**"Тренинг развития эмоциональной**

**и коммуникативной сферы"**

Социализация - процесс становления личности, усвоения индивидом ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, социальной группе.

Опираясь на труды Анн Л.Ф., Алиевой М.А., Гришанович Т.В., Лобановой Л.В., эмоциональная и коммуникативная сферы составляют основу успешной социализации подростков. Процесс социализации влияет на систему взаимоотношений в окружающем мире, личностное развитие детей, развитие самосознания и требует особого внимания и психолого-педагогической поддержки.

Цель: оказание психологической помощи студентам в развитии их эмоциональной и коммуникативной сфер.

Задачи:

* гармонизировать эмоциональную сферу;
* расширить знания о чувствах и эмоциях, развивать способности безоценочного принятия их, умения их отреагировать;
* сформировать умения управлять выражением своих чувств и реакции;
* развить базовые коммуникативные навыки и умения, снять барьеры в общении;
* обучить эффективным способам взаимодействия со своим социальным окружением;
* сформировать позитивное отношение к себе и окружающему миру.

**Упражнение № 1. "Здравствуй, я рад тебя видеть"**

Для того чтобы лучше узнать друг друга, каждый из участников делает себе визитку, т.е. указывает на карточке свое имя, которым будет пользоваться на всех занятиях.

Инструкция: участникам дается 3 минуты для того, чтобы они сделали визитки (имя, псевдоним). Затем дается 5 минут, чтобы поприветствовать как можно больше участников группы, начав со слов: "Здравствуй, я рад тебя видеть" (при этом называют имя человека, указанное на визитке).

**Упражнение № 2. "Называем чувства"**

Цель: обогащение словаря эмоций участников.

Ведущий: "Давайте посмотрим, кто сможет назвать больше слов, обозначающих различные чувства".

По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана.

Инструкция для ведущего. Результат работы группы - лист ватмана с крупно написанными на нем словами - можно использовать на всем протяжении работы группы в качестве “подсказки”, напоминания. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова - это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы, и он может показательно отличаться от группы к группе. Следите, однако, за тем, чтобы там нашли отражение основные эмоции – гнев, печаль, радость, страх, обида.

Если вам кажется, что кто-то из ребят не уверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство.

Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже).

**Упражнение № 3. "Спина к спине"**

Цель: обучение эффективным способам общения.

Двое участников (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача - вести диалог на какую-либо интересующую тему в течение 3-5 минут. Остальные участники играют роль молчаливых зрителей.

По окончанию упражнения участники делятся своими ощущениями.

Легко ли было вести разговор?

В чем были трудности?

Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения.

**Упражнение № 4. "Вижу разницу"**

Цель: развивать базовые коммуникативные навыки и умения, снять барьеры в общении

Пусть один из нас (доброволец) какое-то время побудет за дверью. Мы тем временем разделимся на две подгруппы по какому-то выбранному нами признаку. Признак должен быть зрительно виден и должен однозначно делить группу на две части (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах комнаты, чтобы быть обозначенными пространственно. Вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку группа разделилась на две части.

**Упражнение № 5. "Ищу друга"**

Цель: формирование позитивной установки по отношению к себе и к окружающему миру.

Участникам предлагается попытаться составить объявление под названием "Ищу друга": необходимо рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия.