

ПРОГРАММА

ЗАНЯТИЙ

ОТНОШЕНИЯ

С ОКРУЖАЮЩИМИ"

10 ЗАНЯТИЙ.

ДЛЯ ГРУППЫ

ОТ 12-И ЛЕТ

КОЛЕНДО-
СМИРНОВА
АНАСТАСИЯ

12+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Программа занятий «Отношения
с окружающими» 10 занятий.
Для группы от 12-и лет**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

Колендо-Смирнова А.

Программа занятий «Отношения с окружающими» 10 занятий.
Для группы от 12-и лет / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес:
Самиздат», 2015

Это конспект тренинга для подростков по работе с межличностными отношениями. На тренинге участники: • приобретут навыки уверенного общения в группе • проанализируют и попробуют на себе различные виды общения • узнают об эффективных методах вербального и невербального общения • потренируют общение и понимание других без слов • узнают о значении различных жестов и мимики • будут тренировать наблюдательность • узнают, как разоблачить лжеца, и как ложь влияет на тело • узнают, как лучше находить друзей

© Колендо-Смирнова А., 2015

© ЛитРес: Самиздат, 2015

Содержание

Программа занятий «Отношения с окружающими» 10 занятий. Для группы от 12-и лет.	5
Занятие№1	5
Занятие№2	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Программа занятий «Отношения с окружающими» 10 занятий. Для группы от 12-и лет.

Занятие №1

Материалы:

1. Доска и чем на ней писать.
2. карточки + ручки + емкость
3. Карточки с заданиями, что передать через толстое стекло.

1. Знакомство. Все общаются с кем захотят в течении пяти минут, после чего представляются и рассказывают, как они пообщались с группой и о своем впечатлении о группе.

2. Правила группы. + прошу дополнять участников, если есть пожелания:

1. Конфиденциальность.
2. Нельзя унижать и оскорблять, а так же употреблять нецензурные выражения.
3. Называть друг друга по имени. Уважать говорящего.
4. Говорить по одному, при желании высказаться поднять руку. Если о чем-то личном не хотите говорить вслух, можно отказаться.
5. Не опаздывать.

3. Цели программы. Проанализировать различные виды общения, и выбрать для себя наиболее оптимальные. Так же научится решать конфликты в семье, школе и другом окружении.

4. Ожидания от тренинга. Пишем на маленьких бумажных карточках свои ожидания анонимно. Ставим «свой знак», опускаем в емкость.

5. Обсуждаем каким бывает общение. Вербальным и невербальным. Говорим том, что невербальное мы считываем 80% и только 20% вербальное при этом смысл только 10% остальные 10% это голос. За первые 20 сек. Человек сканирует : пол, возраст, внешний вид, выражение лица и взгляд.

6. «Упр. Найди пару без слов» Сейчас ваша задача поделиться на пары без слов и без жестов, только мимикой.

7. «Упр. Толстое стекло» А теперь представьте, что вы едите в автобусе, и ваш друг едет в другом, вы на пять минут остановились рядом. Мобильного у вас собой нет и вам надо передать другу некоторую информацию, через стекло, он вас не слышит. Вы получаете карточку с заданием. Друг должен понять. Потом меняемся. И обсуждаем.

8. «Упр. Колпачок» А теперь усложним немного задачу, и посмотрим, как вы умеете читать по лицам и контролировать свои эмоции. Один участник выходит за дверь, я даю кому-то колпачок в руку, он возвращается и должен с трех попыток только по лицу определить у кого из ребят колпачок. Выходить и определять должны все по очереди. Обсуждаем.

9. «Упр. Таможня» Трое – таможенники (выходят) , двое в аудитории контрабандисты, провозят бриллианты. Таможенники среди туристов должны найти преступников.

10. Как узнать лжеца? Составляем вместе + 1. Не смотрит в глаза. 2. потирает лицо. 3. Неестественные движения + пожимает плечами. 4. Жесты не совпадают по времени со словами и противоречат смыслу слов. 5. Поддельные эмоции ярко выражены. 6. Человек хочет уйти, поэтому отодвигается либо становится ближе к выходу или развернут туда.

7. Может ставить между собой и собеседником предметы барьеры. 8. Использует для поддержки своей лжи ваши слова.

9. Предлагает новую и новую информацию, пока не убедит. 10. Может оговариваться. 10. Отвечает на конкретные вопросы обобщенно. 11. Лжец, как правило сам не задает вопросов. 12. расслабляется при смене темы.

11. О вранье. Обсуждаем и потом пример детектор лжи и стресс для организма.

12. Обратная связь. Пишем впечатления анонимно о сегодня, бросаем в емкость с записками.

13. Домашнее задание. Посмотреть (пересмотреть) фильм « 1000 слов» с Эдди Мерфи 2012 года. Подумать о вранье как таковом.. понаблюдать за невербальным общением других.

14. На дорожку: «Сегодня классный день, потому что...» по реплике по кругу.

Занятие №2

Материалы:

1. Доска и чем на ней писать.
2. карточки + ручки + емкость
3. Варианты для разыгрывания на ла ла ла + манипуляций и выходов.

1. Приветствие. Впечатления от фильма. Я понял, что..

2. «Упр. Здравствуй сказка» Делимся на группы по три человека выбираем героев сказки или фильма, после чего должны разыграть, как эти герои вместе должны спасти красавицу, или уничтожить дракона или выполнить любое другое полезное задание. Но есть одно но, каждый из них постоянно врет другим. Разыгрываем. Обсуждаем. Разыгрываем, как бы они это сделали, если все честные.

А теперь вернемся к вариантам общения. Почему смысл улавливает человек только на 10%? Вот мы проведем эксперимент.

3. «Упр. Разговор на ла ла ла» Делимся на пары и говорим по заданию на карточке, используя из слов только ла ла ла. Другой должен понять. Меняемся. Обсуждаем значимость интонации. Так же важную роль в общении влияет поза. Вы слышали о закрытых и открытых позах. Говорим о них. А теперь еще посмотрим, как влияет на общение расположение в пространстве.

4. «Упр. Разговор стоя сидя лежа» В парах проигрываем все варианты положений. Обсуждаем. Выясняем, что лучший вид общения это на равных. А что такое разговор не на равных? Думаю, вы слышали понятие манипуляции. Давайте разберемся в этом получше.

5. Манипуляции. Какими они бывают. Слабые места: 1. Жалость (мы сами не местные). 2. Жадность + вера в чудо (купите очень дешево только сегодня.. супер фен..)» 3. Чувство вины. 4. Чувство ответственности. 5. чувство страха. 6. Профессионализм и настоящие... 7. Как все... 8. Должен. 9. Ультиматум. Обсуждаем.

Разыгрываем каждую ситуацию, пытаемся противостать. Потом я объясняю как и повторяем розыгрыш. Таким образом проходимся по всем манипулятивным вариантам. + основная формула, как говорить нет. (+ – + уверенность в своем решении)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.