

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СОЦИАЛЬНО – РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»  
г. ТАТАРСК

*МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК*

*«Коммуникативные  
тренинги для подростков»*



Автор-составитель: Евгения Валерьевна Сизикова,  
воспитатель старшей группы  
отделения социальной реабилитации  
ГБУ НСО СРЦН  
г. Татарск

2018 год

*Общаясь, люди создают друг друга.*

*(Д. С. Лихачев)*

Каждый возраст хорош по-своему. И в то же время, в каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности. Не исключением является и подростковый возраст. Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее становление. Одной из главных потребностей в этом возрасте является общение со сверстниками. И именно это общение дает возможность подростку увидеть, познать, понять себя и других.

С одной стороны, данные тренинги удовлетворяют потребности в общении у подростка, а с другой стороны, с помощью упражнений, игр он сможет развить такие умения и способности как: осознание своих эмоций, умение выражать мысли и чувства, способность понимать других и сочувствовать. К тому же тренинг поможет научиться договариваться и выходить из сложных ситуаций в общении, а также выражать себя в коммуникации и творчестве. Именно общение – есть ключ к решению большинства проблем подростка.

## ТРЕНИНГИ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ.

**Цели:** Совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции.

Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.

### 1 занятие: Знакомимся друг с другом.

#### Разминка.

#### *Упражнение «Молекулы»*

Все воспитанники группы - «атомы» - свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа.

#### Основная часть.

#### *Упражнение «Знакомство»*

Все воспитанники группы садятся по кругу. Каждый воспитанник должен назвать на первую букву своего имени имя прилагательное, которое, по их мнению, подходит к его характеру.

(Например, Дарья – добрая)

### **Упражнение «История»**

Участники делятся на две команды. За определенное время каждая команда сочиняет о себе историю, используя реальные данные. (Например: «Мы живем в Новосибирске, Омске, Москве. Дома у нас 9 собак, 14 кошек, 2 попугая и 1 черепаха. Трех наших мам зовут Ольгами, а еще у нас два папы по имени Саша» и т.д.)

По истечении назначенного времени каждая команда выбирает рассказчика, который зачитывает свою историю.

*Обсуждение.*

- Что вызвало у вас затруднение при выполнении данного упражнения?

### **Упражнение «Фруктовая корзина»**

Участники сидят в кругу, ведущий – в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Ведущий называет, какие фрукты он купил в магазине, и участники должны поменяться местами. Задача ведущего успеть занять место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

*Обсуждение.*

### **Упражнение «Ассоциации»**

Выбирается ведущий, выходит за дверь. Один из участников придумывает ассоциации на самого себя. На какое животное, птица, дерево, цветок, любой предмет я похож.

Участник-ведущий возвращается в группу. Ведущий тренинг озвучивает ассоциации. Задача угадать человека. 3 попытки. Каждый из участников должен побывать в роле ведущего и угадываемого.

*Обсуждение.*

### **Итог занятия.**

- Что было интересным, полезным?

## **2 занятие: Развиваем доверие и чуткость**

### **Разминка.**

### **Упражнение «Меняются местами»**

Все участники встают по кругу. Ведущий встает в центр круга и предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким – либо признаком. (Например, поменяйтесь местами те, у кого есть сестра. И все у кого есть сестра, должны поменяться местами, а ведущий должен успеть занять одно из свободных мест. Кто остался без места становится ведущим)

### **Основная часть.**

### **Упражнение «Вслепую через лабиринт»**

На полу помещения, где проводятся занятия, изображается лабиринт. Он может быть нарисованным, выложенным из газетных листов, выстроенным из стульев или сооруженным еще каким-то подобным способом. Участники разбиваются на пары. Один участник из каждой пары проходит лабиринт с закрытыми или завязанными глазами, а второй руководит его движениями. Потом они меняются ролями. Можно провести упражнение в нескольких модификациях: команды подаются голосом, с помощью положенной на плечо партнера руки, какого-либо небольшого источника звука вроде колокольчика (услышал звук – двигайся в ту сторону, откуда он доносится, стало тихо – остановись).

*Обсуждение.*

- Что кому было проще – быть исполнителем или руководителем, с чем это связано?

**Упражнение «Доверительное падение»**

Работа в парах, по очереди с каждым участником. Задание, стоя спиной к партнеру упасть к нему на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы.

*Обсуждение:*

- что было легче делать, падать или ловить?  
- какие чувства испытывали при этом, есть ли в реальной жизни ситуации, где испытываешь подобные чувства?

*Обсуждение.*

**Упражнение «Правда или ложь»**

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

Ведущий дает задание написать участникам три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.

Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что и сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

*Обсуждение.*

**Итог занятия.**

**Упражнение «Вертушка»**

«Я узнал о тебе...»

«Я узнал о себе...»

«Я уважаю в тебе...»

**3 занятие: Создаем атмосферу сотрудничества.**

**Разминка.**

**Упражнение «Коллективный счет»**

Участники закрывают глаза. Задача группы - называть по порядку числа от 1 до 20. Условия игры - каждое следующее число не может называть рядом сидящий участник, нельзя называть два числа подряд одному и тому же участнику, нельзя одновременно называть число двум и более участникам. После каждой ошибки, ведущий возобновляет счет.

**Основная часть.**

**Упражнение «Поиск сходства»**

Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

*Обсуждение.*

- Сложно ли было выполнять упражнение? Что именно?

**Упражнение «Построимся»**

Задача участников – построиться в одну линию по определенным признакам. При этом нельзя разговаривать.

- построиться по росту;  
- построиться по длине волос;  
- построиться по цвету волос, от светлого – к темному;  
- по дате рождения.

*Обсуждение:*

Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему?

### **Упражнение «Дом»**

Участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

*Обсуждение.*

- Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?

### **Упражнение «Говорящие руки»**

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

*Обсуждение.*

- Что было легко, что сложно?

- Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

**Итог занятия.**

## **4 занятие: Учимся чувствовать друг друга.**

*Разминка.*

### **Упражнение «Найди и коснись»**

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма.

**Основная часть**

### **Упражнение «Рисунок на спине»**

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

*Обсуждение*

- Что помогало понимать и передавать ощущения?

Что мешало выполнять упражнение?

### **Упражнение «Пазлы»**

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получают пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

*Обсуждение*

### **Упражнение «Построение круга»**

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза.

#### **Обсуждение**

Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу?

### **Упражнение «Шарики»**

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

#### **Обсуждение.**

- Что выполнить было сложнее? Почему?

#### **Итог занятия.**

## **5 занятие: Мы и наши конфликты.**

### **Разминка.**

### **Упражнение «Да - нет»**

Два воспитанника разыгрывают ситуацию «Дежурство по столовой» используя слова Да, Нет. Один воспитанник должен доказать, что он дежурил в столовой, другой, что он не дежурил.

- Я дежурил вчера.

- Нет.

- Дежурил.

- Нет.

- Да.

- Нет и т.д.

#### **Обсуждение.**

- Конфликт ли это? Почему?

## Основная часть.

### Упражнение «Ассоциация и конфликт»

Участники рассказываются в круг.

Инструкция:

« В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?»

Закончите фразу:

- если конфликт – это мебель, то какая?
- если конфликт – это посуда, то какая?
- если конфликт – это одежда, то какая?

*Обсуждение.*

- Трудно ли было находить нужную ассоциацию?

### Упражнение «Достойный ответ»

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
Ты никогда никому не помогаешь
Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
Почему ты на всех смотришь волком?
С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
Ты как не от мира сего
У тебя такой страшный взгляд.
С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно все забудешь.
У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
Посмотри, на кого ты похожа!
Ты слишком много болтаешь ерунды.
Что ты вечно на всех кричишь?
У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
Ты слишком плохо воспитана.

*Обсуждение.*

- Легко ли было выполнять задание?
- Принимали ли вы близко к сердцу нелестное замечание о себе?

### ***Упражнение «Конфликт в транспорте»***

В комнате стоят рядом два стула ( имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди.

Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступит место только в том случае, если действительно возникает такое желание.

#### *Обсуждение.*

- Почему «третий» все-таки уступил (или не уступил) свое место?
- Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить место?

#### **Итог занятия.**