но всегда крайне тяжело. Вам следовало бы над этим задуматься.

4—9 баллов. Вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник, хотя можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но вы не требуете в такие минуты особого внимания к вашей персоне от окружающих.

9—11 баллов. Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: вам действительно приятна все время ваша роль или иногда вам приходится играть, как на сцене?

**Эпилог.**

**Притча «Как наладить общение»**

Молодой, горячий, сильно вспыльчивый юноша и пожилой, очень строгий, сердитый отец семейства обратились к мудрецу за наставлением и советом.

Юноша грешил тем, что очень легко раздражался на людей и в сердцах мог наговорить много обидных слов. Потом он остывал, раскаивался ,просил прощения. Его умудренный жизнью спутник не позволял себе говорить сгоряча, он хорошо знал слабые места людей, поэтому мог отчитать их так рассчитано и жестоко, что они долго приходили в себя. И, конечно, он никогда не просил прощения, потому что считал себя правым и справедливым.

Ни молодой, ни пожилой не видели ничего страшного в своем поведении, ссылаясь на особенности своего характера и своего окружения. Не устраивало их только то, что их не понимали близкие, и не было отношений с людьми того качества, которого им бы хотелось. А поэтому оба они чувствовали себя одинокими и несправедливо обиженными.

Мудрец выслушав их, сказал, что поменять их окружающих он, к сожалению не может, но, если они сами готовы выполнить точно и терпеливо очень сложное задание, то ситуация с отношениями может измениться. Поразмыслив, спутники согласились.

Тогда мудрец велел им закупить досок из самого прочного и драгоценного сорта дерева и построить вместе красивую изгородь. Когда, после серьезных финансовых вложений и нелегких трудов, забор был готов, он дал им большие гвозди и тяжелый молоток и предложил каждый раз, когда они с кем-нибудь ссорятся, забивать гвоздь в доску примерно на ту глубину, какой силы был конфликт и рассказывать друг другу подробности ситуации.

В первые несколько дней гвоздей у юноши было очень много, у пожилого меньше, но забивать ему приходилось глубже. Они оба сбили руки в кровь и изнемогали от усталости, а, слушая рассказы друг друга о происшедшем, сами изумлялись неразумности своих поступков. Потом гвоздей становилось все меньше, и пришли дни, когда не стало вбиваться ни одного гвоздя.

Тогда мудрец дал им клещи и предложил выдернуть свои гвозди. Юноша вытягивал свои легче, но их было много и ему пришлось побегать вдоль забора. Пожилой же тащил свои редкие гвозди с большим усилием. Когда они закончили, изгородь была покрыта множеством дырок разной глубины.

«Посмотрите на дело рук своих, так обстоят дела и в вашей жизни», - сказал мудрец. – «сколько сил и средств стоит построить изгородь отношений, как неблагодарны усилия обидчика, ранящего чужие души, как не просто потом выдернуть гвозди обид и как безнадежно испорчена драгоценная изгородь, ибо дыры от обид остаются в душах навсегда. И, не суть важно, частые и мелкие это обиды или редкие и глубокие – вы все равно окажетесь в дырявых отношениях»

Говорят, с тех пор эти два человека стали просто образцом добрых отношений с людьми, только они почему-то приходили периодически к своей странной изгороди и подолгу у нее стояли. И тех, кто обращался к ним за советом, как строить теплые и близкие отношения, как у них, они тоже приводили туда. А те, в свою очередь, приводили других вопрошающих или рассказывали им об этом. Так эта история дошла и до меня, и я тоже пристально и долго смотрела на дыры в драгоценной, давшейся мне трудом и вложениями изгороди своих отношений.