**Упражнения на развитие коммуникативных умений и навыков**

подготовила С.Т. Сырицкая

***Первый день:***

1. Упражнение «Приветствие и подарок». Каждый участник называет свое имя и дарит невербальный подарок соседу слева, который должен угадать что ему подарили.
2. Упражнение «Мое имя» По кругу каждый по очереди называет свое имя. Затем он сообщает о своем имени что-нибудь. Например, он может попытаться ответить на такие вопросы: Знаю ли я, кто его для меня выбрал? Знаю ли я, что означает мое имя? Кто еще в семье носил это имя? Житие святого угодника моего имени? Рефлексия: «Легко ли вам было рассказывать о своем имени? Почему?»
3. Упражнение «Ветер дует». Ведущий произносит следующее: «Ветер дует на того, у кого карие глаза». Такие участники меняются местами.

- … у кого джинсы

- … кто любит математику

- … у кого дома есть животные и т.д. как можно больше информации для знакомства.

1. Упражнение «Настроение». Участники по кругу описывают свое настроение через цветовую гамму.
2. Упражнение «Пустой стул». Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый-второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего нельзя. Все те, кто сидят на стульях, очень стараются выйти из-под контроля того, кто стоит за их спиной, и попасть на свободный стул. Задача тех. Кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных» - для этого надо успеть взять за плечи в тот момент, когда он собирается пересесть, но все время руки над ним держать нельзя.
3. Упражнение «Комплимент». «Умение видеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом. – вот что необходимо для приятного и продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом. В кругу каждый участник делает комплимент соседу слева.

**Упражнение «Звездочки дня».**

Проводится ежедневно. Участников отряда делят на 6 частей по списку. Далее первых шесть, в первый день лагеря, объявляют «звездочками дня» и т.д. по списку в другие дни.

Цель: получает признание и дружескую поддержку всего отряда. Сильная концентрация на положительных моментах в межчеловеческих отношениях помогает всем участникам игры развить в себе чувство самоуважения, доброжелательности и укрепляет дружбу.

Инструкция: В конце дня я хочу вас пригласить поучаствовать в одной особенной игре. Сегодня «звездочками объявляются» …Они становятся в круг. Остальные пусть обступят их. Представьте, что у каждого из вас в одной руке волшебная кисточка, а в другой — большая банка «краски», наполненная теплым солнечным золотым светом. Теперь мы будем мягко закрашивать «звездочки» с головы до ног нашим теплым солнечным светом, не касаясь их. А они могут закрыть глаза и почувствовать, каково это, когда тебя все окрашивают золотым светом. Представьте себе, что вы заливаете их не только солнечным светом, но и своим теплым дружеским отношением и любовью. При этом вы можете говорить им разные приятные вещи, например: "Я рад, что ты со мной в одном лагере", "Я люблю с тобой играть", "Ты моя подружка", "Ты мне нравишься за…" и т.д. Вы можете высказать ей свои пожелания, например: "Я желаю тебе прекрасного и приятного дня", "Я желаю тебе, чтобы твоя мама выздоровела", "Я хочу, чтобы у тебя было много хороших друзей" и т.д. **Всякий раз сами (воспитатели) принимайте участие в "окрашивании" и говорите "ученику дня" заслуженную похвалу.** Через две-три минуты подайте сигнал окончания этого небольшого ритуала со следующими словами: "Теперь вы можете отвести руки и остановиться. Спасибо всем!»

**Другие дни:**

(здесь подходят выше описанные упражнения для начала или окончания занятия, особенно не использованные. Также, как для первого и последнего дня, можно подобрать из ниже описанных упражнений)

1. Упражнение «Мяч». Все встают в круг. Участники, бросая мяч друг другу, характеризуют свое настроение через природные явления или прогноз погоды: облачно с прояснениями, но ожидается теплая солнечная погода…
2. Упражнение «Кто без места». Участники двигаются по кругу возле стульев, которых на один меньше чем детей. Тот кто не успел сесть выбывает из игры, забирая стул.
3. Упражнение «Два дела». Один участник сидит на стуле и повторяет движения, которые ему демонстрирует ребенок, сидящий напротив его и одновременно отвечает на вопросы, которые ему задают еще двое участников, сидящие по обе стороны от него.
4. Игра «Рай и ад»

Цель: учить детей разрешать конфликтные ситуации, не прибегая к насилию и дракам; учить признавать свою долю ответственности за возникновение конфликта и находить пути примирения.

Ведущий: один молодой воин пришел к мудрому старцу и спросил: «О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между раем и адом?»

Мудрец помолчал секунду и ответил «Ты – глупый и молодой. Человек, подобный тебе, никогда не сможет понять этого. Ты слишком невежественен!» Услышав такой ответ, молодой воин стал злым и свирепым, словно лев. «Да за такие слова я готов тебя убить!» – заорал он и тут же схватился за меч. Но в это мгновение мудрец сказал: «Мои слова не были прямым ответом на твой вопрос. Так я хотел узнать, как ты реагируешь на грубость. Твое желание убить меня за грубость показало мне, что ты живешь по принципу «око за око, зуб за зуб». А это и есть ад! Потому что на твою силу, злобу и агрессию я могу ответить тем же. Но разве можно будет тогда увидеть конец обидам, гневу и злости?»

Услышав эти слова, молодой воин извинился за горячность, опустил меч и сказал: «Ты прав. Наверное, я действительно еще слишком глуп, если не смог увидеть разницу между ответом и грубостью» – А вот тебе и вторая половина ответа: «Рай – это когда человек готов протянуть руку в знак примирения. Умение контролировать гнев, агрессию. Именно в этом его сила и мудрость»

Обсуждение

Почему старец сказал, что насилие, агрессия – это ад?

Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?

Что ты делаешь, когда кто-то обижает тебя словом?

Драка – это хороший способ разрешить спор?

Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?

Как ты думаешь, прощение – это признак силы или признак слабости?

Почему так важно прощать других?

1. Упражнение «Завтрак с героем». Необходимый материал. Бумага, карандаши. Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему. Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты. Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты. Теперь четвертки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя. А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будите завтракать. Рефлексия: Почему остался именно этот герой? Легко было уступать и почему вы уступали?
2. Упражнение «Три закона общения». Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Оставшимся инопланетянам инструкция: “На вашу планету прилетел корабль Землян. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты. Эти правила таковы:

Землянам мужского пола могут отвечать только представители женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да»

Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет»

Контакты между представителями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно).

Заходят Земляне. Для Землян инструкция: «Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступать в контакт с инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».

Рефлексия:

Вопросы:

Как вы себя чувствуете?

Что сейчас происходило?

Вопросы к «землянам»:

Что помогло группе прийти к решению?

Что бы вы сделали по-другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?

Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?

1. Упражнение «Моя проблема в общении». Вы пишите на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя упражнение?
2. Упражнение «Крокодил». Угадать невербальное описание объекта или утверждения.
3. Упражнение «Рекламный ролик». Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться… конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы.

После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе. Время на подготовку десять-пятнадцать минут.

1. Упражнение «Бумажные мячики (Снежки)» Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

1. Упражнение «Испорченный телефон».
2. Упражнение «Рисунок на спине».
3. вариант: каждый участник изображает на спине соседа какой-то предмет – тот угадывает.
4. вариант: каждый участник изображает на спине соседа предмет, переданный от соседа сзади, по типу глухого телефона.
5. Упражнение «Портрет». Каждый подписывает лист бумаги своим именем и передает соседу слева. Тот изображает одну деталь портрета того человека кому принадлежит лист. И так все по одной детали пока лист не вернется владельцу.

**Последний день:**

1. Упражнение «Горячий стул». Один участник сидит в центре круга. Остальные по очереди говорят ему ассоциации, связанные с его характером и личностными особенностями.
2. Упражнение «Ладошка». Все сидят в кругу. Каждый участник кладёт ладонь на лист бумаги и обрисовывает её, а затем подписывает в уголке свое имя. Когда все готовы, каждый передаёт свой лист соседу слева. Сосед пишет на нарисованной ладошке положительное мнение о нем. Затем лист передаётся следующему соседу слева до того момента, пока его не получит хозяин.
3. Упражнение «Самохарактеристика». Каждый участник описывает на листе бумаги свои черты характера, особенности поведения и общения с другими. Ведущий зачитывает, а участники должны отгадать кто это.
4. Упражнение «Я-ассоциация». Я прошу вас каждого сказать о своем настроении сегодня. Это может быть какая-то ассоциация. Например, «Мое настроение похоже на…», или как прогноз погоды… Итак, каждый по кругу.

1. Упражнение «Чувства». Дается задание изобразить красками чувства, которые испытал участник находясь в лагере.
2. Упражнение «Мельница». Мне очень понравилось в лагере…

Мне не понравилось…

Я пока размышляю над таким фактом как…или я не понял почему…

1. Упражнение «Чемодан в дорогу». Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется по кругу.
2. Упражнение “Спасибо за приятное общение”.

Игра проходит следующим образом: один становится в центр, другой подходит к нему, пожимает его руку и произносит: “Спасибо за приятное общение (приятный день)!”. Оба становятся в центре, по-прежнему держась за руки. Подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит “Спасибо за приятное общение!”. Когда к группе присоединится последний человек, круг замыкается и завершается безмолвным крепким пожатием рук.