**Задачи:**

* Улучшение психологического самочувствия (активности настроения) при взаимодействии с другими людьми.
* Снижение тревожности возникающей вследствие группового взаимодействия.
* Развитие способности понимания состояний, свойств, качеств и отношений людей.
* Отработка навыков рефлексии: развитие внимания к своим чувствам и чувствам другого.
* Обучение коммуникативным навыкам, основанным на невербальных средствах общения.

**Методы и приемы:**

* беседа;
* игра;
* подражание;
* показ;
* повторение;
* рефлексия;
* анализ;
* релаксация.

**Оборудование:** магнитофон, музыкальное сопровождение, карточки с изображением эмоционального состояния, цветные карандаши, листы формата (А4), воздушные шары по количеству участников, контактная игрушка.

**Участники:** воспитатели ДОУ.

**Ход занятия**

**Организационная часть.**

Упражнение "Гусеница" (вхождение в занятие).

Педагоги строятся паровозиком, каждому выдается воздушный шар, который необходимо зажать между поясницей впереди стоящего и областью своего живота. Задача участников при движении не разорвать "Гусеницу". Ведущий предлагает (под музыку) преодолеть препятствия: обойти стул, перейти ручей, наклониться вправо. По окончанию игры участники садятся в круг, рассказывая Мишке (контактной игрушке) о настроении с которым они пришли на занятие.

Ведущий знакомит участников с темой встречи **"**Познай себя".

- Что вы знаете о невербальных формах общения? (методом мозгового штурма определяется уровень знания педагогов)

**2. Основная часть.**

К невербальным формам общения традиционно относятся несколько параметров.

**Характеристика речи:**ритм речи, темп, интонация, паузы и т.д. Иногда интонация даже одного произнесенного слова может отрицательно повлиять на собеседника. Вот, например собака не понимает слов, зато очень чутко реагирует на интонацию. Если что-то произошло, и хозяин подзывает к себе собаку словами: "Иди сюда, моя дорогая", но при этом у него угрожающая интонация, то собака сразу прижимает уши и идет очень медленно. А если интонация другая, то собака подбегает и весело машет хвостом. Мы люди тоже очень чутко реагируем на характеристики речи собеседника. Например, вам звонит подруга и говорит одно слово: "Привет". И вы по интонации, по тому, как она произнесла это слово, знаете, что она будет говорить дальше.

**Проксемика - взаимное расположение, дистанция и позы.** Взаимное расположение партнеров во время беседы может играть значительную роль.

**-**Как вы считаете расположение под углом сколько градусов, будет считаться самым хорошим вариантом? Действительно от 45 до 90 градусов, так как это одновременно позволяет сидеть очень близко и не давить на собеседника. Дистанция между собеседниками позволяет определить, насколько эти люди близки друг к другу. Расстояние от 0 до 50 см называется личной дистанцией или индивидуальным психологическим пространством. В эту зону пускают только самых близких людей. Вхождение в эту зону чужого человека считается как давление. От 50 см до 1 м - дружеская дистанция. В нее желательно войти, но надо делать это постепенно. Если это первая беседа с человеком, то входить сразу в дружескую дистанцию не следует, это могут воспринять как давление. От 150 см до 4 м - деловая дистанция. На этой дистанции проводятся все совещания и переговоры. Больше четырех метров - это уже дистанция публичная, например, для лекций. Говоря о позах, мы можем сказать, что самая известная нам с вами поза "два креста" - нога на ноге и руки, сложенные перед собой. Такая поза трактуется обычно как закрытая поза. Если человек меняет свою позу в процессе общения, это может говорить об изменении отношении между собеседниками или отношении к беседе, ее содержанию.

**3. Движение и жесты.**Движения и жесты бывают - рисующие и усиливающие. Или собеседник жестами усиливает свое высказывание, или рисует некую картину, что может быть показателем отношения собеседника к предмету разговора.

**4. Мимика.**

- Что вы можете сказать о мимике?

- Действительно мимика является важным моментом в коммуникации. Ребенок с раннего детства учится по выражению лица матери понимать ее отношение и к себе, и к своим действиям. В жизни и мы с вами обращаем особое внимание на выражение лица собеседника, так как именно по мимике мы можем узнать его отношение к нам. Поэтому важно следить за своим лицом. Разумеется, не нужно сидеть с каменным, ничего не выражающим лицом, но надо понимать, что слишком откровенные гримасы скорее отрицатель повлияют на собеседника.

**5. Контакт глаз.**Внимание к невербальному поведению позволяет, как контролировать собственное поведение, так и оценивать невербальное поведение других. При общении необходимо осознанно стремиться к конгруэнтности - это значит, что человек должен и говорить, и показывать одно и то же, в его коммуникации не должно быть противоречия. Вот, например мы с вами говорим, что очень любим свою семью, и одновременно стучим по колену кулаком, то это говорит о противоречии и может повлиять на доверие к человеку и его словам.

- Рассмотрим другую ситуацию, например двух человек обвиняют в краже денег. Они оба утверждают, что не брали денег, при этом один начинает краснеть. Кому скажут, что он врет? Да скажут, что вор тот, кто покраснел, хотя на самом деле он не брал денег.

Каждый из нас оценивая человека, обращает внимание на его жесты, позы, мимику. Во время беседы очень хорошо заметно, как люди начинают манипулировать предметами: взяв в руки ручку, бумагу или начать двигать стул. Тогда можно сказать, что интерес к разговору потерян.

- Ну а сейчас для закрепления материала мы с вами проведем упражнения.

Упражнение "Выражение чувств"

- Каждый по очереди вытягивает бумажки с названием чувств и молча, мимически выражает это чувство. Дальше вы передвигаетесь, находите партнеров выражающих аналогичные чувства и собираетесь в группы.

- Сколько у нас получилось групп?

- Какие трудности вы испытывали при выполнении задания?

Упражнение "Разные походки"

- Каждый член группы сам придумывает, что он будет изображать (например: ходьба по скользкому льду, движение против толпы, косолапого медведя и т.п.). Затем каждый демонстрирует имитируемое действие, а остальные пытаются отгадать, что участник хотел изобразить.

Упражнение "Установи контакт"

- Все становимся большим полукругом. Каждому из нас нужно выйти в центр и пытаться любыми доступными средствами, но только не вербальными (то есть без слов), установить контакт с каждым участником задания.

Упражнение "Эмоции"

- Все садимся по кругу. Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой изображено эмоциональное состояние. Затем по очереди вам нужно изобразить это состояние, а другие должны понять, кто какое изобразил.

Упражнение "Ищем преступника"

- Конечно, все видели вестерны. Вспомните эти удивительные истории и мысленно перенеситесь на Запад. Даже в самом маленьком американском городке бросаются в глаза раскаленные кругом портреты с надписью: "Разыскивается преступник". Как выглядели бы наши лица на этих портретах? Разделитесь на пары и сядьте друг против друга. Ваша задача нарисовать портрет вашего партнера. Попытайтесь указать его внутренние качества, которые вы заметили или считаете, что они у него есть. Между собой переговаривать нельзя. А теперь все портреты покажите и по очереди объясните, что вы хотели передать через рисунок.

Упражнение "Ворота для глаз".

- Для начала нужно, чтобы один участник вышел за дверь. Кто желает?

- Среди остальных нам нужно выбрать "ворота", это два человека. Кто будет "воротами"?

- Группа образует круг. Участники общаются только взглядами. Задача участника, который вышел за дверь, выйти из круга через "ворота". Увидеть это можно только глазами. Все члены группы, кроме "ворот", стараются равнодушно поглядывать на того, кто стоит в центре круга. Все участники, в том числе "ворота", должны сохранять нейтральное выражение лица, однако "ворота" взглядом приглашают идти. Человек, стоящий в кругу, чувствует или догадывается, где "ворота", и пытается пройти. Если он ошибается, из круга его не выпускают. Если угадал, "ворота" открываются.

- Что говорят вам глаза?

- Что вы поняли по глазам?

- Чего не поняли, как вы думаете почему?

- Какие еще другие формы невербального общения можно было применить в этом упражнении?

**3. Итоговая часть:**

- Ну а сейчас всем участникам тренинга я предлагаю отправиться в храм для встречи с мудрецом.

Для этого удобно сядьте на стул, расслабьтесь, закройте глаза и слушайте меня.

- Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Это храм - место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма - полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, - и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали: Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него: Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ: Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата - запомните ее:

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами:

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг и вновь переноситесь сюда, в эту комнату.

- И так всех прошу открыть глаза. Какие у вас остались ощущения? Вы бы хотели еще раз отправиться в храм?

**Рефлексия.**

- Что вам сегодня больше всего понравилось?

- Что больше всего запомнилось?

- Какое упражнение для вас было наиболее легким? Наиболее сложным?

- Что сегодня для себя вы узнали нового?

Спасибо большое за совместную работу. Наше занятие сегодня закончено.