**ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ОБЩЕНИЕ»**

**I.** ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ. Какова главная функция языка? (общение).

Никто не будет спорить с тем, насколько большую роль в нашей жизни играет общение. Общение – это то, что может создать нашу общность, т.е. объединить, либо разобщить. А умеем ли мы общаться? Умеем ли мы строить правильные отношения с окружающими нас людьми?

1. Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодей­ствия и восприятия друг друга.
2. Функции общения:

* обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
* объединение людей;
* передача эмоций, переживаний;
* инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

Уметь строить отношения с разными людьми и организациями, защищать свои права, выяснять необходимую информацию - это и многое другое требуется сегодня от профессионала в любой сфере деятельности. И именно эти компетенции необходимы на пути во взрослую жизнь.

Зачем это нужно? Все очень просто: коммуникации всегда были, есть и будут основой всего – бизнеса, семьи, личных взаимоотношений. Умение общаться – ключ, который открывает любые двери.

Общение необходимо, но всем в различной степени, это индивидуальность каждого человека, свой жизненный и профессиональный маршрут он строит, исходя, в том числе и из потребности в общении.

Потребность в общении с себе подобными - одно из важнейших качеств нашей психики. Но степень выраженности этой потребности у разных людей неодинакова. Приведенная ниже методика позволит определить уровень этой потребности, а он, в свою очередь, поможет в выборе своего профессионального пути.

**II. Методика изучения потребности в общении** (Методика О. П. Елисеева, модификация для подростков выполнена А. Г. Грецовым).

ИНСТРУКЦИЯ

Ответь «да» «нет» или «нe знаю» на каждый из следующих вопросов. Не задумывайся слишком долго над вопросами, давай тот ответ, который первым приходит в голову. Старайся, чтобы отвeтoв «не знаю» было как можно меньше.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Мне нравится, когда меня приглашают в гости.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих друзей.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| 3. Мне нравится выражать кому-либо свое расположение. | да | нет | не знаю |
| 4. Для меня важнее возможность влиять на людей, чем дружить с ними. | да | нет | не знаю |
| 5. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей. | да | нет | не знаю |
| 6. Когда я узнаю об успехах моих товарищей, у меня почему-то, ухудшается настроение. | да | нет | не знаю |
| **7. Чтобы быть удовлетворенным собой, мне важно помогать другим людям.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди друзей.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| 9. Мои сверстники мне основательно надоели. | да | нет | не знаю |
| 10. Когда я занят работой, то присутствие людей меня раздражает. | да | нет | не знаю |
| **11. Я говорю что-либо про знакомых, только если уверен, что сказан­ное мной им не повредит.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близких людях.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **13. Неприятности друзей вызывают у меня такое состояние, что я и сам могу заболеть.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **14. Мне приятно помогать другим, если даже это доставит мне значи­тельные трудности.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| 15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он неправ. | да | нет | не знаю |
| 16. Если бы я был журналистом, мне нравилось бы писать о челове­ческих взаимоотношениях. | да | нет | не знаю |
| **17. Я люблю проводить время в компаниях.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **18. В одиночестве я испытываю тревогу больше, чем когда нахожусь среди людей.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **20. Ради друзей я готов многим пожертвовать.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **21. Думаю, что лучше иметь немного близких друзей, чем много, но не столь близких.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **22. Я люблю бывать среди людей.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **23. Я долго переживаю ссоры с близкими.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| **24. Думаю, у меня больше близких людей, чем у большинства других людей.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| 25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе. | да | нет | не знаю |
| **26. Составляя свое мнение о человеке, я больше доверяю собствен­ной интуиции, чем суждениям о нем со стороны других людей.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| 27. Я придаю большее значение материальному благополучию, чем радости от общения с приятными мне людьми. | да | нет | не знаю |
| **28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.** | **да** | **нет** | **не знаю** |
| 29. По отношению ко мне люди часто неблагодарны. | да | нет | не знаю |
| **30. Я люблю рассказы о бескорыстной любви и дружбе.** | **да** | **нет** | **не знаю** |

**Ключ**

Каждый ответ «да» или «нет» оценивается в 1 балл. Складывают­ся: сумма баллов за ответы «ДА» на вопросы 1,2,7,8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19,20,21,22,23,24,26,28,30 (выделены **жирным**) и сумма баллов за ответы «НЕТ» на вопросы 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16,25,27,29. За каждый ответ «не знаю» ставится 0,5 балла, которые приплюсовываются к общей сумме.

**Интерпретация результатов**

Меньше 11 баллов: низкий уровень потребности в общении.

11-16: ниже среднего.

17-23: средний уровень.

24-25: выше среднего.

Больше 25: высокий уровень.

Чем выше показатели, тем сильнее человек стремится к другим лю­дям, активнее идет на контакты, старается постоянно быть в окруже­нии друзей, предпочитает трудиться не в одиночку, а в коллективе. Но он тяжело переносит ситуации, когда возможности для общения ограничены, ему сложно работать в одиночестве (и соответственно он хуже справляется с теми видами труда, которые не подразумевают постоянного общения), сильно зависим от мнения окружающих. Нередко он становится слишком навязчивым во взаимоотношениях, «утомляет собой» собеседников и весьма болезненно реагирует, ко­гда в результате те начинают его избегать.

При невысоких же показателях человек не стремится к посто­янному нахождению в обществе, ему вполне комфортно и одному. Обычно такой человек самобытен, независим и самодостаточен, по натуре он индивидуалист. Ему лучше удается работать в одиночест­ве, чем в коллективе. Он предпочитает шумным веселым компаниям общество немногих близких друзей. В то же время ему обычно сложнее устанавливать отношения, а круг его общения гораздо уже, чем у людей с высокой потребностью в общении, что несколько обедняет его жизнь.

Как правило, высокие показатели потребности в общении сопутствуют преобладанию экстраверсии, а низкие - интроверсии.

**III. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.**

Первый блок заданий носит теоретический характер, поскольку без знания теории невозможно грамотно выполнить практические задания.

В работе нам поможет раздаточный материал, в котором будет зафиксирована наиболее важная информация по теме тренинга, которая может оказаться для вас полезной.

1. Общение – это технология, которая состоит из определенных стадий. Эти стадии перед вами. Расположите их в нужном порядке, а затем впишите в рабочую тетрадь.

**Моделирование – организация – управление – анализ.**

2. Расположите этапы решения коммуникативной задачи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Этапы решения коммуникативной задачи* | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | *Что характерно для каждого этапа* |
| \*ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ  \*ПЕРЕБОР ВАРИАНТОВ И ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО  \*ПРИВЛЕЧЕНИЕ К СЕБЕ ВНИМАНИЯ  \*АНАЛИЗ СИТУАЦИИ  \*АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ | \*ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ  \*ЯРКАЯ РЕЧЬ, МИМИКА, ЖЕСТЫ  \*ПАУЗА  \*РЕФЛЕКСИЯ  \*СООТНЕСЕНИЕ ОБЩЕНИЯ С УСЛОВИЯМИ КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |

**3.** Общаясь с коллективом, мы вырабатываем определенный стиль общения, которому соответствует определенный вариант поведения.

*Соедините варианты поведения с соответствующим им стилем общения.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Стиль общения** | **Вариант поведения** |
| Авторитарный | Привлечение к сотрудничеству |
| Попустительский | Кокетство |
| Демократический | Отдаление |
| Общение-заигрывание | Диктат, опека |
| Общение-устрашение | Искренняя заинтересованность, эмпатия |
| Общение-дистанция | Угроза |
| Общение на основе увлеченности деятельностью | Игнорирование, анархия |

**IV. ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК**

**1. Энергизатор.** *(Задание произносится один раз)*

*Закройте глаза, возьмите лист бумаги, сложите пополам, оторвите угол, разогните, надорвите, загните угол, сложите пополам.*

*Откройте глаза и посмотрите, что у вас получилось.* Насколько по-разному мы воспринимаем информацию, хотя рекомендации всем были даны одни и те же.

**2. Информация**

Следующее задание позволит нам увидеть, что происходит с информацией во время ее передачи.

Выбирается группа, все члены которой, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику зачитывается информация, которую нужно будет передать другому члену группы. Все остальные участники тренинга фиксируют допущенные ошибки.

*Евгения Викторовна уехала в 11 часов по срочному делу в министерство образования (там состоится совещание по вопросу оснащения школ компьютерной техникой и подключения к сети Интернет) и попросила передать всему классу, что, если не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени она пробудет на совещании в министерстве, то факультативное занятие переносится на четверг на 15-30 и пройдет оно в кабинете № 314.*

Итак, что может происходить с информацией во время ее передачи? Она искажается, частично упускается и заменяется, дополняется новой, иначе трактуется.

*Психологический смысл упражнения.* Упражнение позволяет очень хо­рошо показать искажения информации в процессе коммуникации.

*Обсуждение.* Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и ис­чезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация пе­редавалась более точно? А насколько заслуживает доверия информа­ция, полученная «через третьи руки» (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)?

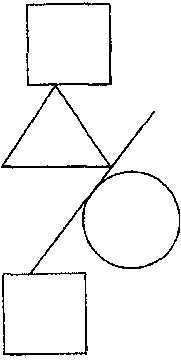
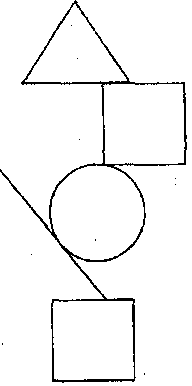
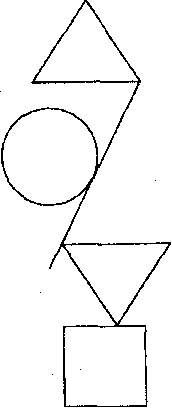
Коммуникативные навыки необходимы не только в обычной жизни, в профессиональной, они нужны нам в учебе, выполнении заданий, исследований, поручений начальства (на работе). В таком виде общения, где необходимо выполнение инструкций, получаемых от других людей, на первый план выступает способность воспринимать адекватно эти инструкции (если ты в роли исполнителя), и способность четко и недвусмысленно давать эти инструкции (если ты в роли «начальника»). В следующем задании вы сможете испытать себя в той и другой роли.

1. **Упражнение «Рисование по инструкции»**

*Описание упражнения.* Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением, подобным приведенным на рис. 6. Его задача - ин­структировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести ее изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

* с обратной связью - рисующий участник может задавать уточня­ющие вопросы;
* без обратной связи - никакие вопросы задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно пока­зывают преимущество общения с обратной связью.

*Психологический СМЫСЛ упражнения.* Развитие умений четко и одно­значно излагать информацию, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать уточняющие вопросы.

*Обсуждение.* Какие условия необходимы для того, чтобы смысл пере­даваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

**4. СТАДИЯ РЕФЛЕКСИИ.**

СИНКВЕЙН по впечатлениям от тренинга.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 существительное |  |
| 2 прилагательных |  |
| 3 глагола |  |
| Фраза из 4-х слов |  |
| 1 существительное |  |

**5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Рекомендации по правилам общения.**

Запишите компоненты, способствующие эффективному общению.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Непонимание душевного состояния собеседника |
|  | Информация не опосредована личностными ценностями |
|  | Равнодушие к успехам и неудачам собеседника |
|  | Одинаковый подход ко всем |
|  | Ирония, сарказм |
|  | Безразличие к причинам отрицательного поведения |
|  | Требования выражают отрицательное отношение |

1. Старайтесь понять душевное состояние собеседника.
2. Информация должна быть опосредована личностными ценностями.
3. Не будьте равнодушным к его успехам и неудачам.
4. Соблюдайте дифференцированный подход к людям.
5. Будьте доброжелательным.
6. Не будьте безразличным к причинам отрицательного поведения Ваших коллег.
7. Помните: требования выражают отрицательное отношение.

Овладение навыками вербального и невербального общения помогают сделать общение друг с другом более приятным и глубоким, не просто избежать конфликтных ситуаций, но и открыть в людях другие грани их характера и души, отличные от наших и, возможно, познание других позволит нам лучше познать себя.

Кем бы ни стал человек в своей жизни и как бы ни успевал в своем любимом деле, это не освобождает от общения с другими людьми: дома, во время учебы или работы, на улице – везде и всегда нас будут окружать люди. И от того, насколько хорошо мы владеем искусством общения, зависит то, насколько удачно сложится жизнь.