

Коммуникативный тренинг «Учись общаться»

Цель: Развитие коммуникативных навыков, формирование адекватной самооценки у детей.

1. “Знакомство”

Цель: сближение участников группы.

Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а после представляет себя и т. д.

2. “Молекулы”

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: “Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так – согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

3. “Зеркало”

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, преодоление неуверенности, произвольный контроль.

Из группы детей выбирается один водящий. Представляется, что он пришел в магазин, где много зеркал. Водящий встает, а дети – полукругом вокруг него. Водящий показывает движение, а «зеркала» тотчас же повторяют это движение.

4. “Три товарища”

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков.

Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. На каждую группу раздается анкета.

Анкета “Три товарища”

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. _____
2. _____
3. _____

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. _____
2. _____

3. _____

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя: _____ Я отличаюсь от других тем, что я

_____ Имя: _____ Я отличаюсь от других

тем, что я _____ Имя: _____ Я отличаюсь от

других тем, что я _____

5. “Щепки плывут по реке”

Цель: развитие тактильных ощущений.

Участники становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник – щепка. Он медленно проплывает между “берегами”, они мягкими прикосновениями помогают “щепке”. Упражнение можно проводить с открытыми и с закрытыми глазами.

6. «Город»

Цель: развитие фантазии, коммуникативных способностей.

Детям предлагается создать сказочный город с помощью бумаги, ножниц, клея.

7. “Колокол”

Цель: сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде “колокола”, произносят “Бом!” и синхронно, с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

8. “Спасибо за прекрасный день”

Цель: развитие умения ярко и выражено благодарить.

Дети по очереди берутся за руки и говорят друг другу: “спасибо за прекрасный день”, потом, когда образуется круг, все вместе произносят: “спасибо, до свидания, до встречи”.

Литература

1. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. - М. :ТЦ “Сфера”, 1999. 2. Руководство “Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации” под редакцией д. м. наук Н. В. Вострокнутова. Министерство образования России., 2003.