

Тренинг профилактики кризисного поведения у подростков

Методические материалы для педагогов-психологов



Тренинг профилактики кризисного поведения у подростков

Цели, задачи, принципы программы

Данная работа посвящена способам работы с подростками, переживающими кризисы. Прохождение возрастного кризиса в подростковом возрасте связано с принятием ответственности за свои поступки и действия, принятием себя самого как личности, выработкой навыков конструктивного взаимодействия с другими людьми. Для успешного преодоления кризисных ситуаций подросткам важно научиться адекватно оценивать собственное поведение, обращать внимание на такие качества, как уверенность или неуверенность в себе. Можно утверждать, что неуверенное поведение вредит человеку, приводит к тому, что неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства вследствие тревоги, ощущения вины и недостаточных социальных умений. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью. Уверенный в себе человек знает, что он имеет определенные права, умеет точно определить и выразить свои желания, потребности и чувства так, чтобы это не затронуло окружающих. Он умеет строить отношения с другими людьми, что называется "на равных", вне зависимости от положения, которое те занимают. Можно, таким образом, сказать, что уверенный в себе человек убежден в праве на реализацию потребностей своего "Я" и владеет способами и формами такой реализации, уважает позиции и статус других людей.

Общение со сверстниками и уважительное отношение к людям, толерантное отношение к окружающим становится возможным тогда, когда человек научился уважать самого себя. Состояние внутренней гармонии и умение управлять стрессовыми ситуациями позитивно влияет на разрешение конфликтных ситуаций. Именно поэтому у подростков необходимо развивать внутреннюю уверенность, толерантность по отношению к окружающим, в том числе и как способ успешного прохождения возрастных кризисов. В данной программе мы уделили особое внимание коррекции наиболее ярких кризисных проявлений, таких как неудовлетворенность подростков собой, отсутствие четких представлений о себе как о личности, неуверенное поведение в обществе, нетерпимое отношение к другим. Формирование умений решать подобные проблемы является для подростков хорошей возможностью научиться преодолевать жизненные кризисы.

Цель тренинга: развитие внутренней уверенности и гармонии как средство формирования толерантного отношения к людям, расширение возможностей решения проблемных ситуаций.

Задачи: - отработка навыков уверенного поведения,

- формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие,
- развитие качеств личности, способствующих формированию уважительного отношения к окружающим,

- формирование навыков преодоления кризисных ситуаций у подростков.

Новизна программы заключается в том, что она носит интегративный характер, представляя собой обобщение способов работы, принадлежащих к опыту разных теорий и направлений в психологии: гуманистическая психология, элементы поведенческой и гештальт-психологии, арт-терапевтические упражнения, техники психосинтеза.

Принципы работы с подростками, переживающими кризисные ситуации:

- учет возрастных особенностей детей;
- индивидуальный подход;
- экологичность: отказ от жесткого, форсированного воздействия и ориентация на максимально неманипулятивные, ненасильственные методы работы;
- конструктивность: акцент на поиск ресурсов для личностного развития, а не на выявление ошибок;
- взаимодействие с родителями, активное включение их в работу по коррекции поведения ребенка;
- взаимосвязь интересов личности и общества.

Структура тренинга.

1. Представление себя и введение в групповую работу. – 15 %

Занятие №1.

Упражнения на представление себя на тренинге, раскрепощение, снятие напряжения, выработку групповых правил и введение в проблему.

1. Самопознание и образ «Я». Актуализация ресурсов. – 45 %

Занятия №2 – 5

Упражнения, направленные на актуализацию позитивных представлений о себе, самоидентичность, формирование уверенного поведения, адекватной самооценки, ответственности.

2. «Я» и другие «Я». Навыки общения. – 45%

Занятия №6 – 8.

Совершенствование коммуникативных умений, взаимодействие с людьми, конструктивное поведение в конфликтах, формирование толерантного поведения.

3. Подведение итогов работы группы, получение обратной связи. – 5%

Занятие №9.

Форма проведения тренинга: групповая (шеринг, работа в мини – группах и парах) и индивидуальная работа, информирование, мозговой штурм, упражнения - разминки, ролевые игры, релаксация, упражнения «веревочного» тренинга.

Содержание программы.

Занятие 1. Знакомство.

Цель: установление контакта, знакомство участников между собой.

Информирование.

Подростковый кризис - кризис возрастного развития, задержка в психическом развитии человека, сопровождаемая депрессивными состояниями, вы-

раженной неудовлетворенностью собой, а также трудноразрешимыми проблемами внутреннего (личностного) и внешнего (межличностного) характера.

Упражнение «Мои ассоциации» (модифицировано М.Ф. Луканиной)

Участники по кругу называют свое имя и первую ассоциацию с самим собой, какая приходит им в голову. Например, «Марина – волна, Инна – котенок, Слава – меч и т.д.». Каждый последующий человек называет имена и ассоциации всех предыдущих. После того, как все участники назвали свое имя, необходимо назвать к своему имени и ассоциации какое –нибудь личностное качество (Марина – волна – стремительная, Инна – котенок – ласковая, Слава – меч – уверенный). Круг повторяется еще раз.

Упражнение «Визитная карточка»

Играющие садятся в круг и, передавая друг другу какой-нибудь маленький предмет, рассказывают о себе. Рассказывают не просто так, а по специальной схеме.

Первый играющий называет свое имя. («Меня зовут Вася».) Второй тоже представляется и добавляет какую-нибудь информацию о себе, например – сколько ему лет. («Меня зовут Таня, мне одиннадцать лет».) Третий говорит, как его зовут, сколько ему лет и еще что-то о себе, например – чем он любит заниматься в свободное время. («Меня зовут Сева, мне двенадцать лет, я люблю кататься на роликах».) Четвертый должен рассказать о себе по двум первым пунктам (имя, возраст), как-то прокомментировать третий пункт и добавить еще что-нибудь новое («Я — Андрей, мне одиннадцать лет и три месяца, я на роликах кататься не умею, зато очень люблю свою собаку») и т.д. При обсуждении игры можно спросить ребят, что требовалось тем, кто вступил в игру в самом конце, и предложить поговорить о том, как правильно слушать собеседника.

Упражнение «Групповые правила».

Участники тренинга совместными усилиями вырабатывают те нормы и правила, которые кажутся им важными и необходимыми во время работы.

Есть несколько вариантов по выработке групповых правил. Можно предложить высказаться желающим о том, какие они хотели бы установить на занятиях правила, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Ведущий фиксирует на ватмане все предложения, затем идет короткое обсуждение. Вот некоторые из правил:

1. Закон «ОО» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, другие молча слушают, и, прежде, чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.
4. «Здесь и теперь»: то, что происходит на занятии, остается между участниками и не выходит за пределы круга.

5. Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, то, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Групповые правила можно не записывать на ватмане, а нарисовать.

Мозговой штурм «Проблемы, которые нас волнуют».

Цель: определение круга рабочих ситуаций, актуализация вопросов, которые участникам хотелось бы проработать на тренинге.

Участники тренинга делятся на группы. Каждой группе необходимо определить круг проблем, которые могут возникать у подростков. По окончании работы происходит обсуждение и анализ получившихся результатов.

Шеринг.

Занятие 2. Самопознание.

Цель: продолжение знакомства участников между собой, развитие навыков самопознания.

Информирование.

Самопознание – процесс изучения и познания самого себя, своих индивидуальных особенностей.

Личность – индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности.

Упражнение "Автопортрет"

Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Инструкция: «Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты».

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Вариант проведения упражнения. "Образ "Я".

Цель: более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

Разминка «Космическая скорость»

Цель упражнения: сплочение группы и углубление процессов самораскрытия.

Инструкция: "Передать в кругу, в любом порядке, кроме соседа справа и со-

седа слева мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз".

Усложнение:

- сделать то же самое, но на время
- "А быстрее можете?"
- выполнить любым другим способом на время.

Ведущий предлагает всем участникам команды после завершения упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

- выработка командной стратегии; понимание других участников; принятие решений;
- изменения в поведении; изменение на эмоциональном уровне и в степени участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора, анализа и фантазии: Что вы чувствовали? Что изменилось в момент? Почему вы выбрали это решение?

Упражнение «Я» глазами других «Я»

(модифицировано М.Ф. Луканиной)

Цель: получение обратной связи о себе, тренировка невербальных методов общения, развитие ассоциативной памяти для запоминания имен; психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе, получение.

Данная игра является модифицированным вариантом известной игры «Ассоциации». Предлагаемая форма упражнения хороша тем, что в игру оказываются включены все участники тренинга и каждый получает возможность узнать представление о себе в большом количестве ассоциативных сравнений.

Участникам тренинга раздаются карточки, на которых написано некоторое понятие. Необходимо проассоциировать всех сидящих в круге (включая себя самого) по предложенным характеристикам. В течение некоторого времени участники работают самостоятельно, а потом по очереди, называя доставшееся им понятие, рассказывают о получившихся ассоциациях, объясняя, чем были вызваны подобные метафорические образы. После завершения круга необходимо проанализировать, чьи варианты ассоциаций были наиболее близки участникам, что им понравилось, а что нет в получившихся образных характеристиках:

- Чьи варианты показались вам наиболее тонко вас характеризующими?
- Чьи ассоциации вас удивили?
- Согласны ли вы с тем, как вас воспринимают в обществе? и т. д.

Варианты ассоциативных понятий.

Цветок; Канцелярский товар; Растение; Машина; Животное; Напиток; Погодное явление; Предмет одежды; Цвет; Эпоха; Овощ; Фрукт; Предмет мебели; Сказочный персонаж; Украшение; Игрушка; Цифра; Страна; Бы-

товая техника; Книга; Музыкальный инструмент; Время года ; Кино-герой; Политический деятель и т. д.

Шеринг.

Занятие 3 - 4 Образ «Я»

Цель: построение адекватного образа «Я», развитие навыков самопознания, совершенствование знаний и представлений о себе.

Информирование.

Идентичность – часть индивидуальной Я – концепции, которая происходит от знаний человека о себе самом, включая ценностные и эмоциональные проявления человека.

Представление «Ромашка» (модифицировано М.Ф. Луканиной)

Цель: познакомить участников группы между собой, показать вариативность личностных качеств, расширить границу принятия друг друга.

На ватмане или доске участники группы должны по очереди нарисовать цветок – ромашку. Каждый должен нарисовать один лепесток, и написать на нем свое имя. На каждую букву своего написанного имени нужно назвать одно свое положительное качество. Например: Лена – ласковая, естественная, нужная, активная. Следующий участник рисует еще один лепесток и пишет свое имя. В итоге получается красивый цветок. Как правило, выполнение данного упражнения носит творческий характер и часто рисуется не только лепесток, а стебель, горшок с землей, солнышко и т. д. – в зависимости от фантазии подростков. Помимо диагностических функций (ширина, длина лепестков и т.п.) игра позволяет участникам узнать новое друг о друге. Можно предложить группе отслеживать, какие качества личности называются чаще, и на основании этого разделить группу на микрогруппы (например, группа активных, группа любимых, группа веселых). Это позволяет данное упражнение использовать как переходное для организации групповой работы. Деление по приятным личностным признакам позволяет участникам группы более толерантно относиться друг к другу, увеличивая зону их взаимного принятия.

Упражнение «Незаконченные предложения» (модифицированное автором)

ЦЕЛЬ: - установление контакта

- выявление проблем и понимания подростком своих эмоций.
- формирование образа “Я” у подростка.

Подростку предлагается закончить следующие предложения:

- | | |
|--|---------------------------------|
| - Я – буря... | - Я – светлячок, потому, что... |
| - Я – дверь, за которой скрывается... | - Я – словно сжатый кулак, |
| когда... | |
| - Я – лодка, которая плывет по... | - Я – сейчас лампочка... |
| - Я – прекрасный цветок... | - Я – словно рыба... |
| - Я – коробочка, в которой спрятано .. | - Я – сказка о... |
| - Я – интересная книжка про... | - Я – драгоценность потому, |
| что я.. | |

- Я – песенка...
- Я – остров в океане, который ...
- Я – словно муравей когда...
- Я – могу быть ветерком, т.к....
- Я – словно птичка потому, что...
- Я – нерв...
- Я – я похож на робота, т.к...
- Я – тропинка, которая ведет...
- Я – волшебник, который...
- Я – чувствую, что я скала...
- Я – танк, который прет...
- Я – стакан воды...
- Я – натянутая струна, которая...
- Я – превращаюсь в тигра, когда...
- Я – чувствую, что я кусочек тающего льда...

Выполнение этого упражнения позволяет обратить к личностному опыту подростка и показывает его отношение к проблеме. По работе можно обсудить результаты и проговорить, почему были те или иные ассоциации. Часто это помогает подростку осознать проблему.

ПРИМЕЧАНИЕ: При желании можно предложить подростку выбрать из всех предложений наиболее подходящие и неподходящие к нему определения, это позволяет получить доступ к структуре самооценки подростка.

Упражнение «Мое имя» (автор М.Ф. Луканина).

Цель: формирование позитивного отношения к своему имени, принятие его, повышение уровня внутренней уверенности.

Имя человека является для него одним из самых важных слов на свете. Часто бывает так, что неуверенным и недовольным собой людям не нравится, как их зовут. А людям, которые относятся к себе позитивно, свое имя чаще всего нравится. Как правило, имя человека является для него важной частью «Я», на которую проецируется отношение к себе. Поэтому работа над принятием своего имени является значимой частью работы над повышением уровня уверенности.

Инструкция: на листе бумаги необходимо нарисовать свое имя, таким, каким оно представляется участникам. Когда работа выполнена, подросткам предлагается обсудить и проанализировать получившиеся рисунки. Далее необходимо украсить свое имя так, как хочется, главное, чтобы участники получили удовольствие от процесса и результата работы. Показателем хорошего выполнения работы будет позитивное отношение к рисунку и хорошее настроение участников.

Варианты проведения упражнения.

1. Данное упражнение можно использовать для тех случаев, когда человеком может не приниматься какая-то форма его имени. Например, человеку трудно привыкнуть, что к нему должны обращаться по имени – отчеству (характерно для студентов и молодых специалистов), подросток стесняется своего имени, так как оно отличается от имен сверстников (национальные имена, редкие имена, необычные имена), или не происходит идентификация не только с именем, но и с фамилией (у девушек, недавно вышедших замуж) и

т. д. В таких случаях можно рекомендовать нарисовать или написать именно ту форму имени, к которой человек еще не привык.

2. Если подросткам сложно нарисовать свое имя, то можно предложить им сначала написать его красиво и в той форме, в какой будет наиболее приятно (уменьшительно – ласкательно, к примеру), а потом украсить так, как захочется.

Упражнение «Субличности» (модифицировано М.Ф. Луканиной)

Цель: формирование адекватного образа «Я», понимание собственных особенностей, знакомство с собственными личностными ролями, расширение границы понимания своих возможностей.

Участникам предлагается написать 40 своих любых желаний, даже тех, которые могут быть и неосуществимы. После этого необходимо выбрать похожие желания, т.е. желания направленные на что-то одно, например связанные с желанием путешествовать, совершенствовать себя или стремлением что-то съесть. Таких «групп желаний» может быть от 2 до 10.

После этого необходимо записать одно объединенное, обобщенное желание для каждой из групп и назвать ту свою личностную роль, которая и испытывает данное желание. Например, «Я хочу путешествовать- роль «Искатель» или «Путешественник» или «Турист» - в зависимости от того, какие были желания. По итогам работы участникам предлагается проанализировать получившийся материал по принципу: какие есть у меня личностные роли, нет ли между моими субличностями, т.е. частями моего «Я» противоречий и конфликтов, какие роли я в себе принимаю, а какие нет и т.д. После этого участникам предлагается нарисовать на листе бумаги солнышко со своим именем в круге, где в сектора, образованные лучиками будут включены получившиеся роли. Кроме этого, раскрасить сектора в тот цвет, с которым у участников ассоциируется та или иная часть личности. Помимо формирования образа своего внутреннего мира, символ «солнышко» бессознательно способствует развитию внутренней уверенности и актуализирует позитивные чувства к самому себе. В процессе дискуссии можно предложить участникам посмотреть, какие роли чаще всего встречаются, какие качества внутреннего мира и отношения к себе у них похожи, а чем отличаются – с целью расширения диапазона качеств и индивидуальных особенностей, по которым люди могут принимать друг друга. Упражнение может стать хорошим поводом обсудить личностные особенности, понять самих себя и научиться понимать и уважать других людей.

Шеринг

Упражнение «Охота за сокровищем»

Цель: развитие навыков общения, формирование толерантного отношения к окружающим. Для каждого из участников игры понадобится вот такая карточка:

с	Имя	Сходство	Различие
1	с	с	с

2	с	с	с
3	с	с	с
...	с	с	с
10	с	с	с

Участники игры свободно двигаются и беседуют друг с другом. Задача играющего — найти одно сходство и одно различие с каждым, с кем он поговорит. Чем больше людей он опросит и чем интереснее будут сходства и различия, тем лучше.

Перед началом игры ведущий может привести примеры сходств и различий (и я, и он живем в одном доме, но у меня есть собака, а у него никто из животных не живет; и она, и я хотим стать фотомоделями, но я люблю миндальные пирожные, а она — мороженое).

Упражнение "Комиссионный магазин"

Цель: формирование навыков самоанализа, само понимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств, углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По результатам работы происходит обсуждение.

Вариант проведения. **Упражнение "Поделись со мной"**

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- ответственность
- уверенность
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- толерантность

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с

фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать". Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Упражнение – арт «Мой образ «Я» (модифицировано М.Ф. Луканиной)

Цель: формирование адекватного образа «Я», развитие позитивной самооценки, ощущение поддержки и принятия со стороны группы.

1. Участникам предлагается нарисовать свой образ «Я», после чего каждый рисунок показывается группе. Участники группы интерпретируют рисунок, после чего каждый участник рассказывает, какой смысл вложил в нарисованный образ.

2. По окончании интерпретации рисунки участников передаются по часовой стрелке соседям и каждый, кто получает рисунок, должен дорисовать на нем то, что по его мнению, не достаёт автору рисунка. Можно дорисовывать свои пожелания и т. д. После того, как дополнения внесены, рисунок передаётся далее и уже следующий человек дорисовывает на нем свои пожелания. Работа ведётся одновременно всеми и таким образом каждый что – то дорисовывает на всех рисунках участников. В итоге уже дополненный пожеланиями – символами рисунок попадает к хозяину. Полученные результаты также можно обсудить.

Упражнение служит фактором, способствующим самораскрытию участников группы. Как правило, интуитивно или осознанно желается и метафорически дорисовывается именно то, чего больше всего недостаёт участникам. При помощи подобного упражнения происходит эффективный обмен взаимными позитивными эмоциями, что хорошо влияет на сплочение группы и понимание самих себя.

Шеринг.

Занятие 5. Ответственность.

ЦЕЛЬ: формирование контроля над поведением, развитие ответственности за свои действия, интеграция образа “Я”

ИНФОРМИРОВАНИЕ.

Ответственность – осуществляемый в различных формах контроль над деятельностью с точки зрения выполнения принятых правил и норм.

Контроль над эмоциями – система способов управления своим эмоциональным состоянием с целью саморегуляции и гармонизации состояния.

Упражнение – арт «Права и обязанности».

Цель: - акцентировать внимание подростка на понятии “ответственность”,
- сформировать установку на ответственное поведение, повысить ее значимость.

Необходимо нарисовать то, как подросток понимает ответственность. Когда рисунок будет выполнен, важно обсудить результат и по необходимости дополнить образ. Далее с подростком говорить о значении ответственности, вводится понятийное определение ответственности.

Потом на другом листе бумаги подросток пишет с одной стороны – свои права, с другой – обязанности. Акцентируется внимание на обязанностях, как на неперемennom атрибуте жизни и поведения человека.

Упражнение-арт «Мое понимание контроля над эмоциями» (автор М.Ф. Луканина).

Цель: - сформировать понятие “контроль”,

- способствовать отработке навыков управления собой..

Подростку предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем обсуждается результат, и говорится о способах, помогающих эффективно и конструктивно управлять собой.

Упражнение «Незаконченные предложения - ответственность».

Цель: помочь почувствовать, что означает чувство ответственности, за себя или за других.

Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить.

- Быть ответственным для меня означает...

- Некоторые люди более ответственны, чем другие, - это люди, которые.....

- Безответственные люди - это.....

- Свою ответственность к другим людям я проявляю через.....

- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня - это.....

- Ответственного человека я узнаю по... ..

- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я.....

- Я побоялся бы нести ответственность за... ..

- Быть ответственным по отношению к самому себе - это...

- Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участниками прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: "ответственности за других" и "ответственного отношения к другим".

Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе.

Когда я чувствую ответственность за других

Я...

исправляю

защищаю
спасаю
контролирую
перенимаю их чувства
Я беспокоюсь о
решении
деталях
ответах
обстоятельствах
том, чтобы не ошибиться
исполнении

Я...
демонстрирую эмпатию (сопереживание, понимание чувств)
подбадриваю
делюсь
конфликтую
слушаю

Я помощник/проводник, т.е. сопровождаю другого
Я думаю, человек сам отвечает за себя и за свои поступки
Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть

Шеринг.

Занятие 6. «Я» и другие «Я»

Цель: развитие навыков конструктивного общения, формирование позиции сотрудничества.

Информирование:

Общение – процесс установления и развития контактов между людьми.

Невербальное поведение- общение без помощи речи, включающее в себя мимику, жесты, позы человека.

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: показать возможность сближения и взаимопонимания случайно встретившихся и непохожих, на первый взгляд, людей.

Группа делится ведущим на пары. Внутри пар участникам предлагается найти что-либо общее. Это могут быть особенности внешности, интересы, место жительства, пищевые пристрастия и т. д. Найденные черты сообщаются группе. Затем пары объединяются в «четверки», внутри которых также ищется общность. Далее можно составить группы из восьми человек и повторить процедуру.

Упражнение "Да"

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

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".

Разминка "Передача движения по кругу"

Цель: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии.

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 предмет, который человек передавал, а далее каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

Упражнение "Карусель"

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Упражнение – разминка "Найди пару"

Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Илья и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Упражнение можно использовать для дальнейшей работы, как способ деления группы на пары. Например, для следующего упражнения.

Упражнение «Диалоги»

Цель: изучение невербального поведения и тренировка в его интерпретации,

приобретение опыта вести беседу конструктивно, формирование навыков убеждения.

Выбирается 5 пар участников. Каждому из пары дается описание его роли. Участников просят прочитать инструкцию и действовать в соответствии с написанным. После исполнения происходит общая дискуссия, в процессе которой участники оглашают содержание своих инструкций.

В процессе дискуссии можно обсудить следующее:

- как реагировали на происходящее участники,
- что они чувствовали,
- как интерпретировали сигналы, исходящие от партнера по общению,
- что сделали для того, чтобы дискуссия стала более успешной.

Пакет первый.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем – либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить достаточно время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Исполнитель Б. Молчите, пока не заговорит ваш партнер, подбадривайте его всем видом. В процессе разговора поддерживайте беседу, проявляя заинтересованность. Смотрите на него, улыбайтесь, кивайте, задавайте вопросы, но не пытайтесь завладеть инициативой в разговоре. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Пакет второй.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем – либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить достаточно время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Исполнитель Б. Когда ваш партнер заведет с вами разговор, посмотрите на него с выражением типа: «Ну – ну, посмотрим, что интересного ты можешь рассказать». Продолжайте молча его разглядывать. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Пакет третий.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем – либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить достаточно время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Исполнитель Б. Когда ваш партнер заговорит, послушайте его минуту или две, а потом начните ерзать, менять ноги, положенные одна на другую, смотреть на часы, озираясь по сторонам. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Да – да, продолжайте!». При этом ведите себя по прежнему. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Пакет четвертый.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем – либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить достаточно время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Исполнитель Б. Дождитесь, когда ваш партнер заговорит, после чего выразите ему свое молчаливое несогласие со сказанным посредством жестов или выражения лица. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Ну - ну, продолжайте!». При этом ведите себя по – прежнему. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Пакет пятый.

Исполнитель А. Говорите партнеру о чем – либо, представляющим для вас интерес, но при этом не смотрите на него. Вы можете смотреть на что угодно – осматривать комнату, или опустить глаза. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Исполнитель Б. Когда ваш партнер начнет беседу, отвечайте ему как можно более ободряющим тоном. Попробуйте придерживаться темы, предложенной партнером. Задавайте вопросы, проясняйте суть и т. д. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Шеринг.

Занятие 7. Поведение в конфликтах.

Цель: предупреждение и смягчение межличностных и межгрупповых конфликтов, формирование навыков поведения в конфликтных ситуациях.

Информирование:

Конфликт – столкновение

Спокойствие – отсутствие агрессивности, уверенность в себе. Владение собой в различных, в том числе и стрессовых ситуациях.

Стресс -

Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"

Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов, развитие конструктивных способов поведения, отработка навыков терпимого отношения к людям.

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт

Разминка «Корабли и скалы».

Цель: снятие напряжения, развитие навыков общения, повышение уровня взаимопонимания.

Половина играющих — «корабли», половина — «скалы». «Скалы» рассаживаются на полу, «корабли» закрывают глаза и хаотично двигаются по комнате. При приближении «корабля» «скала» издает шипящий звук, с которым «волны накатываются на камень». Цель «скал» — не допустить «кораблекрушения». Потом играющие меняются ролями.

Упражнение «Человек - стрессор»

Цель: формирование умения толерантно относиться к людям, развитие умения управлять стрессовыми состояниями.

1. Участники сеанса тренировки разбиваются на пары. Каждый из них вспоминает очень сильное и позитивное состояние из прошлого опыта и затем показывает, как оно выглядит (это состояние будем называть «ресурсный круг», или «ресурсы»).
2. Затем пары участников разбиваются-группируются в четверки, в каждой из которых выделяются такие роли: учитель, помощник и два актера, играющие учеников (подростков, их друзей, родителей и т.д.).
3. Помощник отводит учителя от актеров и просит вспомнить человека, чей внешний вид, тон голоса, положение тела или фразы могут немедленно вызывать ухудшение настроения (т.е. вызвать нехватку «ресурсов»), внезапный, острый стресс.
4. Когда учитель вспомнил человека, вызывающего стрессовое состояние, он возвращается к актерам и пытается показать этого человека - стрессора.
5. Теперь актеры отражают поведение человека - стрессора, а помощник наблюдает за учителем. Как только учитель «зацеплен» копированием актеров, помощник сразу же отводит его в сторону, а актеры прекращают играть роль стрессора.
6. Затем учитель делает дополнительный шаг в установленное ранее место, соответствующее «ресурсному кругу». Помощник напоминает ему сделать один вдох, затем второй и еще несколько.
7. Учитель продолжает стоять в стороне от актеров, но делает шаг из круга (оставляя там «ресурсы») и затем подходит близко к актерам.
8. Актеры сразу же демонстрируют поведение, угнетающее и раздражающее учителя.
9. Учитель смотрит на игру актеров, но как только он снова ощущает напряжение, то опять отходит от актеров (они, конечно, останавливаются) и возвращается в «ресурсное состояние». Помощник напоминает ему сделать два-три вдоха, затем спрашивает, где, в какой части тела, организма он ощущает первоначальное напряжение. Учитель должен показать его или сказать, где оно находится.
10. Учитель снова стоит перед актерами и достаточно долго, так, чтобы почувствовать не только первоначальное напряжение, но и последующее.
11. Как только учитель ощутит второе напряжение, он отходит от актеров (как он сделал в шаге 9), идет к позитивному «ресурсному кругу» и делает два-три глубоких вдоха. Помощник спрашивает, чувствует ли он второе напряжение в том же месте, что и раньше, или в другом месте.

Назначение данного упражнения заключается в том, чтобы дать возможность подростку в ослабленной форме пережить прошлый стрессовый опыт и, зафиксировав изменение места напряжения, привести его к выводу, что теперь он может выдержать встречу со стрессором даже без обращения к «ресурсному кругу».

Разминка «Ревущий мотор»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция: «Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же <вступает в гонку> и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

Ролевая игра «Управление трудностями в общении»

(автор М.Ф. Луканина)

Цель: развитие навыков конструктивного общения, формирование чувства внутреннего спокойствия, умение общаться с «трудными» людьми.

В общении часто нам приходится общаться с самыми разными людьми. С некоторыми из них общаться очень легко, с некоторыми – трудно. Традиционно считается. Что существует несколько типов людей, «трудных» в общении: агрессор, всезнайка, жалобщик, сверхпокладистый, нерешительный и т.д. В каких – то ситуациях и сами участники проявляют подобные варианты поведения. Тем не менее, необходимо уметь общаться и действовать конструктивно с самыми разными людьми в разных ситуациях. Участникам предлагается потренироваться в подобном общении.

Подросткам раздаются карточки, на которых написаны роли, которые они будут изображать во время групповой дискуссии или при общении в паре (по выбору тренера). Необходимо будет начать разговор на любую тему, которую предлагает группа к обсуждению, например, «отношения людей разных национальностей», «отношения с родителями», «общение одноклассников» и т.д. Вести беседу надо в рамках той роли, которая досталась участникам. По итогам проводится обсуждение и методом группового штурма участники вырабатывают правила поведения в конфликтах.

Варианты ролей.

Агрессор

«паровой каток»

качества: жесткий, грубый, ный,

агрессивно – критикующий, тишка,

Агрессор

«скрытый интриган»

качества: хитрый, скрыт-

действующий испод-

отсутствует уважение к людям,
тельством
не воспринимает других
другим

Агрессор

«взрывной ребенок»
чалив,
качества: вспыльчивый, громкий,
открыто,
агрессивно выражает отрицательные
вас на
эмоции, плохо воспринимает критику,
в обычном состоянии нормален в общении

Всезнайка

Качества: думает, что знает все лучше
«ДА»,
других, говорит на очень научном языке,
редко
окружающих не воспринимает как умных,
берет на
безапелляционно высказывается,
редко их
ведет себя с чувством превосходства,
вает или
мнение других не уважает и к нему не
прислушивается.

Нерешительный

Качества: не умеет принимать решение,
лен,
боится ошибок, тянет время, тревожен,
кует,
не отличается ответственностью и вечно
ственность,
переживает о своих поступках

Вечный пессимист

Качества: предвидит только неудачи,
том, чтобы

за внешним доброжела-

скрывается неуважение и
желание сделать гадость

во благо себе

Молчун

качества: спокоен и мол-

никогда не высказывается

сложно понять, что он о

самом деле думает.

Сверхпокладистый

качества: всегда говорит

со всеми соглашается,

отстаивает свое мнение,

себя много поручений и

выполняет, т. к. не успе-

не может выполнить все

Жалобщик

Качества: всем не дово-

на все жалуется, крити-

не хочет брать ответ-

говорят только о плохом

Перфекционист

качества: беспокоится о

всегда говорит «нет» или переживает,
потливо
если скажет «да», обращает внимание
пулезен
плохое.

все делать правильно, кро-
педантичен, навязчиво скур-

Шеринг.

Занятие 8. Толерантность.

Цель: формирование толерантности, терпимости, уважительного отношения к людям.

Информирование.

Толерантность – отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию, терпимость.

Разминка «Впусти в круг».

Цель: переживание участниками группы ситуации принятия в нее новых членов, осознание возможных трудностей адаптации.

Участники группы образуют замкнутый круг. Несколько подростков остаются за кругом. Их цель: по очереди стараться попасть в круг, используя для этого любые способы. По итогам проводится обсуждение. Данное упражнение показывает, насколько различны способы, применяемые участниками для того, чтобы попасть в круг.

Упражнение « Развитие позитивного взгляда на мир, других людей и самих себя».

Цель: развитие умения позитивно воспринимать окружающий мир и конкретную ситуацию.

Инструкция участникам: «Такое умение - неременное условие сохранения толерантности.

Существует очень много способов развития позитивного взгляда. Далее мы предлагаем такие из них, которыми может воспользоваться при желании каждый.

а) Как правило, нам легче акцентировать свое внимание на трудных и неприятных сторонах жизни, нежели на приятных. В результате жизнь перестает радовать своими красками и превращается в серое, однообразное, а иногда и очень напряженное существование. Но мы уже говорили о роли нашего сознания. Мы можем помочь себе очень простым способом. Для этого каждый вечер перед сном постарайтесь вспомнить, что нового и хорошего было в вашей жизни за прожитый день, а утром, проснувшись, подумайте, что приятное вас ожидает. Если делать это регулярно, то вы увидите, как преобразится ваша жизнь и насколько уменьшится ваше внутреннее напряжение.

б) Мы очень часто расстраиваемся и теряем уверенность в себе под влиянием оценок других людей, и даже безобидный вопрос, заданный либо в не очень корректной форме, либо не вовремя, может вывести нас из себя. По-

попробуйте для начала поиграть в такую игру. Напишите на листке бумаги один под другим вопросы любого содержания, которые могут быть заданы вам лично. Справа разделите листок на две колонки, в первой вы напишите позитивный смысл вопроса, во второй - негативный. В каждом вопросе есть и тот и другой смысл в зависимости от ситуации и отношений с человеком, который задает вопрос. Пофантазируйте и постарайтесь найти и тот и другой смысл в каждом вопросе.

Например:

	+	-
Хорошо ли вы позавтракали?	Забота	Вмешательство в мои дела
Что Вы собираетесь делать?	Совместная перспектива	Назойливость
С кем вы пойдете в гости?	Уважение	Насмешка

Теперь у вас есть возможность убедиться, что практически любой вопрос (равно как и любое утверждение, обращенное к вам) можно интерпретировать по-разному, и вы сами можете это делать в зависимости от ваших целей. А дальше уже вам решать, есть ли смысл принимать все близко к сердцу и расстраиваться в тех случаях, когда можно парировать удар тем, что просто изменить акцент с минуса на плюс. В результате вы поможете человеку, может быть, и ничего не имеющему против вас, выйти достойно из неловкой ситуации и сохраните свое достоинство и уверенность в себе. В тех случаях, когда вас действительно хотели обидеть или поставить на место, вы сможете таким образом регулировать напряжение в разговоре и, может быть, даже спокойно убедить человека, что он был не совсем прав. Самое главное, что в любом случае позитивный взгляд на собеседника поможет сохранить самообладание и добиться своего.

Этот прием можно использовать как игру, в которую можно играть, скажем, с друзьями. Например, вы по очереди задаете друг другу вопрос, а партнеры реагируют либо на отрицательный смысл вопроса, либо на положительный. Получается даже более плодотворно, чем играть с самим собой. Кстати, играя в эту игру, вы обретаете и новых единомышленников.

в) Сядьте перед зеркалом и опишите, что вы видите перед собой, например: "Я вижу молодую женщину с русыми волосами, карими глазами ..." Затем повторите процедуру, но

акцентируя внимание на том, что вам понравилось, например: "Я вижу, что у этой женщины очень интересный цвет волос, глаза излучают ум и доброту, нос неординарный и т.п." Если по началу будет трудно, постарайтесь убедить себя, что это только игра, но затем постарайтесь сказать себе как можно больше комплиментов. Сначала вам, может быть, будет смешно, или вы начнете потеть, или почувствуете, что стало прохладно. Не бойтесь этих и других эмоциональных и физиологических реакций. Так и должно быть, когда преодолеваются стереотипы. Продолжайте упражнение, и вы увидите, что через некоторое время вам легче будет принять себя такими, какие вы есть, и смотреть на себя позитивно.

г) Напишите на листке список личностных качеств, какие вы знаете (для этого можно использовать и любые списки из литературы, но лучше сделать свой). Отметьте в этом списке все качества, которые есть лично у вас. Теперь из этих качеств выберите те, которые вы считаете положительными. Выпишите эти качества, повесьте листок где-нибудь на видном месте и иногда читайте их вслух. Через некоторое время опять обратитесь к полному списку и снова отметьте свои положительные качества и т.д. Всегда очень полезно знать, за что можно уважать себя. Если другие пока что не видят этого, то скоро у них будет возможность убедиться в том, как много у вас достоинств».

Разминка «Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» - все стоят, а на команду: «Карлики!» - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду «Великаны» и т.д..

Упражнения на углубление процессов самораскрытия, развития умений самоанализа и преодоления психологических барьеров

Упражнение «Паутина предрассудков».

Цель: осознание наличия у себя негативных социальных стереотипов и их коррекция.

Участники группы выбирают из нескольких карточек, лежащих «лицом» вниз, по одной. На каждой карточке указано название одной из социальных (профессиональных, национальных) групп, о которых в обществе существуют негативные представления, например, «Новый русский», «Кандидат в депутаты областной Думы», «Милиционер», «Беженец с Кавказа», «Торговец фруктами», «Беженец из Средней Азии», «Новый ученик в классе» и т.д. Кроме карточек, для проведения упражнения необходим моток бечевки или клубок шерстяных ниток. Один участник выходит в круг, остальные члены группы «опутывают» его теми представлениями, которые касаются олицетворяемой им социальной группы. Каждое высказывание сопровождается закручиванием вокруг участника одного витка нити. Члены группы могут развенчивать предрассудки. В этом случае один виток снимается. Например: «Новые русские не платят налоги» - один виток надевается. «Новые русские» создают рабочие места» - один виток снимается.

Упражнение «Мотель».

Цель – показать существование возможностей кратковременного делового общения с любым, даже явно несимпатичным человеком, возможностей заключить с ним «контракт» на взаимодействие.

Каждому участнику группы на голову надевается бумажный обруч с надписью, которую сам участник не видит. Варианты надписей: «Лунатик», «Никогда не моется», «Спит только при свете», «Спит только под громкую музыку», «Ворует вещи», «Чихает и кашляет», «Алкоголик» и т.д. участникам предлагается представить ситуацию, что они – путешественники, которые должны расположиться на ночь в двух комнатах мотеля. Задается количество мест в комнатах. Предположим, если в группе 13 человек, им сообщается,

что одна комната вмещает 7, другая 6 человек. Группа должна поделиться на две подгруппы, равные количеству мест в комнатах. Можно договариваться любыми способами. Участники могут приглашать кого-то в свою комнату, наоборот, просить кого-то ночевать в другой комнате и т. д. Игра продолжается до достижения полной договоренности. То есть все участники группы должны быть согласны с достигнутым распределением.

Занятие 9. Прощание.

Цель: подведение итогов работы, получение обратной связи.

Упражнение «Доверяющее падение»

Цель: сокращение коммуникативной дистанции между членами группы, формирование доверия к людям, повышение уверенности.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

.Упражнение «Рисунок ресурсов нашей группы»

Цель: выработка совместного решения, сплочение группы, подведении итогов работы.

Участникам предлагается нарисовать совместно, что они выносят с тренинга, какие ресурсы есть у группы, чему они научились, что им больше всего запомнилось и т.д. Рисунки на ватмане потом можно проговорить с целью закрепления наработанного на тренинге материала.

Шеринг «Мои впечатления».

Подведение итогов работы группы.

Прощание «Пожелание».

Участники по очереди желают что-то друг другу.

Приложение.
ТЕХНИКА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Многочисленные исследования показывают, что успех человека на 80% зависит от его коммуникативной компетентности. Непродуктивность в общении может быть связана как с отсутствием данного умения, так и с трудностью его практической реализации (устомление, невнимание, условия деятельности, особенности ситуации и др.).

Инструкция: Вашему вниманию предлагается методика на определение степени выраженности умения слушать другого человека.

Перед Вами 16 вопросов на каждый из которых Вы должны ответить утверждением "да" или "нет". Следует помнить, что нет "правильных" или "неправильных" ответов, т. к. люди все различны и имеют разные взгляды. Отвечайте честно, не пытайтесь произвести благоприятное впечатление, ответы должны соответствовать действительности. Свободно и искренно выражайте свое мнение. В этом случае Вы сможете лучше узнать себя.

Заранее благодарим Вас!

1. Ждете ли Вы терпеливо, пока другой кончит говорить и даст Вам возможность высказаться?
2. Спешите ли Вы принять решение до того, как поймете сущность проблемы?
3. Слушаете ли Вы лишь то, что Вам нравится?
4. Мешают ли Вам слушать собеседника Ваши эмоции?
5. Отвлекаетесь ли Вы, когда собеседник излагает свои мысли?
6. Запоминаете ли Вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Мешают ли Вам слушать предубеждения?

8. Прекращаете ли Вы слушать собеседника, когда появляются трудности в его понимании?
9. Занимаете ли Вы негативную позицию к говорящему?
10. Всегда ли Вы слушаете собеседника?
11. Ставите ли Вы себя на место говорящего, чтобы понять, что заставило его говорить именно так?
12. Принимаете ли Вы во внимание тот факт, что у Вас с собеседником могут быть разные предметы обсуждения?
13. Допускаете ли, что у Вас и у Вашего собеседника может быть разное понимание смысла употребляемых слов?
14. Пытаетесь ли Вы выяснить тот факт, чем вызван спор: разными точками зрения, постановкой вопроса и т.п.?
15. Избегаете ли Вы взгляда собеседника в разговоре?
16. Возникает ли у Вас непреодолимое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него или в пику ему, опередить его в выводах?

Обработка результатов подсчитывается количество ответов.

Интерпретация

- 6 баллов и ниже свидетельствуют о низкой степени выраженности умения слушать других, о направленности в ходе общения на себя (т. е. удовлетворение своих притязаний вне зависимости от интересов партнера). Снижена чувствительность в оценке текущей ситуации - когда молчать и слушать, а когда говорить. Необходимо обучение навыкам эффективного слушания

- от 7 до 10 баллов - средняя степень выраженности умения слушать собеседника. Данное умение скорее проявляется ситуативно и зависит от личной значимости (заинтересованности) получаемой информации.

Требуется совершенствование навыков и приемов активного слушания.

- 10 баллов и выше свидетельствуют о явно выраженном умении слушать других вне зависимости от личной значимости получаемой информации. Такой человек является эффективным работником (если в основе деятельности лежит общение с людьми).

Бланк протокола ответов дается в приложении.

Участники разбиваются на пары и решают, кто говорящий, а кто слушающий. Затем ведущий сообщает, что задачей слушающих будет внимательное выслушивание в течение 2-3 мин "очень скучного рассказа" Затем ведущий отзывает в сторону будущих "рассказчиков", якобы для того, чтобы проинструктировать их, как сделать рассказ "очень скучным". На самом деле дает разъяснения (так, чтобы "слушающие" не слышали этого), что суть не в степени скучности рассказа, а в том, чтобы рассказывающий фиксировал типичные реакции слушающих. Для этого рассказчику рекомендуется после минутного отрезка речи сделать в удобный момент паузу и продолжить рассказ после получения какой-либо реакции слушающих (кивок, жест, слова и т.д.). Если в течение 7-10 сек. выраженная реакция отсутствует, следует продол-

жить рассказ в течение еще одной минуты и опять прерваться и запомнить следующую реакцию слушающего. На этом упражнение прекращается.

Всем членам группы раскрывается действительное содержание инструкции и цель упражнения. Рассказчиков просят держать в памяти содержание реакции слушающих (классифицировав видимое отсутствие реакций как "глухое молчание"). Ведущий приводит список наиболее типичных приемов слушания, называя их, и давая необходимые пояснения.

Диагностика «Умеете ли Вы общаться?»

Цель: выявление особенностей своего общения и анализ потенциальных возможностей его оптимизации.

Инструкция теста 1: «Проверьте свое умение слушать. Ответьте на следующие вопросы, дав оценку в баллах. Всегда - 4 балла, часто - 3 балла, иногда - 2 балла, никогда - 1 балл».

1. Даете ли вы собеседнику возможность высказаться?
2. Обращаете ли внимание на подтекст высказывания?
3. Стараетесь ли запомнить услышанное?
4. Обращаете ли внимание на главное в сообщении?
5. Слушая, стараетесь ли сохранить в памяти основные факты?
6. Обращаете ли вы внимание собеседника на выводы из его сообщения?
7. Подавляете ли вы свое желание уклониться от неприятных вопросов?
8. Воздерживаетесь ли от раздражения, когда слышите противоположную точку зрения?
9. Стараетесь ли удержать внимание на словах собеседника?
10. Охотно ли беседуют с вами?

Инструкция по обработке и интерпретации теста: «Подсчитайте сумму баллов. 32 и более - отлично, 27-31 - хорошо, 22-26 - посредственно. Менее 22 баллов - вам надо потренироваться слушать собеседников».

Инструкция теста 2: «Этот тест поможет вам сделать вывод о том, как влияют ваши споры и дискуссии с собеседниками на взаимоотношения с людьми. Оцените каждое высказывание по 4-балльной шкале, припомнив при этом конкретные ситуации».

1. Мой собеседник не упрям и смотрит на вещи широко.
2. Он уважает меня.
3. Обсуждая различные точки зрения, смотрим на дело по существу. Мелочи нас не волнуют.
4. Мой собеседник понимает, что я стремлюсь к хорошим взаимоотношениям.

5. Он всегда по достоинству оценивает мои высказывания.
6. В ходе беседы он чувствует, когда надо слушать, а когда - говорить.
7. При обсуждении конфликтной ситуации я сдержан.
8. Я чувствую, когда мое сообщение интересно.
9. Мне нравится проводить время в беседе.
10. Когда мы приходим к соглашению, то хорошо знаем, что делать каждому из нас.
11. Если нужно, мой собеседник готов продолжить обсуждение.
12. Я стараюсь идти навстречу его просьбам.
13. Я верю его обещаниям.
14. Мы оба стараемся угодить друг другу.
15. Мой собеседник обычно говорит по существу и без лишних слов.
16. После обсуждения разных точек зрения я чувствую, что это полезно мне.
17. В любой ситуации я избегаю слишком резких выражений.
18. Я искренне стараюсь понять собеседника.
19. Я вполне могу рассчитывать на его искренность.
20. Я считаю, что хорошие взаимоотношения зависят от обоих.
21. После неприятного разговора мы обычно стараемся быть внимательными друг к другу и обиды не держим.

Инструкция по обработке и интерпретации теста: «Подсчитывая баллы, вы получите три результата. Взаимная поддержка - сумма баллов по строкам 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20. Слаженность в общении - 1, 4, 6, 8, 11, 15, 19. Улаживание конфликта - 3, 7, 10, 13, 16, 17, 21.

21 балл и выше принимается за норму. Если есть недобор по взаимной поддержке, то, значит, вам следует быть повнимательнее к собеседнику. Плохая слаженность в общении - симптом того, что само общение проходило в неблагоприятной обстановке - спешка, отсутствие повода для обсуждения и т.п. Наконец, если существуют трудности с улаживанием конфликта, то нужно активнее искать пути к взаимопониманию».

**Принципы поведения
в конфликтной ситуации для предупреждения ссоры.
(Способы воздействия на человека, не нанося ему обиды).**

1. Прежде чем критиковать, похвалите человека, искренне признайте его достоинства.
2. Прежде чем критиковать другого человека, скажите о своих собственных ошибках.
3. Не обобщайте, избегайте слов «все, ничего, никогда, всегда», критикуйте конкретно.
4. Вместо оскорбления и негативной оценки, описывайте свои чувства, вызванные поведением другого.
5. Не задевайте «больные» места и физические особенности человека.

6. При высказывании чего – либо неприятного оставайтесь в рамках описания, а не оценки.
7. Говорите о нынешней ситуации, не припоминайте старые обиды.
8. Не оскорбляйте родных, друзей, хобби, интересы другого.
9. Не спорьте с тем, с кем спорить бесполезно.
10. Не спорьте по мелочам.
11. Давайте советы только тогда, когда вас об этом просят.
12. Избегайте категоричности в суждениях.
13. Не копите раздражение, не дожидаетесь последней капли, обсуждайте возникшую проблему сразу.
14. Вместо приказа, используйте просьбу в виде вопроса.

Используйте «Я – высказывания» по принципу: Я – описание чувства – описание ситуации».

Применяйте принцип «Активного слушания»: отреагируйте чувство другого человека

Цветок; Канцелярский товар;
Растение; Машина; Животное;
Напиток; Погодное явление;
Предмет одежды; Цвет;
Овощ; Фрукт; Предмет мебели;
Сказочный персонаж; Украшение;
Игрушка; Цифра;
Страна; Бытовая техника;
Книга Музыкальный инструмент;
Время года

Закончить следующие предложения:

1. - Я – светлячок, потому, что...
2. - Я – дверь, за которой скрывается...
3. - Я – словно сжатый кулак, когда...

4. - Я – лодка, которая плывет ...
5. - Я – сейчас лампочка...
6. - Я – прекрасный цветок...
7. - Я – словно рыба...
8. - Я – коробочка, в которой спрятано ..
9. - Я – сказка о...
10. - Я – интересная книжка про...
11. - Я – драгоценность потому, что я..
12. - Я – песенка...
13. - Я – остров в океане, который ...
14. - Я – словно муравей когда...
15. - Я – могу быть ветерком, т.к....

16. - Я – словно птичка потому, что...
17. - Я – нерв...
18. - Я – я похож на робота, т.к...
19. - Я - тропинка, которая ведет...
20. - Я – волшебник, который...
21. - Я – чувствую, что я скала...
22. - Я – танк, который прет...
23. - Я – стакан воды...
24. - Я – натянутая струна, которая...
25. - Я – превращаюсь в тигра, когда...
26. - Я – чувствую, что я кусочек тающего льда...

Агрессор

«паровой каток»

качества: жесткий, грубый,
ный,

агрессивно – критикующий,
тишка,
отсутствует уважение к людям,
тельством
не воспринимает других
другим

Агрессор

«взрывной ребенок»

чалив,

качества: вспыльчивый, громкий,
открыто,
агрессивно выражает отрицательные
вас на
эмоции, плохо воспринимает критику,
в обычном состоянии нормален в общении

Агрессор

«скрытый интриган»

качества: хитрый, скрыт-

действующий испод-

за внешним доброжела-

скрывается неуважение и
желание сделать гадость

во благо себе

Молчун

качества: спокоен и мол-

никогда не высказывается

сложно понять, что он о

самом деле думает.

Всезнайка

Качества: думает, что знает все лучше «ДА»,
других, говорит на очень научном языке,
редко
окружающих не воспринимает как умных,
берет на
безапелляционно высказывается,
редко их
ведет себя с чувством превосходства,
вайт или
мнение других не уважает и к нему не
прислушивается.

Нерешительный

Качества: не умеет принимать решение,
лен,
боится ошибок, тянет время, тревожен,
кует,
не отличается ответственностью и вечно
ственность,
переживает о своих поступках

Вечный пессимист

Качества: предвидит только неудачи,
том, чтобы
всегда говорит «нет» или переживает,
потливо
если скажет «да», обращает внимание
пулезен
плохое.

Всезнайка

Качества: думает, что знает все лучше «ДА»,
других, говорит на очень научном языке,
редко
окружающих не воспринимает как умных,
берет на
безапелляционно высказывается,
редко их

Сверхпокладистый

качества: всегда говорит
со всеми соглашается,
отстаивает свое мнение,
себя много поручений и
выполняет, т. к. не успе-
не может выполнить все

Жалобщик

Качества: всем не дово-
на все жалуется, крити-
не хочет брать ответ-
говорят только о плохом

Перфекционист

качества: беспокоится о
все делать правильно, кро-
педантичен, навязчиво скур-

Сверхпокладистый

качества: всегда говорит
со всеми соглашается,
отстаивает свое мнение,
себя много поручений и

ведет себя с чувством превосходства,
васт или
мнение других не уважает и к нему не
прислушивается.

Нерешительный

Качества: не умеет принимать решение,
лен,
боится ошибок, тянет время, тревожен,
кует,
не отличается ответственностью и вечно
ственность,
переживает о своих поступках

Агрессор

«взрывной ребенок»
чалив,
качества: вспыльчивый, громкий,
открыто,
агрессивно выражает отрицательные
вас на
эмоции, плохо воспринимает критику,
в обычном состоянии нормален в общении

выполняет, т. к. не успе-
не может выполнить все

Жалобщик

Качества: всем не дово-
на все жалуется, крити-
не хочет брать ответ-
говорят только о плохом

Молчун

качества: спокоен и мол-
никогда не высказывается
сложно понять, что он о
самом деле думает.