

# «Как успешно общаться и налаживать контакты?»

## Классный час

### «Как успешно общаться и налаживать контакты?»

**Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной социальной компетентности, тренинг коммуникативных навыков.**

9-11 класс.

**Цели:** - Научиться и разделять эмоциональные состояния других людей.

- Развивать способности «вставать» на позицию других, научиться «принимать их роли».

- Научиться умело и с удовольствием общаться с людьми, понимать людей и смысл общения.

**ХОД ТРЕНИНГА.**

1. Знакомство с новыми понятиями.

**Ведущий:** Для того, чтобы эффективно общаться с другими людьми, мы должны представлять и разделять их эмоциональные состояния, уметь поставить себя на их место, проникнуть в их переживания. Это позволяет человеку грамотно общаться с людьми, получать удовольствие от общения. Мне хотелось, чтобы вы научились получать удовольствие от общения. Общение, даже с незнакомым или неприятным вам человеком, перестало быть для вас тяжёлым трудом, а стало интересным и увлекательным процессом. Давайте познакомимся с новыми понятиями: **«аффилиация» и «эмпатия».**

**Аффилиация** – стремление человека быть в обществе других людей. У каждого есть потребность в аффилиции. Благодаря этой потребности люди вступают в социальные отношения. Потребность в ней усиливается в стрессовых ситуациях. Блокирование этой потребности вызывает чувство одиночества, отчуждённости, порождает и усугубляет стресс. Аффилиация неразрывно связана с эмпатией.

**Эмпатия** – постижение эмоционального состояния другого человека, умение сопереживать. Эмпатию принято рассматривать как:

- процесс переживания эмоционального состояния другого в ответ на его эмоциональное поведение;

- понимание внутренней жизни другого человека, способность встать на его позицию, сохранив при этом свою.

Эмпатия – «это способность воспринимать внутренний мир другого без потери своего» (К. Роджерс)

2. Работа в группах. Отработка навыков эффективного общения.

**Ведущий.** Каждый из участников группы по очереди попытается изобразить эмоции, которые обычно у него возникают в той или иной ситуации. Постарайтесь изобразить эти эмоции как можно ярче. Вы можете это делать любым привычным для вас способом, используя мимику, жесты, позы, определённые слова и т.д.

Задача остальных членов группы распознать эти эмоции и постараться «перенять» внутренне опыт этого человека, изобразить эти эмоции. Постарайтесь проникнуть в переживающего другого человека, «увидеть», «услышать», «почувствовать как он».

Работа в группе.

После работы групп проводится обсуждение:

- Легко ли было понять эмоциональное состояние другого?
- Трудно ли было перенять его состояние?
- Смогли ли вы почувствовать как он?

3. Ролевая игра. Развитие способности «принять роль» другого человека.

Ведущий. Чтобы лучше понимать других людей, полезно научиться ставить себя на место другого человека, «принимать его роль». Разыграйте несколько сценок, в которых задействованы следующие персонажи: кто-либо из взрослых (родители, учителя) и подросток, между которыми возникла какая-то проблемная или конфликтная ситуация.

После игры проводится обсуждение:

Что каждый из участников чувствовал, находясь в той или иной роли?

4. Работа в группах. «Мозговой штурм»

Ведущий. Составьте правила, по которым бы вы хотели, чтобы с вами общались.  
Обсуждение.

5. Заключение.

Ведущий. - Как вы считаете, получили вы сегодня полезную информацию?  
- Какой вывод вы можете сделать?

Педагог- психолог

Шахтамирова Л.Д.