* **«Упражнения «Упражнения поНачало формы**
* **Конец формы**

**Начало общения беседы  
Цель: обучение навыку «как начать беседу».  
Ход упражнения: «Каждому из вас приходится использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Правильное начало разговора поможет вам в его конце добиться того, чего вы хотите, и расстаться с собеседником так, что вы оба останетесь довольны». Шаги упражнения:  
1. Поздоровайся с собеседником (часто для этого следует выбрать правильное место и время).   
2. Поговори о чем-нибудь нейтральном или интересном для собеседника, чтобы втянуть его в разговор.   
3. Реши, слушает ли он тебя (смотрит он на тебя или в сторону, кивает ли головой, говорит ли «м-м, да-да»).   
4. Перейди к главной теме.  
Самым трудным для подростков является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая сказать одну или несколько вводных фраз, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их.  
Примеры ситуаций: договориться о том, чтобы помыть машину за определенную плату; отпроситься у родителей на дискотеку; познакомиться с новым человеком; договориться с учителем и пропустить урок.**

**Развитию приёмов общения»**

* «Передай другому»  
  Общение — это»…  
  Цель: знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие базовых коммуникативных умений.  
  Ход упражнения. Дети сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.  
  Обсуждение  
  - Легко или трудно было передавать предмет?  
  - Кому легко?  
  - А в чем были трудности?  
  - Легко или трудно было отгадывать предмет?  
  - Кому было легко?  
  - А в чем заключались трудности?
* «Что помню?»  
  Ход упражнения. Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего — как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.  
  Обсуждение  
  - Легко или трудно было описывать внешность?  
  - В чем были трудности?  
  - Почему?  
  - Что легче всего вспоминается?  
  - Что труднее?  
  - Кому было легко выполнять это упражнение?  
  - Почему?
* «Спина к спине»  
  Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача — вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.  
  Обсуждение  
  Дети делятся своими ощущениями.  
  - Легко ли было вести разговор?  
  - В чем были трудности?  
  - Есть ли удовлетворение от разговора?   
  Зрители высказывают свои наблюдения.  
  Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.
* «Пересказ текста»   
  Ход упражнения:  
  — Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему.  
  Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника. Затем выполняется упражнение согласно инструкции.  
  Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».  
  Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста — около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.)  
  Обсуждение  
  - За счет чего произошло искажение информации?  
  - Что «своего» каждый внес в рассказ?  
  - Бывает ли так в жизни?  
  - Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?
* «Понимание»

Цель: совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков.  
Ход упражнения. Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать.  
Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п.  
Затем мы сядем в большой круг, и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажете ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

* «Принятие критики»  
  Цель: обучение навыку принятия критики.  
  Ход упражнения: Человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить. Шаги упражнения:  
  1. Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.  
  2. Попроси разъяснения — «Что вы имеете в виду?» При этом желательно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.  
  3. Отметь реакцию партнера.  
  4. Скажи, с чем ты согласен, а с чем — нет, и почему. При этом чувствовать себя надо свободно.  
  Услышав критику в свой адрес, нелегко остаться спокойным и попросить разъяснений. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. Важно признать факт, своего несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и если я принимаю это, мне удается правильно понять критику. С чем-то из сказанного я соглашаюсь, а с чем-то — нет».  
  Примеры ситуаций: учитель ругает тебя за грязь в тетради; друг называет тебя жадным.
* Выражение благодарности  
  Цель: обучение навыку выражения благодарности.   
  Ход упражнения:  
  1. За что ты хочешь поблагодарить другого человека (за комплимент, помощь, подарок)?  
  2. Подумай, как именно ты хочешь выразить свою признательность (словами, подарком, ответным подарком)  
  3. Выбери правильное время и место, чтобы вы разить свою благодарность (ответить на комплимент лучше сразу, а ответный подарок часто приходится откладывать до ближайшего праздника или дня рождения).  
  4. Вырази свою благодарность. Скажи собеседнику, почему ты благодаришь его (особенно в том случае, если выражение благодарности не сразу следует за поступком другого человека).   
  Примеры ситуаций: приятель сказал тебе, что сегодня ты особенно хорошенькая; отец дал тебе добрый совет.
* Ведение переговоров  
  Цель: обучение навыку отстаивания своего мнения, убеждения, преодоления давления.  
  Ход упражнения:  
  1. Реши, действительно ли вы с собеседником расходитесь во мнениях.  
  2. Изложи собственную позицию и подчеркни уважение к чужому мнению.  
  3. Спроси собеседника, что он думает о проблеме.  
  4. Внимательно выслушай его ответ.  
  5. Подумай, что в его мнении является позитивным.  
  6. Предложи компромисс, учитывающий мнение и чувства обеих сторон.  
  Примеры ситуаций: решить, какой фильм смотреть по телевизору; договориться с соседкой, которая просит посидеть с ее ребенком, о вознаграждении за работу.
* Преодоление обвинения  
  Цель: обучение навыку преодоления обвинения.   
  Ход упражнения:  
  1. Разберись, в чем тебя обвиняет собеседник. Является это обвинение справедливым или нет? Ты действительно нарушил его права, испортил имущество и т. п. или он говорит на основании сплетен или ошибки?  
  2. Было ли обвинение высказано конструктивным способом или неконструктивным?  
  3. Подумай, как можно ответить на обвинение.   
  Выбери наилучший способ:  
  - отрицать свою вину и привести аргументы, доказывающие ошибку собеседника;  
  - исправить его понимание проблемы;  
  - объяснить свое поведение;  
  - признать свою ошибку, извиниться, предложить возместить ущерб.  
  Примеры ситуаций: сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло; друг обвиняет тебя во лжи; родители ругают тебя за плохую отметку.
* Отстаивание своего мнения  
  Цель: обучение навыку отстаивания своего мнения, убеждения, преодоления давления.  
  Ход упражнения:  
  1. Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным. Ты чувствуешь моральное давление, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются, дразнят?  
  2. Подумай о способах, которыми ты можешь отстоять свои права, и выбери лучший.  
  3. Выбери правильное время и место. Выскажи свое мнение, избегая давать оценки.  
  4. Выслушай ответное мнение.  
  5. Последовательно отстаивай свое мнение разумным способом.  
  Примеры ситуаций: обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание; убедить родителей, что твоя прическа — это твое личное дело; попросить сестру прекратить пользоваться твоей косметикой.