

Тренинговое занятие для учащихся

"Умеем ли мы общаться"

Цель: познакомить участников с основными приемами по обмену информацией, формировать умение ее обрабатывать, находить в ней жизненно важное для решения актуальных проблем.

Ход занятия: Сегодня мы поговорим об общении. Ваш жизненный опыт еще мал, и порой вы не знаете, как вести себя в разных ситуациях, как поступать, чтобы не было конфликтов. Давайте, прежде всего, поговорим, конфликтная ли вы личность. Для этого ответьте на вопросы анкеты.

1. В классе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

1. не принимаю участия;
2. кратко высказываюсь в защиту той точки зрения, которую считаю правильной;
3. активно вмешиваюсь и "вызываю огонь на себя".

2. Выступаете ли вы на собраниях (классных часах) с критикой взрослых?

1. нет;
2. только если имею для этого веские основания;
3. критикую всегда и по любому поводу.

3. Часто ли вы спорите с друзьями?

1. только в шутку и то если это люди не обидчивые;
2. лишь по принципиальным вопросам;
3. споры – моя стихия.

4. Вы стоите в очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет вперед?

1. возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
2. делаю замечание – надо же научить грубияна хорошему тону;
3. прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком;

5. Дома на обед подали несоленый суп. Ваша реакция.

1. не буду поднимать бучу из-за пустяка;
2. молча возьму солонку;
3. не удержусь от едких замечаний, и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. На улице или в транспорте вам наступили на ногу...

1. с возмущением посмотрю на обидчика;
2. сухо без эмоций сделаю замечание;
3. выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Кто-то в семье купил вещь, которая вам не нравится.

1. промолчу;
2. ограничусь коротким, но тактичным комментарием;
3. выскажу все, что я об этом думаю.

8. Не повезло, на улице в лотерею вы просадили кучу денег. Как вы к этому отнесетесь?

1. постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в этом безобразии;
2. не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
3. проигрыш испортит мне настроение, подумаю, как отомстить обидчикам.

Ключ: 1-й вариант ответа – 4 очка, 2 – 2 очка, 3 – 0 очков. Идет подсчет баллов. Класс разбивается на три психологических типа.

Ведущий дает такую информацию.

22-32 очка. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от споров и конфликтов, избегайте критических ситуаций на работе и дома. Изречение “Платон мне друг, но истина дороже!” не может быть вашим девизом. Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости и, если обстоятельства потребуют, высказывайтесь принципиально, невзирая на лица.

12-20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но это преувеличение. Вы конфликтуете, только если нет иного выхода, когда все другие средства исчерпаны. Вы способны твердо отстаивать свое мнение, не думая, как это отразится на отношениях к вам товарищей. При этом вы не “выходите за рамки”, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это ваша стихия. Ведь вы любите критиковать других, если же услышите замечания в свой адрес – можете съесть человека живьем. Это критика ради критики. Не будьте эгоистом. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами. Ваша несдержанность отталкивает людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Постарайтесь обуздать свой характер.

Ведущий: Всем хочется стать чуточку лучше. Это я знаю по себе. А ведь есть много возможностей научиться жить бесконфликтно. Один из способов – умение делать комплименты.

Давайте поучимся говорить друг другу приятные слова.

Вызываются 2 человека – мальчик и девочка. Делая вперед по одному шагу, они говорят друг другу комплименты. Кто выиграет?

Весь класс внимательно слушает, когда мальчик и девочка выходят и встают друг напротив друга, говорят комплименты. Выигрывает тот, кто больше и красивее говорит комплименты. Социальный педагог благодарит ребят, поощряет их комплиментами.

Ведущий: Умение высказать свое расположение к собеседнику – это еще не все. Молодому человеку надо уметь вести диалог, т. е. поддерживать беседу, не отвлекаясь от основной темы. Итак, следующий конкурс называется “Культурная беседа”. Два человека садятся друг против друга. Письменно на бумаге в течение двух минут каждый должен изложить тему и цель разговора. Например, я хочу знать, какой последний фильм посмотрел мой собеседник, и какое мнение у него сложилось об этом фильме.

Социальный педагог формулирует для ребят задачу: предлагает построить беседу таким образом, чтобы можно было внимательно выслушать своего партнера, помочь ему раскрыть тему, а заодно решить и свои задачи (время диалога – 4 мин).

Когда ребята пишут на бумаге тему и цель разговора, социальный педагог с обучающимися проводит физкультурную минутку для дыхания (приглашаются два учащиеся, которые показывают выполнение упражнений “Кучер” - на вдохе произносите “но-но-но...”, делаете добор воздуха и на выдохе “тпру”.

“Насос” – 1 человек качает “насос”, при этом говорит “ш-ш-ш...” резко выдыхая, а 2 надувается как шар, поднимая руки и набирая воздух, затем на выдохе произносит “с-с-с...”, опуская руки.

Ведущий: В речи культурного человека, умеющего общаться, обязательно должны быть слова вежливости. Вежливость – неотъемлемое качество общения. Давайте же поиграем в “Речевой этикет”.

Играют два человека.

1. Назовите слова приветствия. (*Здравствуйте! Доброе утро! Добрый день! Добрый вечер! Приветствую вас! Привет! Салют!*)
2. Выскажите просьбу. (*Вы можете мне сказать?.. Не могли бы вы мне?.. Скажите, пожалуйста... Разрешите попросить вас... Не могли бы вы?.. Будьте так любезны... Будьте добры!*)
3. Какими словами лучше всего начать знакомство? (*Разрешите представить вам... Разрешите познакомить вас... Познакомьтесь... Как тебя зовут? Вы знакомы? Позвольте познакомиться.*)
4. Как принято извиняться в культурном обществе? (*Приношу вам свои извинения... Позвольте мне извиниться... Не могу не принести вам свои глубокие извинения... Простите за...*)

5. Есть ли несколько слов утешения и ободрения у тебя в запасе ? (*Не огорчайтесь...Нет повода для беспокойства...Нет ничего плохого в том, что... Все будет хорошо...Успокойтесь...*)
6. Есть ли у тебя запас слов благодарности ? (*Благодарю вас...Спасибо. Разрешите поблагодарить вас... Заранее благодарен... Признателен вам... Примите мою благодарность.*)
7. Как попрощаться, чтобы людям было приятно вновь встретить тебя? (*До свидания! Надеюсь увидеть вас еще! Доброго пути! До завтра! Всего хорошего! Всегда рады вас видеть! Приятно было познакомиться!*)

Ведущий: При общении очень часто возникают трудные ситуации, найти выход, из которых порой нелегко. Но нужно. Попробуем это сделать.

Л е н а (*обижена*). Вчера ты, Андрей, шел мне навстречу и не поздоровался. Это невежливо.

А н д р е й (*удивлен*). А почему я должен здороваться? Ты меня первая увидела, вот бы и поздоровалась.

Ведущий: Кто прав? (*Кто лучше воспитан, тот здоровается первым.*)

Речевой этикет.

Используются только волшебные слова: приветствие (здравствуйте, привет, салют, доброе утро), просьбы (вы не могли бы..., пожалуйста, будьте так добры...), знакомства (разрешите познакомиться, давайте познакомимся, можно с вами познакомиться и т. д.), извинения (приношу вам свои извинения, позвольте извиниться, мои глубокие извинения...), утешения и одобрения (не огорчайтесь, нет повода для беспокойства, нет ничего плохого в том, что..., все будет хорошо), благодарность (благодарю вас, спасибо, заранее благодарен, признателен вам), прощания (до свидания, доброго пути, до завтра, всего хорошего...)

К а т я. Вовсе необязательно здороваться со всеми знакомыми. Вот у нас соседка такая вредная, что я не хочу ей здоровья желать. Что же мне, притворяться?

Ведущий: Права ли Катя?

Ведущий: Тебя обозвали. Твоя реакция?

1. Не придам значения.
2. Отделаюсь шуткой (демонстративно раскланяюсь и поблагодарю за “хорошие” слова).
3. Отблагодарю тем же (обзову).
4. Пожалуюсь старшим.

Ведущий: Какими же качествами характера должен обладать человек, который достоин подражания, которому можно всегда и во всем довериться?

Создадим коллективный портрет, предварительно разобьемся на три группы и посоветуемся.

(В это время у доски один человек разбирает на две стопки карточки, на которых указаны положительные и отрицательные качества.)

Положительные качества: доброжелательность, безотказность, тактичность, миролюбивость, вежливость, честность, великодушие, гостеприимство, деликатность, добросердечность, жизнерадостность, инициативность, остроумие, отзывчивость, скромность, справедливость, корректность, неподкупность, патриотизм.

Отрицательные качества: грубость, бестактность, несдержанность, придирищность, раздражительность, агрессивность, завистливость, равнодушие, болтливость, вздорность, ехидность, жадность, злопамятность, легкомысленность, лицемерие, корыстолюбие, небрежность, назойливость, обидчивость.

Ведущий: А теперь я предлагаю всем серьезное задание. В течение 5 минут 3 группы (по рядам в классе) напишут свои предложения в общий свод законов общения нашего класса. За основу можно взять опыт всего человечества. Кто-то вспомнит заповеди из Библии, а кто-то – советы психологов...

Законы, о которых идет речь, можно обобщить и записать, например, так.

1. Самый главный человек на свете – это тот, кто перед тобой. Полюбите его, найдите положительные качества в нем. Дарите ему знаки внимания и уважения.
2. Ищите то, что вас сближает, старайтесь не противоречить собеседнику по любому поводу.
3. Старайтесь не отзываться о людях дурно, ни в чем не обвиняйте собеседника.
4. Стройте общение на равных, не смотрите на собеседника свысока.
5. Берегите собеседника, избавьте его от обид и обвинений.
6. Не спорьте по мелочам.
7. Не спорьте с тем, с кем спорить бесполезно.
8. Не спорьте с тем, кому важнее спор, а не истина.
9. Избегайте категоричности, особенно в возражениях.
10. Ищите возможность согласиться, а не возразить.
11. Стремитесь не к победе, а к истине и миру.

Ведущий: В заключение хочу дать вам несколько рецептов поведения.

1. Невежливо во время разговора отводить кого-нибудь в сторону, чтобы говорить с ним наедине; невежливо подслушивать, о чем говорят двое в стороне, - в таких случаях следует просто отойти от них подальше.

2. Никогда не шепчитесь в гостях. Не прерывайте говорящего. Если кто-то заговорит одновременно с вами, приостановитесь и дайте ему закончить фразу.
3. В обществе и за столом не демонстрируйте равнодушие, хотя лучше молчать, чем говорить слишком много.
4. Никогда не говорите другим того, что было бы неприятно выслушать вам самим. Грубые, резкие слова часто возвращаются бумерангом и бьют самого говорящего.

Я думаю, что после сегодняшней игры мы еще раз задумаемся о нашем отношении к близким нам людям.

Предварительная работа

Заранее обговорить с участниками, чем они будут работать, выбрать стиль и временные рамки тренинга. Установить контакт с участниками путем искренней заботы и интереса к их проблемам.

Оставаться в рамках оговоренных зон исследования – это основа для построения доверия. Не осуждать высказывания и поведение участников, их поддержать, а не оценивать, не навязывать своего мнения. При обсуждении строим вопросы, отталкиваясь от предшествующего, обращая внимание на утверждение, успехи участников, отмечаем их достижения по ходу тренинга.

Задачи: развивать у участников уважение к другим и самоуважение, научить преодолевать внутреннее беспокойство, поддерживать друг друга, доверять и доверяться. Учить преуспевать без соперничества, верить, что все это необходимо и в школе.

Литература:

1. Психолого-педагогическая диагностика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамная и др.; под ред. И. Ю. Левченко, С.Д. Забрамной. – 3-е изд., - М.: Издательский центр “Академия”, 2006. – 320 с.
2. Классному руководителю. Учеб.- метод. Пособие / Под ред. М. И. Рожкова.- М.: ВЛАДОС, 1999.- 280 с.
3. Справочник социального педагога: 5-11 классы / Авт.-сост. Т. А. Шишковец. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ВАКО, 2007. – 336 с.