**Секреты общения**

Задачи:

помочь в осознании особенностей своего общения с другими людьми

рассмотреть основные правила и принципы общения людей между собой

формировать мотивацию построения позитивных взаимоотношений

развивать рефлексию, эмпатию, толерантность

развивать навыки сотрудничества, умение слушать и слышать другого человека.

Материал: листы бумаги, ручка, листы ватмана бумаги и фломастеры для работы в подгруппах.

1. **Знакомство**

Назови имя и качество, которое помогает в общении.

2. Правила нашей группы.

Для того чтобы было интересно, чтобы все мы чувствовали себя комфортно, свободно, чтобы каждый мог легко выразить свое мнение, необходимо соблюдать следующие правила:

Чтобы всем было:

1. Интересно! Для этого необходимо быть активным, правдивым и говорить по одному.

2. Комфортно! Умей слушать каждого и уважай чужое мнение.

3. Безопасно! Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения.

4. Полезно! Выполняем задания добросовестно. Важное условие  – искренность при ответе на вопросы.

3. Разминка.

Поменяйтесь местами **все те, кто…**

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет жарить яичницу)». Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

кто родился весной

кто любит слушать музыку

у кого есть брат…, сестра

любит апельсины

кто умеет ездить на велосипеде

у кого много друзей

4. Интервью.

Участники разбиваются на пары с помощью при­ема «Глаза в глаза»: необходимо без слов, взглядом договориться с кем-нибудь о том, чтобы работать в паре (в случае нечетного числа участников возникнет одна тройка).

Сначала каждый по очереди расскажет соседу о себе (характеризуя себя лишь с положительной стороны). Надо внимательно слушать и запоминать, о чем говорит твой партнер. Время — 3 минуты. Второй этап состоит из процедуры презентации.Повторите группе то, что узнали о своем соседе. Время — 3 минуты.

Кому понравился рассказ о себе со слов вашего соседа? Почему?

Заметил ли ты, как слушал тебя собеседник?

Что именно в его поведении тебя поддерживало, благодаря чему хотелось рассказывать еще?

При анализе звучат первые выводы о том, что при общении важны внимательная поза, заинтересованный взгляд собеседника.

5. Иллюстрация способов общения.

Передайте фразу

Нам необходимо поделиться на две команды, а сделаем мы это так: с помощью считалки выберем двух человек, потом каждый из них выберет себе по одному человеку в команду, которые – ещё по одному члену команды и так до тех пор, пока все не окажутся в какой-либо команде.

Каждой команде нужно будет по цепочке от первого игрока к последнему передать фразу, написанное у меня на карточке (по принципу детской игры «испорченный телефон»). Выигрывает та команда, которая быстрее смогла донести правильную информацию до крайнего игрока.

Потренируемся: удивительный подарок, звездная ночь.

Мы все учились понемногу,

Чему-нибудь и как-нибудь,

Так воспитаньем, слава Богу,

У нас немудрено блеснуть.

Они сошлись. Волна и камень,

Стихи и проза, лед и пламень,

Не столь различны меж собой.

Но дружбы нет и той меж нами.

Все предрассудки истребя,

Мы почитаем всех нулями,

А единицами — себя.

Если требуется большое искусство, чтобы вовремя высказаться, то немалое искусство состоит и в том, чтобы вовремя промолчать. *Франсуа де Ларошфуко*

Нам нравятся люди, которые смело говорят нам, что думают, при условии, что они думают так же, как мы. *Марк Твен (Сэмюэл Ленгхорн Клеменс)*

Разговор через стекло.

Выразите кое-что без помощи слов. Первый вариант не будет знать, какое задание получили вторые, и наоборот. Объяснения начинать по моей команде. Говорить вслух и писать нельзя. Никто не должен не произносить не звука. Считайте, что между вами толстое стекло, через которое звуки не слышны.

Спортсмены не употребляют спиртные напитки.

Курение сигарет приводит к хроническим заболеваниям органов дыхания, прежде всего легких, и сердца.

Скажите, какие трудности вы испытали, общаясь друг с другом без слов? Попробуйте объяснить, почему другие игроки не всегда вас понимали? (Все люди разные, используют разные средства общения).

6. Мой выбор.

Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Сейчас мы проверим, достаточно ли хорошо мы понимаем друг друга. Посмотрите на высказывания известных людей об общении. Какое **высказывание** тебе нравится или подходит больше всего? Выбери одно.

Самая главная формула успеха — знание, как обращаться с людьми. Теодор Рузвельт

Отдельный человек слаб, как покинутый Робинзон; лишь в сообществе с другими он может сделать многое. А. Шопенгауэр, немецкий философ, XIX в.

Много говорить и много сказать не есть одно и то же. Софокл

Только общение излечивает от самонадеянности, робости, глупой заносчивости, только свободный и непринужденный обмен мнений позволяет изучать людей, прощупывать, распознавать и сравнивать себя с ними. Люк де Клапье де Вовенарг

Не столько ум, сколько сердце помогает человеку сближаться с людьми и быть им приятным. Жан Лабрюйер

Ничто не дает столько преимуществ перед другими, как способность оставаться спокойным и хладнокровным в любой ситуации. Томас Джефферсон

Есть три ошибки в общении людей: первая — это желание говорить прежде, чем нужно; вторая — застенчивость, не говорить когда это нужно; третья — говорить, не наблюдая за вашим слушателем. Конфуций

Для того чтобы было легко жить с каждым человеком, думай о том, что тебя соединяет, а не о том, что тебя разъединяет с ним. Лев Николаевич Толстой

Общение облагораживает и возвышает, в обществе человек невольно, без всякого притворства держит себя иначе, чем в одиночестве. Людвиг Фейербах

Ведущий просит участников объяснить свой выбор и смысл. Всем предлагается догадаться, кто какой выбрал афоризм.

7. Работа в подгруппах

«Правила эффективного и безопасного общения»

Следует разбить учеников на подгруппы по 3-5 человек. Способ разбивки случайный и очень простой, например рассчитаться на первый-второй-третий. Одинаковые номера составляют подгруппу. Задача каждой группы - придумать по 5 правил общения, которые могли бы облегчить и улучшить его.

Конечно, умение понимать невербальные сигналы собеседника облегчает общение. Но не только это одно делает общение приятным и продуктивным. Вероятно, чтобы собеседнику было интересно и приятно с вами общаться, требуются еще какие-то правила, которым нужно следовать, контактирвзаимодействуя с другими людьми. Попробуем сформулировать правила правильного общения.

Руководствуйтесь следующим вопросом: если бы нам пришлось долгое время работать вместе, то какие принципы мы положили бы в основу нашего сотрудничества?

После этой работы все команды собираются вместе, и каждая пред­ставляет результаты своего творчества, кратко поясняя ход и особен­ности процесса дискуссии.

В окончательном виде сформулированные правила эффективного и безопасного общения могут выглядеть следующим образом:

\* обязательно улыбайтесь; Улыбаясь во время разговора, мы демонстрируем свое дружелюбие и уверенность в себе (улыбка помогает даже в споре с врагом).

\* слушайте внимательно и показывайте свою заинтересованность; Наш интерес убеждает собеседника, что мы не равнодушны к его словам, и они не пропадают даром.

\* старайтесь хотя бы немного поговорить о том, что интересно и приятно собеседнику; Давая собеседнику возможность обсудить важные для него темы, мы показываем свою способность учитывать интересы окружающих.

\* обращайтесь к собеседнику по имени и смотрите ему в глаза; Называя собеседника по имени и глядя ему в глаза, мы показываем свое уважение, искренность и открытость.

\* не оскорбляйте собеседника и не давайте негативных оценок его личности. Если мы будем оскорблять личность собеседника, он посчитает, что мы не сможем его понять, и решит, что разговаривать тут нечего, а может и разозлиться - и вместо разговора будет драка.

Насколько быстро и слаженно они смогли составить список? О каких правилах спорили долго?

Было ли у вас ощущение, что остальные члены вашей команды по­няли ваши идеи?

Какое правило лично вам кажется особенно важным?

Какое совет вы могли бы дать сверстникам для налаживания взаимопонимания со взрослыми?

8.. Основы сотрудничества

Чтобы жить в мире, людям надо научиться жить, решая проблемы и задачи на основе со­трудничества.

Определите, какое слово закрыто. Давайте не оценивать людей, а…

НЕ ОЦЕНИВАЙТЕ ЛЮДЕЙ, А ЦЕНИТЕ! (Слова – “а цените”, закрыты листом бумаги).

9. Упражнение «Какие мы»

Продолжите фразу «Мы все…». Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

10. Рефлексия.

Что понравилось на занятии? Что было интересным?