

# **План конспект занятия тренинга подростков возраста 12-16 лет «Моя коммуникабельность» с практическими заданиями и сценарием ролевой игры**

*Автор: Осемян Анна Карленовна*  
[anna.osepyan@gmail.com](mailto:anna.osepyan@gmail.com)

## **План занятия:**

### **1. Введение:**

- Приветствие участников
- Представление тренера
- Цели и задачи тренинга

### **2. Теоретическая часть:**

- Что такое коммуникабельность?
- Зачем она нужна?
- Основные принципы успешного общения

### **3. Практические упражнения:**

- Упражнение "Круг общения" (участники рассказывают о себе и своих интересах)
- Ролевая игра "Встреча с новым человеком": участники пытаются установить контакт с новым человеком и узнать о нем больше
- Упражнение "Слушать и слышать": участники попарно общаются, один из них активно слушает собеседника, другой рассказывает о своих чувствах и эмоциях

### **4. Обсуждение результатов:**

- Что было полезным в ходе занятия?
- Какие навыки коммуникабельности удалось улучшить?
- Что можно сделать для дальнейшего развития коммуникативных навыков?

### **5. Заключение:**

- Подведение итогов тренинга
- Выполнение домашнего задания: попробовать использовать новые навыки общения в повседневной жизни

## **Сценарий ролевой игры "Встреча с новым человеком":**

Участники делятся на пары. Один из участников играет роль нового человека (например, обычно замкнутого и застенчивого), второй играет роль себя. Новый человек приходит на вечеринку и начинает общаться с другим участником.

### **Задачи:**

- Представиться

- Узнать имя и интересы собеседника
- Найти общие темы для разговора
- Поддержать диалог и установить контакт

После окончания игры участники обсуждают свои впечатления и успехи, а тренер дает обратную связь и советы по улучшению коммуникативных навыков.

### **Рекомендации**

1. Стимулируйте участников к общению и самовыражению через различные игры и упражнения. Помогите им осознать важность коммуникации в их жизни и развить навыки эффективного общения.
2. Создайте доверительную атмосферу на занятии, где подростки будут чувствовать себя комфортно и безопасно для откровенных бесед и обмена опытом.
3. Поддерживайте самооценку участников, подчеркивая их уникальность и ценность как личностей.
4. Обучайте подростков анализировать свои общительные недостатки и работать над их преодолением.
5. Поощряйте сотрудничество и взаимопонимание между участниками, учите их слушать и уважать точку зрения других.

### **Литература:**

1. Джон Готман. Наука об общении и коммуникации: новый взгляд на структуру отношений в семье и обществе.
2. Дебора К. Таннен. За что люди любят слушать истории? Основы коммуникации искусства.
3. Далай Лама. Искусство общения и взаимопонимания: перейдя границы языка и культуры.