**Розвиток комунікативних якостей учнів.**

Без багато чого може обходиться людина, але тільки не без людини.

Людвіг Берне

Добридень! Сьогодні ми з вами проведемо психологічне заняття для розвитку комунікативних якостей. Тут зібралися учні 11 класу, які вже визначилися у виборі майбутньої професії, заняття буде актуальним оскільки більшість і вашого класу вибрали гуманітарний профіль, напрямок: «людина - людина» і в подальшому планує активно спілкуватися і працювати з людьми навички конструктивного спілкування просто необхідні.

Щоб бути успішним у даному напрямку потрібно навчитися психологічно вірно і ситуативно обумовлено вступати в спілкування, підтримувати його, визначати момент завершення процесу комунікації, психологічно налаштовуватися на емоційний тон партнерів по спілкуванню, долати бар'єри психологічні в спілкуванні, інтерпретувати жести, інтонацію співрозмовника.

Отже, ми починаємо!

 **Вправа. «Проблеми спілкування у всіх»** Давайте поділимося своїми думками про те, що значить спілкування для кожного з нас. Я пропоную закінчити дві фрази: *«Мені легко спілкуватися, коли ...» і «Я відчуваю себе невпевнено, якщо ...»*

 Ви тільки що відчули, що необхідно для того щоб спілкування було вдалим. Наше завдання навчитися будувати таке спілкування.

**Спілкування** - це багатоплановий процес розвитку контактів між людьми, породжуваний потребами спільної діяльності і включає в себе сприйняття і розуміння іншої людини, обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії

**Вправа «Плутанина».**

Учасники стають в коло.

«Давайте станемо ближче один до одного, утворюючи більш тісне коло і все протягнемо руки до його середини. За моєю командою всі одночасно візьмемося за руки і зробимо це так, щоб в кожній руці кожного з нас виявилася чиясь одна рука. При цьому випрати не братися за руки з тими, хто стоїть поруч з вами. Отже, давайте почнемо. Один два три".

Після того як я переконуюсь, що всі руки з'єднані попарно, пропоную учасникам групи «розплутатися», не розірвавши рук. Я теж беру участь у вправі, але при цьому активного впливу на «розплутування» не чиню. Під час виконання вправи досить часто виникає ідея неможливості вирішення поставленого завдання. В цьому випадку спокійно говорю: «Це завдання можна вирішити, розплутатися можна завжди».

**Рефлексія**

 Коли завдання виконане, звертаюся до групи з питанням: «Що нам допомагало впоратися з поставленим завданням?» Або «Що можна було б робити інакше для того, щоб швидше впоратися з поставленим завданням?» (Останній варіант є кращим, з нашої точки зору, модифікацією питання «Що нам завадило швидше впоратися з поставленим завданням.

 Приємно коли люди можуть домовитися!

Альберт Меграбіан встановив, що в спілкуванні 7% інформації передається шляхом вербальних засобів (тільки слів), за рахунок звукових засобів (включаючи Тембо і інтонацію голосу) передається 38%, а невербальні засоби несуть 55% інформації. Не можна не погодитися зі словами публіц: «Ми говоримо голосом, розмовляємо всім тілом».

 Давайте спробуємо висловити свої бажання тільки мовою тіла!

**Вправа «Попроси шоколадку»**

Виберемо ведучого. Для цього скажіть хто у вашій групі найсправедливіший? (Голосування). (Найсправедливіший стає ведучим він сідає по центру).

Я даю йому шоколадку. Ваше завдання по черзі попросити шоколадку у ведучого, так що б він захотів віддати її саме вам при цьому не промовляючи ні слова. У кожного для прохання є 30 секунд. Переможець отримує шоколадку.

**рефлексія:**

 Який спосіб прохання виявився найефективнішим?

 Важко було просити мовчки?

**Вправа «Невербальне спілкування»**

Всі учасники стають по колу (спиною в коло).

«Нехай хто-небудь з вас задумає будь-який предмет, який ми будемо невербально передавати по колу. Предмет повинен бути таким, який в реальності можна передавати один одному».

 «Отже, зараз Аня передасть свій предмет сусідові зліва. При цьому він, а потім і всі ми будемо користуватися тільки невербальними засобами, а той, кому предмет передається, повинен зрозуміти, який предмет він отримав. Отримав предмет, в свою чергу, передає його своєму сусідові зліва і т.д. Таким чином, предмет буде рухатися по зовнішньому колу проти годинникової стрілки і в підсумку повинен повернутися до Ані, якщо всі будуть уважні і не допустять будь-яких перетворень предмета. До цього моменту всі учасники будуть стояти обличчям в коло, так як кожен, передавши предмет, може повернутися обличчям до кола. Давайте почнемо".

Після того як предмет повернеться до відправника,я, рухаючись від останнього, але тепер вже за годинниковою стрілкою (в зворотному напрямку), питаю всіх по черзі, що кожен отримував, а що передавав.

**Рефлексія: Обговорення**

- Легко або важко було передавати предмет?

- Кому легко?

- А в чому були труднощі?

- Легко або важко було відгадувати предмет?

- Кому було легко?

- А в чому полягали труднощі?

Важливо, що говориш, важливо яку міміку і жести ти використовуєш, але також важливо на якій відстані знаходишся з партнером по спілкуванню. Саме міжособистісне простір є одним з умов комфортного спілкування. Наші відносини ми висловлюємо просторовими категоріями, наприклад «триматися по далі» від того кого мало знаємо, боїмося, хто нам не подобається і ближче до того в кого зацікавлені.

*- інтимна зона - до 46 см. (Друзі, родичі, кохані)*

*- особиста зона - 46 см - 1,2 м (неформальні соціальні і ділові стосунки)*

*- соціальна зона - 1,2 - 3,6 м (офіційне, формальне спілкування)*

*- публічна зона - понад 3,6 м (аудиторія, група людей)*

*Зараз спробуємо відчути на собі поняття «Комфортне відстань»*

**Процедура "Комфортна відстань"**

Мета вправи: продемонструвати на практиці учням таке поняття як комфортну відстань.

Один стає в коло, інші повільно по одному наближаються. Той, хто в колі, визначає де зупинитися. Таким чином можна визначити зону комфортного взаємодії.

**рефлексія:**

Люди заходять в наше особистий простір в двох випадках, в яких?

- улюблені, рідні люди таким чином висловлюють приязнь, близькість, довіру.

- вороги вторгаються в особистий простір, щоб атакувати.

Для людини дуже важливо, щоб його слухали і розуміли, і якщо ви навчитеся бути хорошим слухачем, успіх в спілкуванні вам забезпечений! Давайте дізнаємося на скільки добре ми вміємо слухати.

Перш ніж почати вправу потрібно згадати

**Правила гарного слухання:**

- Повністю сконцентрує свою увагу на співрозмовникові. Звертай увагу не тільки на слова, а й на позу, міміку, жестикуляцію.

- Перевіряй, чи правильно ти зрозумів слова співрозмовника.

- Чи не давай порад.

- Чи не давай оцінок.

**Вправа «Чи вмію я слухати».**

Учасники діляться на пари і протягом 2 хвилин розповідають про свої складнощі в спілкуванні один одному. Потім міняються.

Після виконання запитую у кожного що він почув про проблеми іншого. Потім партнери називають пропущені факти.

**рефлексія:**

Як вам вдавалося виконувати запропоновані правила, які правила було легше виконувати, які складніше?

Про що вам було легше говорити - про свої труднощі і проблеми в спілкуванні або про сильні сторони?

Яке враження справила на вас та частина вправи, коли ви були «говорить», який вплив на вас чинили різні дії «слухача», як вони вами сприймалися? і т.д.

- Що ж заважає відкритому, конструктивному спілкуванню?

- невміння домовлятися

- невміння володіти мімікою і жестами

- перебувати в некомфортному відстані

- невміння слухати.

Сьогодні наші вправи ще раз підтверджують слова *Теодора Рузвельта:* ***Найголовніша формула успіху - знання як спілкуватися з людьми.***

  Нехай ті знання, які ви сьогодні отримали допоможуть вам в житті.

**Дякую за співробітництво**.