

**Тренинг развития социальных навыков для участников федеральной
экспериментальной площадки на базе Ярославского городского центра
внешкольной работы
(26.09. 2013 г.)**

Занятие № 1. «Я вижу...»

Это занятие направлено на понимание того, как человек видит другого, какие качества он замечает: насколько адекватно человек воспринимает окружающих людей и возникающие вокруг ситуации.

Цель: помочь участникам зафиксировать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей.

Задачи:

- развивать эмпатию;
- формировать чувствительность к невербальным средствам общения.
- отрефлексировать состояния;
- проинформировать о невербальных средствах общения.

Упражнение «Профиль»

Каждый участник получает лист бумаги с контуром профиля, на котором ему следует написать три своих основных качества. Далее ведущий собирает листы, перемешивает их и по очереди зачитывает качества. Участники отгадывают их «носителя».

Упражнение «Передай чувство»

Цель: передача по кругу эмоций, чувств с помощью мимики и жестов. Группа сидит в кругу с закрытыми глазами. Кто-то, прикасаясь к соседу (допустим, справа), старается этим прикосновением выразить какое-то чувство. «Получивший» это чувство, старается передать его дальше по кругу. При этом он не обязательно повторяет то, как к нему прикасался предыдущий партнёр. Он своим прикосновением к следующему участнику старается как можно точнее передать именно то чувство, которое он «получил». В конце концов, чувство возвращается к его пославшему.

Затем обсуждается, что почувствовал каждый участник, как старался его передать. Обычно такое упражнение создает очень тёплую атмосферу между участниками, снимает какие-то барьеры в контакте. И неплохо вводит язык чувств. Участники начинают лучше чувствовать друг друга, а групповое пространство наполняется чувствами «здесь и теперь».

Упражнение «Эмоции»

Группа делится на подгруппы, каждая из которых загадывает определенную эмоцию и демонстрирует её (невербально) ведущему. Задача

