

## **Игровое занятие с элементами тренинга « Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия»**

**Цель:** *развитие коммуникативных навыков, профилактика конфликтов, формирование доверия и групповой сплоченности.*

**Форма проведения:** игровое занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** просторное помещение, стулья по количеству участников, воздушные шары или мячи (по количеству участников), листы бумаги А4, карандаши, фломастеры.

### **Ход занятия**

**1. Вступительная часть.** Время: 5 минут.

**Ведущий:** «Здравствуйте, ребята! Чтобы жить дружно, нам важно уметь общаться друг с другом. Сегодня мы научимся приемам, которые помогут нам общаться без ссор и конфликтов, узнаем, как решать разные задачи вместе».

**Разминка:**

**Упражнение 1** «Комплименты». Время: 10 минут.

**Цель упражнения:** знакомство участников, создание положительного эмоционального фона.

**Необходимые материалы:** просторное помещение, стулья по количеству участников.

**Ведущий:** «Ребята, сядьте в круг. Нам всем нравится, когда нас хвалят. Давайте поднимем друг другу настроение и сделаем друг другу комплименты. Первый человек поворачивается к своему соседу и говорит ему комплимент или хвалит его. И так дальше по цепочке. Только это должны быть действительно приятные слова». Обучающиеся по кругу говорят друг другу комплименты. Когда круг завершается, ведущий говорит: «Ребята, вы молодцы! Так приятно видеть улыбку друга и получить приятные слова самому. Мне кажется, мы создали отличное настроение».

**Упражнение 2.** «Гусеница»

(автор Е. В. Коротаева, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

Время: 10 минут.

**Цель упражнения:** настрой группы на взаимодействие, создание доверительных отношений между участниками.

**Необходимые материалы:** просторное помещение, надутые шарики или мячики.

**Ведущий:** «Ребята, сейчас мы с вами превратимся в одну большую гусеницу и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар (или мяч). Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) ни в коем случае нельзя! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, пройдите по маршруту, который я вам сейчас задам».

Примечание: ведущему важно обратить внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

**В завершении упражнения, ведущий задает вопросы:**

1. Сложным ли было это упражнение? Что вызвало наибольшие затруднения?

2. Все ли довольны местом, которое вам удалось занять?
3. Как следует действовать, чтобы удалось быстро выстроиться в одну «гусеницу»? Почему?

## **2. Основная часть**

**Упражнение 1** «Войди в круг» Время: 15 минут.

**Цель упражнения:** осмысление форм общения, используемых людьми, сопоставление их с общественными нормами, ожиданиями других людей.

**Необходимые материалы:** просторное помещение.

**Ведущий:** «Сейчас я попрошу нескольких участников нашего занятия выйти за дверь, затем я по одному буду приглашать вернуться к нам. Оставшиеся члены группы образуют круг, плотно взявшись за руки. Вернувшемуся участнику будет предложено войти в этот круг. При этом у группы будет определенная договоренность о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его впустили (вежливо об этом попросить, выполнить какие-либо условия и т. д.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, будет пробовать различные формы общения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность членов группы». Некоторые участники могут предпринять попытку войти с помощью силы. При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как о результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и т. п.) существуют свои «договоренности» о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим.

**Упражнение 2** «Да – нет» Время: 10 минут

(автор К. Фопель, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

**Цель упражнения:** трансформация накопленного раздражения, агрессии и апатии в готовность к общению и внимательность к другим участникам тренинга.

**Необходимые материалы:** просторное помещение.

**Ведущий:** «Ребята, сейчас вы выберете себе пару и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «да», а кто – «нет». Один из вас начинает игру, произнося слово «да». Второй сразу же отвечает ему: «Нет». Тогда первый снова говорит: «Да», может быть чуть громче, а второй опять ему отвечает: «Нет», тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или «да», или «нет». Но вы можете произносить его, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно.

Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, однако при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам сигнал о том, что пора заканчивать (продолжительность диалога 3-5 минут.) Затем участники меняются ролями».

После окончания игры ведущий предлагает участникам поделиться своими чувствами, которые остались после диалога, и ответить на вопросы. Примерные вопросы:

- Как ты сейчас себя чувствуешь?
- Как тебе удобнее спорить – произнося слово «да» или «нет»?
- Громко или тихо ты говорил? Почему?

**Упражнение 3** «Золотая рыбка» Время: 15 – 20 мин.

**Цель упражнения:** помощь в решении проблем во взаимоотношениях с другими, понимания ценности и важности партнеров по общению, развитие коммуникативных навыков, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации.

**Необходимые материалы:** листы бумаги формата А4, карандаши, фломастеры по количеству участников.

**Ведущий:** «А сейчас мы отдохнем, вы займете свои места, и я прочитаю вам сказку. После мы с вами ее обсудим».

Текст сказки: «В теплом Черном море жила стайка золотых рыбок. Их было так много, что в течение дня они успевали и весело провести время, и поспорить друг с другом. Все рыбки очень любили путешествовать по морю и искать необыкновенные камушки, кораллы и ракушки.

Самым шустрым в стайке был Волнистый Хвостик. Он плавал быстрее друзей и поэтому все, что встречал на своем пути, рассматривал очень невнимательно. После путешествий рыбки всегда собирались вместе и рассказывали друг другу о своих удивительных находках. Волнистый Хвостик выслушивал друзей, а потом начинал громко смеяться над ними:

– Вы увидели только по одному предмету, а я – пять; вы проплыли по одному километру, а я за это же время преодолел целых три.

Но как только рыбки начинали объяснять, чем же удивительна одна их находка, Волнистый Хвостик замолкал, потому что он ничего необычного и интересного в своих ракушках и кораллах не замечал.

Однако, немного помолчав, Волнистый Хвостик с возмущением начинал обвинять своих друзей:

– Ты не показала мне изгиб этой ракушки, – говорил он Золотой Спинке.

– А ты не обратил моего внимания на удивительный цвет этого коралла, – упрекал он Красного Плавничка.

– И вообще, вы постоянно отстаете от меня, – добавлял Хвостик, глядя на всех. Рыбки растерянно замолкали, веселье исчезало, и они тихо расплывались по своим домикам.

Однажды, когда друзьям надоело слушать постоянные упреки, они решили найти большого Зеркального Карпа:

– Попросим его отправиться в путешествие вместе с Хвостиком на пару дней, а сами уплывем в другую сторону. Пусть Волнистый сам отвечает за свои поступки. А если он снова начнет нас стыдить, покажем ему настоящего виновника всех проблем. Сказано – сделано. Несколько дней Зеркальный Карп плавал рядом с Волнистым Хвостиком. Хвостик видел свое отражение и был этим очень доволен. Он и не заметил, как друзья снова остались далеко позади.

Когда путешествие окончилось, рыбки собрались вместе и стали делиться новыми впечатлениями.

– Я видел серебристый коралл, – сказал Толстый Лобик. – Он удивителен тем, что светится даже в темноте.

– А я видела огромную ракушку. Она была такая большая, что вся наша стайка могла бы в ней поместиться, – поделилась с друзьями Золотая Спинка.

– А я, – стал говорить Красный Плавничок, – я...

– «А я, а я...», – прервал его Волнистый Хвостик. – Вот я видел пять таких ракушек и десять таких кораллов. И вообще, вы снова бросили меня.

Вдруг он увидел, что говорит не друзьям, а своему отражению в зеркале: это дядюшка Карп близко подплыл и остановился между ним и остальными рыбками. Внезапно Волнистый Хвостик понял, что все недовольство, которое он выражает друзьям, он говорит себе: ведь это он вечно торопится и не рассматривает каждую свою находку так же внимательно, как они. Хвостик замолчал и быстро уплыл.

Два дня его никто не видел, а на третий он подплыл к стайке и сказал:

– Извините меня, друзья. Я многое понял и больше не стану ругать и обвинять вас в своих ошибках.

С тех пор, если Волнистый Хвостик хотел увидеть что-то интересное, он плыл медленно и рассматривал все дары моря очень внимательно, любуясь их неповторимостью и красотой. А если он хотел порезвиться, то плыл быстро-

быстро и получал от этого огромное удовольствие. Со временем все забыли, каким сварливым был Волнистый Хвостик. С ним стало интересно и увлекательно плавать, разыскивать удивительные камешки, ракушки и кораллы, делиться впечатлениями и просто дружить».

**Возможные вопросы при обсуждении сказки:**

- 1 О чем эта сказка?
- 2 Какой характер был у Волнистого Хвостика в начале сказки?
- 3 Знакома ли вам такая ситуация, в которую попали Волнистый Хвостик и его друзья?
- 4 Почему друзья решили обратиться за помощью к Зеркальному Карпу?
- 5 Что сделал Зеркальный Карп для разрешения конфликтной ситуации?
- 6 Что понял Волнистый Хвостик после путешествия с Карпом? Как он изменился?
- 7 Чему научила нас эта сказка?

**8 Нарисуйте главного героя сказки.**

**3. Заключение**

Участники занятия садятся в круг. Время: 5 минут.

**Цель упражнения:** рефлексия актуального состояния, рефлексия занятия.

**Необходимые материалы:** просторное помещение, стулья по количеству участников, мяч/мягкая игрушка.

**Ведущий:** «Наша встреча подходит к концу. Я очень хочу, чтобы вы поделились своими впечатлениями от прошедшего занятия. Предлагаю сделать это следующим образом: передавая по кругу мяч (игрушку или другой предмет) каждый, по очереди, расскажет о своих впечатлениях. Вы можете рассказать о том, что вам понравилось или наоборот – было неприятно. Возможно, с чем-то вы столкнулись впервые. Итак, я начну...»