

Коммуникативное занятие – учимся общаться и взаимодействовать без стимулирующих средств.

План тренинга

1. Попросить участников сесть в круг и повесить бейджики с именами.
2. Приветственное слово участников «С каким фруктом я сейчас себя ассоциирую». Участникам даётся задание: Каждому из вас предлагается представить себя в виде какого – либо фрукта, необходимо назвать своё имя и с каким фруктом себя ассоциирует кто – либо из участников, описав, какой он – «фрукт» Упражнение проводится с помощью игрушки, передаваемой друг – другу.
3. Повторение участниками правил поведения на тренинге.
4. Разогревающее упражнение «Карандаши»

Цель: обучение навыкам взаимодействия, умению работать в парах и в группе.

Время проведения: 10 минут.

Материалы: карандаши, по одному на пару.

Инструкция. Суть упражнения состоит в удержании закрытых колпачками карандаша или ручки, зажатых между пальцами стоящих рядом участников.

Сначала выполняется подготовительное задание: разбиться на пары. Партнеры в паре располагаются друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и пытаются удержать карандаш, прижав его концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаш, двигать руками вверх-вниз, взад-вперед.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями — вытянутые руки), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

- Поднять руки, опустить их и вернуть в исходное положение.
- Вытянуть руки вперед, отвести назад.
- Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед, шаг назад.
- Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
- Присесть, встать.
- Шагнуть вперед, поднять руки.
- Держать карандаш безымянными пальцами.
- Держать карандаш мизинцами.
- Выполнить упражнение с закрытыми глазами.

Обсуждение

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали?
- На что ориентироваться при выполнении этих действий?
- Как установить необходимое взаимопонимание?

5. упражнение «Необитаемый остров».

Ведущий: Представьте, что мы плывём на корабле по Тихому океану. Прямо по курсу – остров. Все уже предвкушают, какие приключения ждут нас на берегу. Неожиданно прибрежные рифы прорывают обшивку корабля, и он начинает стремительно тонуть у нас есть только 10 минут, чтобы собрать минимум необходимых вещей и на плоту добраться до острова у каждого из вас есть список

из 20 предметов. Любой из них пригодился бы на острове. Но вы можете выбрать из них только 10 – больше плот не выдержит.

Пояснения для ведущего.

Самыми необходимыми предметами являются те, которые служат для привлечения внимания и помогают выжить до прибытия помощи. Средства навигации в этих условиях имеют второстепенное значение, так как знание места кораблекрушения не сможет улучшить положения потерпевших. Следовательно самыми важными являются зеркало для бритвы (для сигнализации воздушным и морским спасателям) и канистра с горючей смесью, а так же бинокль.

Вторым по значимости являются канистра с водой, шоколад и фляга с ромом (для дезинфекции и профилактики возможных болезней).

Третьими по значению можно считать те средства с помощью которых в ближайшем будущем можно добыть пищу – гарпун, ружьё и патроны, рыболовная снасть, а так же подручные средства, которые могут способствовать выживанию (спальный мешок, брезент, топорик, канат).

Противомоскитная сетка не пригодится, так как в тихом океане нет комаров. Транзисторный приёмник без передатчика практически бесполезен.

Приведённая классификация является приблизительной и допускает изменения при условии достаточной аргументации.

Ведущий: Сначала каждый из вас сделает самостоятельный выбор. Затем группа должна принять коллективное решение. Если вы хотите сделать обсуждение более конструктивным, придерживайтесь следующих правил.

- избегайте защиты своих индивидуальных суждений: подходите к задаче логически;
- не надо менять своё мнение только ради достижения согласия; поддерживайте только решения, с которыми можете согласиться хоть от части;
- избегайте таких методов сглаживания конфликтов, как голосование;
- рассматривайте множество мнений не как помеху, а как помощь.

После того как группа выполнила задание, полученные данные сравниваются с правильными ответами. В ходе обсуждения обратите внимание на следующие моменты: какие особенности поведения участников мешали или помогали в принятии правильного решения; кто проявлял наибольшую активность; кто оставался в роли наблюдателя; кто оказывал наибольшее влияние на принятие решения и почему; какая атмосфера сложилась в группе; полностью ли были использованы интеллектуальные возможности группы и почему; какие действия предпринимали участники обсуждения для внедрения своих предложений.

Дать возможность детям самим оценить эффективность своего поведения.

Список вещей.

1. Две коробки шоколада.
2. Фляга с ромом.
3. Канистра с горючим.
4. Карта тихого океана.
5. Канат.
6. Транзистор.
7. Противомоскитная сетка.
8. Брезент.
9. Рыболовная снасть.

10. Топорик.
11. Канистра с водой.
12. Спички.
13. Ружьё и патроны.
14. Репеллент (от акул).
15. Зеркало для бритья.
16. Спасательный круг.
17. Бинокль.
18. Спальный мешок.
19. Секстант.
20. Гарпун.

—Что было интересно тебе при участии в игре?

—Какую роль играл ты в упражнении?

—Как и где применимы навыки, полученные в игре в реальной жизни?

6. Тест умеете ли Вы слушать.

Известно ли вам, что многие из нас не умеют слушать (и слышать!) то, что говорят нам другие? Даже когда мы не перебиваем собеседника и смотрим на него, многое из того, что он говорит, пролетает мимо наших ушей. И в основном потому, что наши мысли в этот момент витают очень далеко от собеседника. Это ведет к неприятностям, а подчас к катастрофическим последствиям. Разрушаются приятельские отношения и даже семьи, у руководителей создается превратное мнение о подчиненных, у подчиненных — о начальнике.

Когда выясняются причины такого положения, то оказывается, что мы отучились (или никогда не умели) внимательно слушать, понимать проблемы других, обсуждать их трудности. Разве вам это не знакомо? Вы начинаете рассказывать о волнующем вас вопросе, а собеседник прерывает вас на полуслове, и далее следует многословный пересказ аналогичного (а то и весьма далекого) случая, происшедшего с ним самим. Или вы видите в глазах человека, которому решили поведать о своей беде, такую скуку и безразличие, что всякое желание продолжать искренний разговор тут же пропадает.

Умение внимать словам других имеет первостепенное значение в человеческом общении. Статистики подсчитали: из всего времени, необходимого нам для общения с другими на работе и дома, 9% у нас уходит на письмо, 16% — на чтение, 30% — на разговор, 45% — на то, чтобы выслушать других (точнее, на то, что мы должны были бы выслушать).

Специалистами-психологами было создано немало тестов для определения способности слушать. При этом такая способность оценивалась по 100-балльной шкале от 0 до 100 баллов. Оценка давалась не абстрактно, а с учетом разговора с вполне конкретными лицами, начальником, подчиненным, супругой (супругом), хорошим другом, коллегой, случайно встреченным человеком.

Каковы же были выводы?

Большинство людей считает, что лучший собеседник — близкий друг (подруга). Это, видимо, объясняется тем, что сама дружба родилась на основе способности слушать друг друга, относиться с искренним интересом и участием к проблемам товарища. Многие склонны считать, что к числу лучших слушателей относится и большинство подчиненных в разговоре с вышестоящим лицом. Это можно объяснить и тем, что здесь не последнее место занимает желание понять начальника сразу, чтобы не выглядеть в его глазах тупицей.

Объединяя, классифицируя и анализируя результаты тестов, их организаторы пришли к выводу, что средний слушатель оценивается в 55 баллов. Кстати, отмечено, что в семейной жизни этот средний балл всегда ниже и с годами становится все ниже и ниже. Причем часто многие мужья приобретают привычку слушать жену, не слыша ее. Нельзя сказать, чтобы в этом не было вины и женщин — их чрезмерное увлечение нотациями и многократным повторением одной и той же информации создают у партнера что-то вроде защитного иммунитета.

Чтобы определить ваше умение слушать, предлагается тест, составленный на основе аналогичных тестов, опубликованных в зарубежной печати. На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются так: почти всегда — 2 балла; в большинстве случаев — 4 балла; иногда — 6 баллов; редко — 8 баллов; почти никогда — 10 баллов.

1. Стараетесь ли вы свернуть беседу в тех случаях, когда ее тема (а то и собеседник) неинтересны вам?
2. Раздражают ли вас манеры вашего собеседника?
3. Может ли неудачное выражение собеседника спровоцировать вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли вы вступать в беседу с неизвестным или малознакомым вам человеком?
5. Имеете ли вы привычку перебивать собеседника?
6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняется ли ваш тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для вас темы?
9. Поправляете ли собеседника, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?
10. Бывает ли у вас снисходительный менторский тон, с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

Излишне напоминать, что точный ответ вы получите при желании ответить с максимальной искренностью на все вопросы. Если в итоге вы набрали более 62 баллов, то вы слушатель выше среднего уровня. Иными словами — чем больше у вас баллов, тем в большей степени у вас развито умение слушать.

<http://www.psibib.ru/sebe/tests/test37.php>

3. Подведение итогов двух занятий.

Обсуждение результатов всего занятия.

Вопросы ведущего обучающимся:

- Что было особенно интересным на этих занятиях?
- Какие новые ощущения вы получили на этих занятиях?
- Что вы поняли для себя на этих занятиях?
- Где возникавшие на занятии ситуации вы наблюдали в социуме?
- Какие действия предполагаете для себя принимать после занятия?