

Упражнения на развитие общения (автор Л.М.Крыжановская)

Упражнение «Сосредоточение на своих мыслях»

Каждый мысленно читает любимое стихотворение. По первому сигналу начинает читать вслух, по другому сигналу – про себя. Задача упражнения – не сбиться со своего текста в тот момент, когда другие участники читают свои стихи.

Другой вариант: одно и тоже стихотворение читать хором, по сигналу выделяются отдельные голоса, по другому сигналу – мысленное чтение.

Упражнение на воспитание «чувства партнера».

а) «Встать по пальцам».

Упражнение формирует умение уступать товарищу ради достижения общей цели. Учитель одному ряду показывает определенное число на пальцах рук. В данном ряду должно подняться столько участников, сколько просит учитель.

б) «Встать, на кого я посмотрю».

Сначала демонстрирует учитель: он смотрит на одного из учеников. Ученик, поймав его взгляд, встает. После этого учитель предлагает ему сесть. Учителя может заменить ученик. Это упражнение дети выполняют с большим удовольствием. Главное: общение через взгляд. Оно должно быть наполненным, неформальным и обязательно добрым. Желательно на место учителя вызывать застенчивых ребят – пусть они поверят в свои силы, отбросят смущение, напряженность.

«Диалоги» (в общении).

Называется любая тема и школьники разговаривают по парам. Здесь важно построить вопросы, на которые испытуемые отвечают поднятием руки, например:

Тема «Знакомства»

1. Кто в группе доминировал?
2. Кто был скромн и тих?
3. Кто знакомил других с собой?
4. Кто знакомился с другими?
5. Кому был интересен человек?
6. Кому было интересно, что он говорил?
7. Разговор ваш был по теме?
8. Для кого значима тема?
9. Для кого был значим человек?
10. Кто понял, зачем человек говорил?
11. Кто рад другому?

И т.д.

То есть определенным образом это упражнение развивает личность в целом: и умение общаться, и самооценку, и самоанализ, и ответственность, и искренность.

«Тройка»

Задается тема. Двое разговаривают, третий наблюдает. Причем один из двух задает вопросы, другой отвечает. Потом – наоборот. Наблюдатель анализирует. Результаты своего анализа рассказывает в группе, соблюдая принцип бережного отношения к человеку.

«Четверки»

Ребята сами выбирают одну тему, и каждый по внутреннему импульсу интерпретирует её. Потом в группе по желанию составляют свой рассказ. Рассказ может быть в одном из следующих жанров:

- впечатление;
- затруднение;
- суждение;

образ;
притча;
сказка.

«Двойной круг»

Школьники сидят в два ряда (друг против друга). Первый ряд двигается по кругу, второй – на месте. И ребята друг другу задают один и тот же вопрос. По окончании игры дети анализируют, как на один и тот же вопрос отвечали по-разному разные лица.

Это упражнение подчеркивает индивидуальность человека.

«Рассказ по кругу»

Каждый придумывает слово, называя слово предыдущего, но так, чтобы получился законченный рассказ.

«Поменяться местами»

Без внешних признаков «договориться» и поменяться местами.

«Если будет то-то, что ты будешь делать?»

Ребенок продолжает.

Упражнения на общение можно строить в форме различных игр, например:

«Игра в философов»

Учитель задает вопросы – школьники отвечают.

«Дискуссия»

«Я больше всего боюсь...» и т.д.

Все эти игры или развивают суждение, творчество, или вытесняют помехи (например, страх) в развитии личности

ВОПРОСЫ К ТРЕНИНГУ «ОБЩЕНИЕ»

1. Кто давал проявиться другому?
2. Кто знакомил с другим?
3. Кто общался?
4. Кто наблюдал?
5. Кто думал: каков я перед другим?
6. Для кого был значим другой?
7. Кто наставлял другого?
8. Кто не очень понимает, что он сейчас делает?
9. Кто переживал о том, что говорил другой?
10. Как ему говорить?
11. Все ли ему говорить?
12. Кто учил другого?
13. Кто объяснял?
14. Кто рассказывал?
15. Кому мешают вопросы?
16. Кто при разговоре в себе открыл то, что и не подозревал?
17. Кто был обычным, самым собой?

Упражнение

«Движение и характер человека»

Повторить движение и подумать о данном характере.

Движения

Характер

- | | |
|--|-----------------------|
| 1.Вздергивание плечами,
быстрота и резкость движений. | 1.Нервозный тип. |
| 2.Гордо «несущий» свою голову,
как «памятник». | 2.Эгоистичный тип. |
| 3.Человек, «несущий» свой бюст. | 3.Самоуверенный тип. |
| 4.Человек с четкими движениями. | 4.Скрытый тип. |
| 5.Человек с неопределенными жестами. | 5.Легкомысленный тип. |

Все, что составляет богатейший и неповторимый внутренний мир каждого человека, отпечатывается на его внешнем поведении, диктует особенности жизни его тела.

Упражнение

«Движение и состояние человека»

Повторить движения и подумать о данном состоянии.

Движения

Состояние

- | | |
|---|--|
| 1.Голова наклонена в сторону:
а) опущена;
б) естественна;
в) поднята. | 1.
а) обожание;
б) нежность;
в) доверчивость. |
| 2.Голова прямо напротив объекта:
а) опущена;
б) поднята. | 2.
а) размышление
б) восторг. |
| 3.Голова наклонена в обратную сторону:
а) опущена;
б) естественна;
в) поднята. | 3.
а) подозрение;
б) оценка;
в) гордость |
| 4.Плечо книзу:
а) вперед;
б) нормально;
в) назад. | 4.
а) «убитость»;
б) доверчивость;
в) недоумение. |
| 5.Плечо нормально:
а) вперед;
б) назад. | 5.
а) раздумье;
б) гордость. |
| 6.Плечо вверх:
а) вперед;
б) нормально;
в) назад. | 6.
а) «мольба»;
б) экзальтация;
в) отчаяние |
| 7.Корпус наклонен вбок к объекту:
а) вперед;
б) прямо;
в) назад. | 7.
а) оценка;
б) нежность;
в) презрение. |
| 8.Корпус – прямо к объекту:
а) вперед;
б) назад. | 8.
а) смирение;
б) гордость. |

9.Корпус – вбок от объекта
а) вперед;
б) прямо;
в) назад.

9.
а) боязнь;
б) напряжение;
в) ужас.

Упражнение
«Позиции ног на стоящего человека и его состояние»

Позиции

- 1.Сильная нога (несущая нагрузку сзади) согнута, свободная вытянута.
- 2.Сильная нога согнута в бедре, свободная согнута или перекинута
- 3.Сильная нога вытянута в бедре, свободная вытянута.
- 4.Ноги сдвинуты.
- 5.Ноги раздвинуты.
- 6.Ноги расставлены.
- 7.Сильная нога вытянута, свободная согнута и почти на одной линии отставлена.
- 8.Сильная нога вытянута, Свободная очень вытянута наклон корпуса вперед.

Состояние

- 1.Вызов.
- 2.Раздумье
- 3.Удивление, ужас, прострация.
- 4.Слабость, неустойчивость, смирение.
- 5.Опьянение, равновесие, благоденствие.
- 6.Нерешительность.
- 7.Выжидание, переходное состояние.
- 8.Порыв.