# ПРИЯТНО ЛИ СО МНОЙ ОБЩАТЬСЯ

## Занятие для подростков

#### Несколько методик, предлагаемых ниже, могут быть использованы при проведении группового занятия (классного часа) с подростками на тему «Общение». Такое занятие проводит психолог или классный руководитель. Подобные занятия, конечно же, должны быть частью общей воспитательной или психо-коррекционной работы. Они хорошо стимулируют учащихся к самопознанию и самовоспитанию. После проведения таких «уроков» подростки охотно обращаются за консультацией к психологу, общаются с классным руководителем.

 МЕТОД ГРУППОВОЙ ОЦЕНКИ

Педагог проводит с учащимися обсуждение по теме «Какие качества нужны человеку для общения». После обсуждения педагог делает запись на доске. С вашей помощью подростки могут прийти примерно к такому «набору»:

* умение слушать собеседника;
* способность сочувствовать и сопереживать;
* тактичность;
* деликатность;
* отзывчивость.

Далее вы предлагаете ребятам определить, в какой мере им самим присущи эти качества.  
Для этого необходимо раздать учащимся заранее приготовленные чистые полоски бумаги размером приблизительно 25 х 4 см (оценочные листы).  
Подростки должны будут оценить степень развития определяемых качеств как у самих себя, так и у всех своих одноклассников.  
Критерии этих оценок педагог пишет на доске.

**Оценки**

5 — определяемые качества проявляются всегда, общение с этим человеком приносит радость и удовлетворение;

4 — эти качества проявляются часто;

3 — трудно сказать, часто проявляются или редко;

2 — проявляются редко, общение часто приносит разочарование и неудовлетворение;

1 — не проявляются никогда, общение грозит конфликтом.

Получив оценочный лист (ту самую полоску бумаги), учащиеся должны написать в верхней его части свою фамилию, а в нижней части поставить себе оценку по приведенным критериям. Затем нижний край оценочного листа загибается таким образом, чтобы проставленная оценка не была видна.  
Далее лист передается соседу по парте. Он оценивает степень развития качеств общения у того, чья фамилия написана наверху. Оценка снова ставится внизу, закрывается, и лист передается дальше.  
Нужно организовать передачу оценочных листов по кругу, то есть так, чтобы на оценочном листе каждого были проставлены оценки всех остальных учащихся класса.  
После того как все оценочные листы обойдут полный круг, они возвращаются к своим владельцам. Развернув их, учащиеся увидят, как их качества общения оценивают одноклассники. Здесь полезно предложить подсчитать среднюю оценку, выставленную товарищами, и сравнить ее со своей самооценкой (напомните учащимся, что она самая первая, самая нижняя в оценочном листе).

Можно обратить внимание учащихся на следующий факт. Психологи заметили, что человек при оценке других склонен приписывать им свои черты и качества. В данном случае это означает, что если кто-то на оценочных листах выставлял в основном «4» или «5», то он сам с большой вероятностью обладает определяемыми качествами.  
При использовании метода групповой оценки педагогу надо иметь в виду, что при наличии конфликтной ситуации в классе кто-то может получить резко отрицательные оценки. Поэтому педагог должен сам решать в каждом конкретном случае, возможно ли использование описанного приема или нет.

### ДВА СПОСОБА

Вот что советует психолог Г.И. Марасанов подросткам, желающим завоевать симпатии друзей и добиться успеха в жизни.

Если тебя не удовлетворяет общение со сверстниками и ты догадался, что дело тут скорее не в фигуре, а в характере, у тебя есть два способа улучшить свое положение в группе.

**Способ первый.** Стать таким, каким ожидают тебя увидеть окружающие. Если они решили, что, раз ты толстый, значит, ты добродушный простак, будь таким. Данный способ очень распространен. Огромное количество людей как бы доигрывают образ, навязанный им окружающими. Тебе будет трудно, зато приятелям удобно.

**Способ второй.** Постараться все же стать самим собой вопреки всем ожиданиям и ярлыкам. Для начала стоит вспомнить, что великий полководец Тимур (Тамерлан) был хромым, Наполеон имел рост 1 м 65 см, американский президент Рузвельт был парализован, а певице Алле Пугачевой совсем не мешает быть поп-звездой ее не очень пропорциональная фигура.

В чем секрет успеха этих людей? Тебе скажут: «Они верили в себя». Я уточню: они любили себя и не боялись сами себе признаться в этом. Но они любили себя именно такими, какими их сделала природа. Они совершенствовались, но не стремились себя перекроить. Любовь к себе — это не самолюбование. Каждый человек любит себя хотя бы немножко. Но не каждый себе в этом признается. Пугачева, Рузвельт, Тамерлан, по-видимому, признались. Недаром в Библии, в этом древнейшем хранилище человеческой мудрости, сказано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». То есть и в Библии любовь к самому себе считалась делом само собой разумеющимся.

Пусть и для тебя это будет естественно. Тогда ты не только завоюешь симпатии друзей, но сможешь самостоятельно строить свою судьбу, несмотря на такие мелочи, как маленький рост и не очень прямые ноги.  
Говоря о любви к себе, имеем в виду прежде всего принятие себя со всеми своими достоинствами и недостатками.

### ШАГ НАВСТРЕЧУ

Педагог замечает, что у каждого в той или иной мере есть неполадки в общении, например, многие не умеют говорить приятное, делать комплименты.   
Можно провести следующий эксперимент.  
Педагог просит двух друзей (это в данном случае важно) выйти к доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса.   
Затем им дается такое задание: сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Обычно уже само задание вызывает смех в классе и смущение тех, кто стоит у доски. Они начинают говорить: «Дайте время подумать». На лице у них отражаются мучительные поиски приятных слов. Наконец делаются первые шаги (как правило, очень большие, чтобы побыстрее сблизиться). Иногда кто-нибудь из учащихся предлагает: «Попросите их говорить неприятное, они пойдут быстрее».  
После этой реплики педагогу следует обратиться ко всем учащимся с просьбой проанализировать увиденное и услышанное.  
Учитель замечает, что даже другу мы часто не можем сказать ничего приятного, зато неприятного у нас в запасе немало и для него.  
Стоит поговорить о том, что многие конфликты с родителями и друзьями, возможно, происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное.

### ШЕСТЬ ПРОБ

В качестве домашнего задания предложите учащимся несколько проб, которые покажут им, насколько они умелые и вдумчивые партнеры в различных видах общения. Объясните им, что этим пробам намеренно придан полушутливый характер. Нужно иметь немного чувства юмора, чтобы разглядеть в этих заданиях за внешне несерьезным нечто значимое и нешуточное. Если та или иная проба будет даваться с трудом, ее надо многократно повторить — теперь уже в качестве упражнения. Такой своеобразный тренинг можно прекратить только после того, как исчезнет специфическое чувство «мне это трудно».

**Первая проба**

В кругу приятелей дай себе задание никого не перебивать и внимательно слушать говорящего. Слушая, размышляй: «Почему он это говорит? Весел или притворяется? Грустен или делает вид? Имеет ли скрытую цель высказывания? Какую?» Вообрази, что он — это ты... Настройся так, чтобы при этом не осуждать человека и не искать, в чем твое «превосходство» над ним. Просто вникай в его душевное состояние... Если все-таки выполнение этого задания окажется сложным, значит, ты слишком поглощен собой и в беседе слушаешь скорее себя, чем собеседника.

**Вторая проба**

Проанализируй свой круг общения. Согласно древней мудрости, подлинное постижение душевной жизни других доступно лишь тому, кто одновременно связан приятельскими узами (именно приятельскими, а не должностными или семейными) хотя бы с одним: а) ровесником, б) человеком помоложе, в) значительно моложе, г) ребенком, д) человеком постарше, е) значительно постарше, ж) стариком (или пожилой женщиной).  
Эту простую, но психологически глубокую истину, как ни печально, многим приходится открывать для себя заново. Неспособность поддерживать приятельские отношения, например, с подростком или со стариком может говорить о косности и узости твоей настроенности на других, что, пожалуй, делает тебя не слишком интересным собеседником в каких-то ситуациях.

**Третья проба**

В каком бы настроении ты ни проснулся, задержись взглядом на своем лице в зеркале и сострой гримасу, которая может тебя рассмешить. Если не получается, имей в виду, что люди могут воспринимать тебя как надменного или даже злого субъекта. Тебе, возможно, не удается общение на игровом уровне, а стало быть, ты бываешь утомительно скучным. Разумеется, твое право — оставаться таким, какой ты есть. Но тогда не сетуй на недоброжелательство окружающих.

**Четвертая проба**

Расположи два зеркала так, чтобы увидеть себя в профиль. Заставь себя не «охорашиваться»: ссутулься, не выпячивай подбородок, подержи рот приоткрытым, взгляд рассеянный... Постарайся принять себя в этом непарадном виде. Трудно? Значит, не исключено, что ты не умеешь реалистически оценивать, каким ты видишься другому человеку. Ты предпочитаешь обманываться на свой счет, и поэтому сам нередко становишься жертвой обмана.

**Пятая проба**

Находясь в транспорте, приглядись к чьему-либо лицу. Постарайся сделать так, чтобы твой интерес к человеку остался для него незаметным. Если не получается, значит, у тебя, пожалуй, слишком настойчивый, неделикатный взгляд, а это ограничивает возможности коммуникации. Следовательно, такое неназойливое изучение другого взглядом должно сделаться твоим обыденным упражнением. (Естественно, надо тут же отвести глаза, если тебя заметили.) Но главное вот что: попытайся вообразить изучаемое лицо улыбающимся, опечаленным, насмешливым, гневным, испуганным, полным нежности... Тот, кто не умеет этого делать (основываясь на сиюминутном выражении реального лица), вероятно, не вполне понимает смену чувств и намерений по лицам собеседников.

**Шестая проба**

При случайной ссоре (например, в переполненном транспорте) заставь себя, прав ты или нет, спокойно произнести «виноват» или «извините», а затем замолчать, как бы ни унижал тебя партнер по ссоре. Разглядывай затылок впереди стоящего, потолок, вид в окне... С точки зрения окружающих, тот, кто молчит, ведет себя достойнее того, кто неистовствует, так что публика определенно встанет на твою сторону... Не можешь сдержаться? Значит, ты либо чересчур доминантный, либо слишком нервный. И то и другое — помеха общению. Дай себе зарок: в течение месяца (или года) воспитывать у себя в подобных случаях хладнокровие и выдержку.