*Авторы: Белоусов Сергей Александрович, Салахутдинова Фарида Фаритовна – студенты 1 курса специальности «Социально-культурная деятельность», КОГПОАУ «Вятский колледж культуры», г. Киров*

*Руководитель: Чернядьева Елена Николаевна*

**Развитие коммуникативных навыков подростков**

Отрочество – период, когда потребность в общении со сверстниками становится одной из основных потребностей. В этот период наиболее значимо групповое общение. Принадлежность к группе играет существенную роль в самоопределении человека и в определении его статуса.

Желание добиться признания со стороны сверстников приводит к тому, что подросток стремится соответствовать их требованиям, что в свою очередь оказывает серьёзное влияние на его нравственное развитие. Особенно на поведение подростка начинают влиять нормы, стихийно складывающиеся в группе сверстников.

С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста – проблема отверженности.

Упражнения на коммуникативные навыки – это основа большинства тренингов личностного роста, так как чем грамотнее и профессиональнее общается человек, тем большего успеха он может добиться в самых разных сферах жизни. Есть различные упражнения на развитие коммуникативных навыков, которые направлены на умение говорить легко и непринужденно, на умение красиво выстраивать рассказ, на умение слушать и слышать, на умение договариваться. Все это – важнейшие коммуникативные навыки, которые помогают добиться успеха и в учебе, и в работе, и в личных отношениях.

На таких упражнениях можно научиться по-новому воспринимать себя и других (более позитивно, более конструктивно), можно научиться навыкам эффективного общения, можно научиться лучше чувствовать себя и других людей, осознавать себя и свои состояния, поэтому предлагаем набор упражнений на развитие коммуникативных навыков, который можно провести в рамках классных часов (продолжительность 40-45 минут).

**Упражнение 1. «Здравствуй, я рад познакомиться!»**

Цель: создание групповой атмосферы, знакомство участников.

Содержание: Участникам предлагается сделать себе «визитку», то есть придумать себе имя, которым они будут пользоваться на протяжении всего упражнения. При этом можно взять себе любое имя: своё настоящее, игровое имя, имя своего хорошего знакомого, какой-то псевдоним, ласковое слово и т.д. Предоставляется полная свобода выбора. В дальнейшем на всём протяжении упражнений участники будут обращаться друг к другу по этим именам.

Рефлексия: по очереди каждый из участников представится и скажет о себе несколько слов, что он ожидает от данного занятия.

**Упражнение 2. «Да, и ещё…»**

Цель: тренировка умения одобрять партнера, демонстрировать ему свое уважение и готовность к сотрудничеству.

Содержание: Упражнение проходит следующим образом: два участника разговаривают между собой, каждый из них должен соглашаться со всем, что говорит ему собеседник, чтобы тот ни сказал. Игрок 1 начинает беседу, игрок 2 одобряет это высказывание, начиная свое предложение словами: «Да, и еще…». Первый игрок тоже соглашается со вторым и добавляет что-то свое: «Да, и еще…» и т.д. Если первый игрок, например, говорит: «Пойдем в кино», второй игрок может, к примеру, сказать: «Да, и еще возьмем большую плитку шоколада с начинкой». Игрок 1 продолжает: «Да, и еще помимо того, бутылку Пепси». Игрок 2 отвечает: «Да, и еще я хочу, чтобы она была со вкусом вишни». Таким образом, идет некое нарастание, поскольку каждое предложение подхватывается и продвигается дальше. Как правило, такой диалог неизбежно заканчивается комической ситуацией.

Продолжения:

1. Разделите группу на пары.

2. Предложите группе несколько ситуаций, которые именно таким образом должны быть обсуждены участниками в парах:

- сотрудник и шеф застряли вместе в лифте;

- отец и сын на пикнике;

- два друга по пути на футбольный матч;

- муж и жена строят планы на празднование первой годовщины.

3. Через 2–3 минуты участники должны образовать новые пары так, чтобы у каждого из них была возможность поговорить с разными партнерами.

Рефлексия: трудно ли было подхватывать и развивать мысль собеседника? Какие чувства вызвал у вас данный тренинг? Какими интересными наблюдениями вы готовы поделиться? Что вам легко удавалось? Что давалось труднее? Как вы думаете, где, в каких жизненных ситуациях это может быть полезным?

**Упражнение 3. «Счёт до десяти»**

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Содержание: По сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Рефлексия: Что с вами происходило? Как вы считаете, почему сначала не получалось выполнить задание? Какую стратегию вы выбрали?

**Тренинг 4. «Другими словами»**

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Содержание: Участники объединяются в 2 команды. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками.

Варианты: 1) продаются детские ботиночки, ни разу не одеты, торг уместен;

2) Поезд прибывает в место назначения, будьте внимательны к своему багажу.

Рефлексия: Кому насколько сложно было выполнять это задание? С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?

**Пятый тренинг «Молва»**

Цель: понимание природы конфликта, формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования.

Содержание: Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные – наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому. После выполнения этого задания участниками ведущий перечитывает рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации. Этот факт желательно обсудить со всеми участниками.

Рассказ: «Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля»

Рефлексия:С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если такие были)? Что происходит с общением людей в случае искажения информации? С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

Таким образом,предложенные упражнения создадут условия для формирования коммуникативных умений и навыков, позволяет сформировать и усовершенствовать навыки взаимопонимания партнеров по общению, как на вербальном, так и на невербальном уровне, помогут в развитии навыков воображения, эмпатии и рефлексии, а также, совершенствовании коммуникативной культуры участников

**Список источников информации**

1. Упражнения на коммуникативные навыки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-kommunikativnye-navyki?](http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-kommunikativnye-navyki).
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 349 с.
3. [Развитие общения со сверстниками - психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса](https://studme.org/250216/pedagogika/razvitie_obscheniya_sverstnikami) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studme.org/250216/pedagogika/razvitie_obscheniya_sverstnikami>.