**Психология общения**

Задачи занятия:

Формировать базовые понятий из области психологии общения.

Дать учащимся представление о различных способах общения.

Формировать представления о вербальном и невербальном общении

Обучить основам эффективного и безопасного общения.

Материалы для занятия:

Чистая бумага, ручки для каждого.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и разминка.

2. Общение как понятие. Функции общения.

3. Тест «Уровень общительности»

4. Дискуссия «Способы общения»

5. Распознавание невербальных сообщений.

6. Дискуссия «Что помогает и что может мешать общению»

7. Итоговый круг «Интересное - полезное».

Добрый день!

**Разминка.**

Я начинаю писать слова. По первым буквам догадайтесь, что это за слова.

Общи (тельность). Замк (нутость). Кон (такт). (Кон (фликт).

Какие ассоциации у вас возникают при чтении этих слов?

Сегодня мы поговорим об общении. Тема нашего занятия называется «Психология общения».

**Общение как понятие. Функции общения.**

Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»?

**Общение** – сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга.

Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя.

Упражнение “Расшифруй слово”

Необходимо расшифровать каждую букву слова ОБЩЕНИЕ. Подобрать к каждой букве слово, начинающееся на эту букву, имеющее значение близкое к слову общение.

О – объединение, открытость;

Б – близость, безопасность;

Щ – щедрость;

Е -  единомыслие;

Н -  необходимость;

И -  искренность, истина…

Е -  единение.

**Роль общения**.

Какую роль играет общение в жизни человека?

Для чего мы общаемся? Можем ли мы обойтись без общения? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

“Единственная настоящая роскошь — это роскошь человеческого общения”, — утверждал французский писатель, летчик Антуан де Сент-Экзюпери.

Что это значит? Как вы понимаете это высказывание?

**Список качеств, важных для общения**

Составляется список качеств, важных для обще­ния, для работы в коллективе, например: умение вни­мательно слушать, способность поставить себя на место другого, ува­жение к партнеру, ясное мышление, доверие, фантазия, мудрость, тактичность, открытость, доброжелательность, искренность, честность…

Каждый по цепочке зачитывает одно качество, не повторяясь.

Какое качество лично вам кажется особенно важным?

Какое качество вы хотели бы развивать в себе в дальнейшем?

**Функции общения:**

**информационно-коммуникативная функция** - передача и прием информации.

**регуляционно-коммуникативная** - заключается в регуляции поведения. Благодаря общению человек осуществляет регуляцию не только собственного поведения, но и поведения других людей, и реагирует на их действия, то есть происходит процесс взаимного налаживания действий.

**аффективно-коммуникативная** - характеризует эмоциональную сферу человека, в которой выявляется отношение индивида к окружающей среде, в том числе и социальное.

**Тест «Уровень общительности»**

Каждый день мы встречаемся со множеством людей…

Кого мы называем общительным человеком? Составьте словесный портрет общительного человека. Назовите качество, противоположное общительности. Как в психологии называют общительного и замкнутого человека? (экстраверт, интроверт)

Поднимите руки те, кто считает себя общительным.

Тест «Коэффициент моей общительности»

**Дискуссия «Способы общения»**

Давайте подумаем: а какими способами, используя какие средства, люди общаются друг с другом? Я не имею в виду телефон или радио, я имею в виду, с помощью каких действий люди выражают свои мысли и настроение? Какие есть мнения на этот счет?

Способы общения:

Вербальные (слова): Невербальные (несловесные):

-устная речь - интонация

-письменная речь - взгляды

- выражение лица (мимика)

- жесты

- позы

Обратите внимание, что общение при помощи слов носит название вербального общения, а все остальные способы называются невербальными.

***Исследования показывают****, что в ежедневном акте коммуникации человека:*

* *слова составляют примерно -7%,*
* *звуки интонации – 38%,*
* *невербальное взаимодействие – 55%.*

Словами человек передает не всю информацию в процессе общения. Часто люди даже больше доверяют невербальным элементам информации. Ну, например, если сказать: «Очень вкусно» - и при этом изобразить на лице отвращение, то скорее поверят выражению лица, чем сказанным словам. А равнодушная интонация при произнесении слов «Я люблю тебя» вообще меняет их смысл. Информацию, переданную при помощи невербальных средств, можно научиться читать, понимать и распознавать так же, как мы понимаем слова. Это очень важно, поскольку невербальная информация действительно намного чаще соответствует истинным чувствам, чем слова.

*«Из слов человека можно видеть, за кого он хочет прослыть, но то, кто он на самом деле есть, можно угадать лишь по его мимике, жестам, телодвижениям, которые непроизвольны»   
 Ф.Шиллер*

**«Распознавание невербальных сообщений»**

Сейчас мы попрактикуемся в понимании невербальных сигналов.

**Интонация. Упражнение «Согласие»**

Произнесите фразу «Да, я хорошо это сделаю» с той интонацией, которую укажет преподаватель. Интонации: *удивленно, восторженно, задумчиво, грустно, сухо, решительно, резко, иронически, заикаясь, злобно, равнодушно, высокомерно, уверенно, истерически, застенчиво, разочарованно.*

**Мимика -** по лицу человека можно иногда узнать больше, чем он может или хочет сказать.

6 основных эмоций: печаль (грусть), удивление, счастье, отвращение, гнев (злость), страх.

**Мини-истории для одного актера**

Актеры из числа желающих перед зрителями показывают историю с помощью мимики и жестов.

Вы включили телевизор. Показывают какой-то «ужастик». Вам страшно. Вы закрываете глаза. Потом переключаете на другую программу. Там показывают что-то смешное. Переключаете снова. Там показывают футбол. Вот забили гол. Ура! Изображайте ваши эмоции. Переключаете опять. Здесь идет какой-то неприличный фильм, вам и смотреть-то стыдно. Еще один канал – здесь что-то скучное, вы засыпаете.

Каков механизм узнавания чувства?

**Поза и жесты.**

Определите, какую информацию выражают позы, жесты, внешний вид этих людей, и предположите, какие состояния за всем этим могут скрываться.

Жесты открытости: раскрытые руки (руки ладонями вверх);

Жесты защиты: руки, скрещенные на груди;

Раздумье и критическая оценка: палец вдоль щеки; наклоненная голова (поза внимательного слушания); почесывание подбородка («хорошо, давайте подумаем»);

Жесты неискренности - прикрытие рукой рта, прикосновение к носу, потирание века, уха; бегающий взгляд, взгляд в сторону.

Жесты уверенности: раскачивание на стуле, соединение пальцев в купол, пирамиду.

Жесты нервозности, неуверенности: переплетенные пальцы рук, пощипывание ладони, постукивание по столу пальцами, трогание спинки стула перед тем, как на него сесть и др.

Жесты доминирования - резкие взмахи сверху вниз, большие пальцы напоказ.

Игра «Пойми меня»

Сейчас я буду показывать карточки, на которых написаны разные фразы. Задача участника — передать при помощи различных жестов смысл этой фразы так, чтобы вы сумели ее понять и назвать.

Список состояний:

— хочу спать;

— я устал;

— я уверен в себе;

— вообще-то я белая и пушистая;

— как вы мне все надоели;

— пожалей меня;

— у меня хорошее настроение;

— а у меня по контрольной «2»;

— ой, боюсь, боюсь;

— мне это нравится;

— мне скучно;

— я вам всем покажу!;

— я стесняюсь;

— ну почему все так плохо;

— мне грустно;

— я опаздываю;

— я голоден;

— как интересно!;

— ребята, давайте жить дружно.

Что понравилось — не понравилось? Что было трудно? Попробуйте объяснить, почему другие игроки не всегда вас понимали? (Все люди разные, используют разные средства общения).

**Дискуссия «Что помогает и что может мешать общению»**

Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?

Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение довольно часто доставляет нам неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит?

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены»

Что может мешать общению?

Прерывание, перебивание, занятия посторонними делами, возражение до того, как собеседник изложил всё до конца, грубость и т. д.

Что помогает общению?

**Итог**

Что нового и интересного, полезного узнали?

Тест «Определите свой уровень общительности» (В.Ф.Ряховский)

 Варианты ответов:    да – 2 очка, иногда – 1 очко, нет – 0 очков

 1. Вам предстоит деловая или ординарная встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?

2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

3. Откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11.Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13.  У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Классификатор:

 30 – 32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, т.к. страдаете от этого больше вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25 - 29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и вы бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19 – 24 очка. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14 – 18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9 – 13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете заставить себя не отступать.

4 – 8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой причине коллеги и руководители относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этим фактом.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.