Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы провести занятие для развития навыков доброжелательного общения.

Начнем мы наше занятие с того, что познакомимся поближе. Сделаем это следующим образом: каждый участник по очереди будет называть свое имя и попытается охарактеризовать себя одним словом, начинающимся на первую букву имени. Итак, начнем с меня…

А сейчас я предложу вам правила, по которым будет проходить наше занятие. Эти правила мы должны будем принять всем коллективом. В правила можно вносить поправки. Послушайте внимательно. Правила следующие:

1. **ЗАКОН МИКРОФОНА.**

Говорит тот, у кого в руках «микрофон». «Микрофоном» нам будет служить вот эта игрушка (показать). «Микрофон» вы будете передавать по кругу по время проведения упражнений.

1. **ЗАКОН АКТИВНОСТИ.**

Вы имеете право не участвовать в каком-либо упражнении. Это не означает, что кто-то не может выполнить задание. Это означает, что человек просто хочет понаблюдать со стороны. Нужно заранее сообщить о своем намерении группе. Но следует учесть: если из работы группы выбывает хотя бы один участник, это влияет на работу всей группы.

1. **ЗАКОН «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ».**

Этот закон требует излагать свою точку зрения только от первого лица: «Я считаю, я чувствую, я думаю, что …». Данное правило основано на том, что каждый участник не может наверняка знать мнения каждого участника группы, не может отвечать за всю группу, а поэтому высказывания, начинающиеся с «Мы…» , -недопустимы.

1. **ЗАКОН ТАКТИЧНОГО И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ КО ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ГРУППЫ.**

У всех нас есть достоинства и недостатки. Во время занятия необходимо терпимо относиться к чужим особенностям. Если вас что-то не устраивает, сообщите об этом мне в корректной форме, чтобы не задеть никого из участников.

1. **ЗАКОН ИМЕНИ.**

Так как мы с вами знакомы мало, то перед каждым высказыванием нужно назвать свое имя.

1. **ЗАКОН ВЕЖЛИВОСТИ.**

Давайте будем называть всех участников занятия только по именам.

1. **ЗАКОН «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС».**

Все происходящее в настоящем времени и в данном месте, а также чувства, эмоции и отношения присутствующих следует рассматривать только в рамках занятия и не переносить в реальную жизнь (на прошлое или будущее).

1. **ЗАКОН КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ.**

Все, что происходит на этом занятии, остается здесь, ни с кем из людей, не участвовавших в занятии, не обсуждается.

1. **ЗАКОН ПРЕДЛОЖЕНИЯ В УЧАСТНИКИ ТОЛЬКО СЕБЯ.**

Если вы согласны с правилами занятия, то давайте их подпишем.

Итак, у нас сегодня занятие для развития навыков доброжелательного общения. Что вы понимаете под доброжелательным общением?

**УПРАЖНЕНИЕ 1. «МОИ ОЖИДАНИЯ ОТ ТРЕНИНГА»**

**Цель:** узнать степень настроя группы и каждого от дельного участника на работу в тренинге.

**Инструкция: «**Сейчас я вам предлагаю ответить на несколько вопросов. Отвечаем по кругу, ответы должны быть краткими, лучше всего по одному предложению на вопрос. Итак, вопросы:

1. С каким настроением я пришел на занятие?
2. Участвовал ли я в других подобных занятиях раньше?
3. Что я жду от сегодняшнего дня?

Итак, я начну…»

**УПРАЖНЕНИЕ 2. «ПОЖЕЛАНИЯ ПО КРУГУ»**

**Цель:** поднять общий эмоциональный настрой группы и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

**Инструкция: «**Сейчас я передам по кругу в разные стороны 2 игрушки. Задание: тот, кому попадет в руки игрушка, передает ее дальше по кругу и высказывает тому, кому передает игрушку, добрые пожелания. Например, «Я желаю тебе хорошего настроения, счастливого дня, улыбаться так же очаровательно, как и сейчас».

Выигрывает та часть круга, участники которой будут выполнять работу быстрее и выскажут более добрые пожелания. С какой стороны игрушка быстрее дойдет до меня, те и выиграют по скорости. Одновременно я буду следить за тем, чтобы пожелания были добрыми и дарили радость.

**УПРАЖНЕНИЕ 3. «ВЕТЕР ДУЕТ НА …»**

**Цель:** получить больше информации друг о друге.

**Инструкция: «**Каждая моя фраза будет начинаться со слов: «Ветер дует на …», а затем буду называть признак, по которому могут объединиться некоторые участники группы. Они выходят в центр круга, жмут друг другу руки и расходятся по свободным местам.

* Ветер дует на того, кто любит мороженое
* Ветер дует на того, у кого светлые волосы
* Ветер дует на того, у кого темные волосы
* Ветер дует на того, кто родился осенью
* Ветер дует на того, у кого дома есть собака
* Ветер дует на того, у кого есть заколки или другие украшения
* Ветер дует на того, кто родился летом
* Ветер дует на того, у кого есть сестра
* Ветер дует на того, кто любит петь
* Ветер дует на того, кто любит танцевать
* Ветер дует на того, у кого есть друзья
* Ветер дует на того, кто родился зимой
* Ветер дует на того, кого с утра разбудила мама
* Ветер дует на того, кому иногда бывает грустно
* Ветер дует на того, кто хоть раз в жизни ругался с мамой
* Ветер дует на того, кто любит море
* Ветер дует на того, кто родился весной
* Ветер дует на того, кто любит спорт
* Ветер дует на того, кто сегодня сказал: «Здравствуйте».

**УПРАЖНЕНИЕ 4. «ДАДИМ ОТПОР»**

**Цель:** сплочение группы

**Инструкция: «**Сейчас я буду назвать различные страхи и опасности, а дальше ведущими будут все по кругу. Если кто-то из участников боится названного страха, то он встает в круг. А если остальные участники, оставшиеся за кругом, на 5 секунд возьмутся за руки, как бы защищая тех, кто зашел в круг и громко, дружно скажут: «Дадим отпор», то участники, стоящие в центре круга, будут защищены.

* На нас напали маленькие зеленые человечки – Дадим отпор
* На нас напала плохая погода – Дадим отпор
* На нас напали злые собаки
* На нас напало много домашних заданий
* На нас напали угрызения совести
* На нас напала лень
* На нас напало чувство грусти
* На нас напало одиночество
* На нас напала неудача

**УПРАЖНЕНИЕ 5. «ПАРОВОЗИК Я + ХОРОШИЙ»**

**Цель:** поднятие самооценки каждого участника и общего эмоционального фона группы.

**Инструкция: «**Всем нужно встать друг за другом и положить друг другу руки на плечи. Первым становится ведущий. «Паровозик» начинает двигаться по комнате. Ведущий первым говорит: «Я, Ольга Николаевна, хорошая». Все хором громко повторяют: «Вы, Ольга Николаевна, хорошая». Затем ведущий становится в конец паровозика. А следующим ведущим становится стоящий впереди паровозика.»

**УПРАЖНЕНИЕ 6. «ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»**

**Цель:** сплочение группы, самовыражение и свободное творчество.

**Инструкция:** «Каждый участник выбирает лист цветной бумаги любого цвета. Вырезает из него любую фигуру, наиболее емко отражающую его в данный момент. После окончания работы всеми участниками составляется коллективная картинка (можно на ватмане).

**РЕФЛЕКСИЯ**

В конце занятия обсудить и проговорить свои чувства и ощущения до, во время и после работы, обсудить понравившиеся упражнения.