

Тренинг «Коммуникативные навыки»

Занятие 1.

Цель:

Формирование у учащихся представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.

Задачи:

1. Показать неизбежность возникновения конфликтов в жизни людей.
2. Сформировать способность предвидеть приближение конфликта.
3. Выработать навыки конструктивного решения конфликтов путем принятия коллективного решения.

Упражнение "Сходство и различие"

Инструкция: «Люди общаются, потому что они похожи или отличны друг от друга. Давайте найдем отличия и сходство друг с другом. Каждый из вас должен произнести фразу, обращаясь к соседу справа: "Мы с тобой похожи, тем что ... (называется какой - либо признак "похожести"), но, в отличие от тебя, я ... (называется какой - либо признак "отличности")". *Например:* «Мы с тобой похожи, тем, что любим животных, а, в особенности, кошек, но, в отличие от тебя, я люблю есть пломбир с соленым огурцом».

Упражнение «Активное слушание» («АС»)

«Часто мы не понимаем эмоций, которые испытывает партнер в общении. Чтобы научиться лучше чувствовать переживания партнера, психологи придумали прием, называемый *активным слушанием*». Рассказ об «АС» и ошибках общения (хорошее объяснение «АС» можно найти в книге Ю. Б. Гиппенрейтер "Общаться с ребенком: как?"). Неплохо раздать учащимся короткую памятку.

ПРАВИЛА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
2. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
3. Не давай советов.
4. Не давай оценок.
5. Поза (необходимо сидеть напротив человека; корпус наклонен немного вперед).
6. Взгляд (доброжелательный, смотреть в глаза).
7. Кивки.
8. Стимуляция собеседника к рассказу («Угу», «Ага» и т. п.).

<i>Поведение</i>	<i>Язык, слова</i>	<i>Психологические механизмы</i>
1. Упрек	«Я тебя предупреждал(а)», «Я тебе говорил(а)»	Указание на то, что я лучше, чем ты
2. Отсутствие	Ответ совершенно не на то, о чем идет речь.	«Я не важен»
3. Поторапливание	«Короче», «Ну быстрее...», «Ну»	«Невнимание ко мне»
4. Всезнайка	«А, ну понятно, надо вот так...»	«Сомнение в моей компетентности»
5. Советы	«Я бы на твоём месте сделал бы так...»	Сомнение в компетентности, воздвижение себя
6. Комментарии	Оправдание поступка другого человека, про которого я	Сомнение в личной значимости

	высказался нехорошо	
7. Оценка	«Ты не прав», «Чего же ты еще хочешь?»	Психологическое давление, отрицание «Я» человека
8. Интерпретация	«Это у тебя потому, что...», «А, понятно все...»	Нарушение личностных границ
9. Пофигизм	«А, это ерунда, мне бы твои проблемы»	Обесценивание переживания, запрет на чувства
10. Паника, драматизация	«Ну, ты и влипла. Что же теперь делать?»	Ухудшение положения

Инструкция: «Поговорите с Вашим левым соседом на волнующую тему, используя методы «АС» и, стараясь не делать ошибок общения. Свой разговор закончите словами: «Но все равно ты молодец, потому что...». После этого поменяйтесь ролями».

Рефлексия:

- Что Вы чувствовали, когда Вас слушали?
- Что труднее - слушать или говорить?

Упражнение "Поддержка"

Обсуждение: «Насколько для вас важна поддержка?».

Инструкция: «Сейчас будет не самое веселое упражнение. Вы должны будете обратиться к соседу справа и сказать ему совершенно искренне фразу, начинающуюся со слов: "Мне сейчас больше всего не хватает (или необходимо) ...", после чего Вы говорите, чего действительно Вам не хватает или нужно. Сосед справа отвечает самым грубым и унижительным способом, каким только может». Так проходит круг.

Инструкция: «Давайте минутку посидим с закрытыми глазами и прислушаемся к своим чувствам (подождать 1 минуту). Теперь мы повторим упражнение. Вы обращаетесь к тому же человеку, с той же самой фразой, но теперь его задача - постараться максимально искренне поддержать Вас. После того, как он скажет, те, кто захотят, тоже смогут сказать слова поддержки. Очень важно не говорить какие-то абстрактные вещи, а сказать что-то реальное».

Рефлексия:

- Что Вы чувствовали в разные моменты, когда Вас поддерживали и оскорбляли?
- Было легче поддерживать или оскорбляли? и т. д.

«Надеюсь, все осознали необходимость и важность поддержки. Психологи разработали универсальные способы поддержки»:

Вид поддержки	Слова	Психологические механизмы	Ошибки
<i>Указание на сильные стороны личности</i>	«Все равно ты молодец, потому что ...» «Мне нравится в тебе, то что ...» «Я уверен, что ты сможешь все равно ...»	Доверие, обращение к внутренним ресурсам	Лесть: опасно поменять «черное на белое»
<i>Сопереживание</i>	«Я тебя понимаю» «Мне это знакомо» «Ты не один такой, я тоже ...»	Принадлежность к общности, субъективное снижение ответственности	Перетягивание на себя, пренебрежение к проблеме
<i>Признание</i>	«Это действительно	Снижение	Негативная

<i>объективной сложности</i>	сложно (трудно)» «Это не зависит от тебя»	ответственности, снижение чувства вины	установка (обратная)
<i>Указание на сильные стороны ситуации</i>	«Благодаря тому, что было, ты теперь подготовлен к этой ситуации»	Видение других возможностей	Пренебрежение

Упражнение «Лучший друг»

Инструкция:

«Разделитесь на тройки и потренируйтесь в оказании поддержки друг другу, поработайте с выдуманными проблемами (10 - 15 минут).

Теперь разделяемся на пары и пробуем оказывать поддержку по реальным проблемам».

Рефлексия:

- Что чувствовали в разные моменты?
- Что узнали сегодня нового? и т.д.

Занятие 2.

Цель:

Формирование у учащихся представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.

Задачи:

1. Показать неизбежность возникновения конфликтов в жизни людей.
2. Сформировать способность предвидеть приближение конфликта.
3. Выработать навыки конструктивного решения конфликтов путем принятия коллективного решения.

Упражнение «Визуальное чувствование»

Все садятся в круг. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников, через 2-3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы. В течение 1-2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение. Задание - каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

Упражнение «Через стекло»

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами, другие стараются понять и называют понятое. Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

Упражнение «Дискуссия»

Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого-и-немого» - он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика» - он может говорить и видеть; третий «слепой-и-немой» - он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Упражнение «ДА»

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если, в ответ на расспросы, участник получает три утвердительных ответа – «да».

Упражнение «Передача движения по кругу»

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет, и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

Рефлексия:

- Что чувствовали ?
- Что узнали сегодня нового ? и т.д.

Ваш психолог Елена Александровна Алейникова

Октябрь, 2023год