Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края

«ЕЙСКИЙ ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Упражнения на коммуникацию

Подготовила:

студентка Ш-32 группы  
Шахова Александра

Ейск,2020

• Упражнение «Кораблекрушение»

Упражнение имеет широкий диапазон задач: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать "шелуху", видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги.

Инструкция:

-Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара, большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигаторских приборов. Но, примерно, вы находитесь на расстоянии 1000км от ближайшего берега. У вас есть прочный надувной плот с веслами, а также и несколько коробочек спичек. Помимо этого, осталось еще 15 предметов, которые вам необходимо классифицировать по степени их важности. Вот эти предметы:

1. зеркало для бритья;

2. канистра с водой;

3. противомоскитная сетка;

4. одна коробка армейского рациона;

5. карта тихого океана;

6. спасательная подушка, связанная с береговой охраной;

7. канистра с 8 литрами бензина;

8. маленький транзисторный радиоприемник;

9. репелленты (средство для отпугивания акул);

10. бутылка рома;

11. две коробки шоколада;

12.2м. нейлонового каната (удерживать другие предметы);

13. рыболовная снасть;

14. компас;

15. секстант.

Обсуждение: Когда легче было работать: одному, в малой группе, всем вместе? Учли ли ваши интересы в ходе общей дискуссии?

• **Упражнение «Идеальное общение - кто вы?»**

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «слон».

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки "вашего животного". Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

5. **Упражнение «Хорошие и плохие поступки»**

Описание упражнения. Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

Обсуждение. Каждая команда представляет свои темы. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

Психологический смысл упражнения. Осознание педагогами связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

5. **Релаксация.**

**Игра-активатор “Друг к дружке”**

Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро.

Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом. А когда я скажу: “Друг к дружке!”, вы должны будете поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!

- Нос к носу!

- Спина к спине!

- Друг к дружке!

- Бедро к бедру!

- Ухо к уху!

- Пятка к пятке!

- Друг к дружке!

- Носок к носку!

- Живот к животу!

- Лоб ко лбу!

- Друг к дружке!

- Бок к боку!

- Колено к колену!

- Мизинец к мизинцу!

- Друг к дружке!

- Затылок к затылку!

- Локоть к локтю!

- Кулак к кулаку!

Все. Спасибо. Садитесь!

|  |  |
| --- | --- |
| Слон | Кабан |
| Слон | Кабан |
| Петух | Кукушка |
| Петух | Кукушка |
| Заяц | Кот |
| Заяц | Кот |
| Лиса | Медведь |
| Лиса | Медведь |
| Лось | Лось |

1. зеркало для бритья;

2. канистра с водой;

3. противомоскитная сетка;

4. одна коробка армейского рациона;

5. карта тихого океана;

6. спасательная подушка, связанная с береговой охраной;

7. канистра с 8 литрами бензина;

8. маленький транзисторный радиоприемник;

9. репелленты (средство для отпугивания акул);

10. бутылка рома;

11. две коробки шоколада;

12.2м. нейлонового каната (удерживать другие предметы);

13. рыболовная снасть;

14. компас;

15. секстант.

1. зеркало для бритья;

2. канистра с водой;

3. противомоскитная сетка;

4. одна коробка армейского рациона;

5. карта тихого океана;

6. спасательная подушка, связанная с береговой охраной;

7. канистра с 8 литрами бензина;

8. маленький транзисторный радиоприемник;

9. репелленты (средство для отпугивания акул);

10. бутылка рома;

11. две коробки шоколада;

12.2м. нейлонового каната (удерживать другие предметы);

13. рыболовная снасть;

14. компас;

15. секстант.