# Тренинг для педагогов«Обучение навыкам эффективного общения»

**Цель:**

 - обучение педагогов основам эффективного общения;

- овладение навыками техник эффективного общения, которые помогут в решении проблемных ситуаций, возникающих в работе с детьми и взрослыми.

Умение общаться с окружающими – это жизненно важное и необходимое умение для каждого человека, это ключ к созданию семейного счастья и успешной карьеры.

В последние десятилетия возрос интерес к проблемам общения. Удивительный факт - в человеческом взаимодействии более половины всех проблем относится к недостатку взаимопонимания. Человек хочет сказать одно, говорит другое, собеседник в этом слышит третье и истолковывает как четвертое. Психологи называют это трудностями коммуникации. Для преодоления таких трудностей были выделены формы общения, которые максимально способствуют налаживанию взаимопонимания и сотрудничества. Их называют техниками эффективного общения. Применять эти техники можно в семье, на работе, и при прояснении различных ситуаций. Одну из техник хотелось бы рассмотреть более подробно. Это техника *Я- сообщений.*

**Ход.**

1. **Обсуждение цели тренинга, установление общей цели.**

Ведущий опрашивает участников, чего они ждут от предстоящего тренинга. Озвучивает поставленную цель.

1. **Игра «Геометрические фигуры»**

Цель – обучение навыкам командной работы, формирование понимания о возможных коммуникативных сложностях, необходимости овладения техниками эффективного общения.

Участники встают в круг, в руки берут нитку от клубка, закрывают глаза. По команде ведущего они должны составить геометрическую фигуру (круг, равнобедренный треугольник, звезда).

1. **Упражнение «Зазвонил телефон»**

Цель – помочь участникам осознать и сформулировать свои сильные стороны в общении с окружающими и определить существующие проблемы, которые можно разрешить.

Для выполнения этого упражнения каждому участнику понадобится чистый лист бумаги, карандаш.

Представьте себе ситуацию: вы находитесь дома один, и тут ОДНОВРЕМЕННО:
-Зазвонил телефон!
-Заплакал ребенок!
-Прорвало кран и вода вот-вот потечет на пол!
-Полил грязный дождь, а на балконе сохнет ваше белье!
-Звонок в дверь!
Опишите ваши действия последовательно: что сделаете в первую очередь, что - во-вторую и так далее.

**Ответы.** Этот тест - на приоритеты.
Первое в списке - это главная для Вас (по крайней мере, на данный момент) сфера жизни.
Ребенок - это семья
Вода - деньги
Телефон - работа
Дверь - друзья, знакомые
Белье - секс

Ведущий предупреждает участников о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому не стоит задавать друг другу никаких вопросов в ходе проведения упражнения. Однако если кто-то захочет поделиться своими мыслями, чувствами или содержанием проделанной работы, он сможет это сделать в конце упражнения.

Ведущий просит каждого из участников написать на листе бумаги очередность приоритетов. Когда работа будет закончена, ведущий зачитывает ответы.

1. **Мини-лекция «Эффективные техники общения»**

**Главная цель взаимодействия педагога с родителями – это совместная помощь ребенку в различных ситуациях воспитания и обучения.** Для реализации этой цели у каждого педагога в «арсенале» существует огромное количество тактических приемов. Для эффективного общения педагога с родителями необходимо сознательное использование тактических приемов, например, такого как «Я – сообщение», предложенного Томасом Гордоном.

**«Я – сообщение»**

«Я – сообщения» могут оказаться чрезвычайно эффективными в ситуациях конфликта, когда необходимо прийти к конструктивному его разрешению. Поскольку конфликт часто сопровождается взаимными обвинениями, использование хотя бы одной из позиций «Я – сообщения» позволяет снизить напряжение и будет способствовать рождению взаимопонимания. «Я – сообщение» представляет собой один из приемлемых способов выражения своих чувств и принятия ответственности на себя за происходящее.

***Алгоритм построения «Я – сообщения»:***

1. Начинать фразу надо **описанием того факта**, который не устраивает вас в поведении другого человека. Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда Петя не слушается…».
2. Далее следует **описать свои ощущения** в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».
3. Затем необходимо **объяснить, какое воздействие** это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с не послушанием продолжение может быть таким: «потому что мне приходиться нервничать», «мне приходиться лишать его каких либо развлечений и поощрений», «мне приходиться постоянно делать замечания» и т.д.
4. В завершающей части фразы надо **сообщить о вашем желании**, то есть о том, какое **поведение вы бы хотели видеть** вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжим пример с не послушанием: «Мне бы очень хотелось, чтобы Петя слышал и слушал меня».

В результате вместо обвинения «Петя опять не слушался» мы получаем фразу вроде «Когда Петя не слушается, я огорчаюсь, потому что мне приходиться постоянно делать ему замечания. Мне бы хотелось, чтобы Петя слышал и слушал меня, и занимался вместе с детьми»

Безусловно, не каждому родителю будет приятно выслушивать от вас проблему даже в такой форме, и у него могут возникнуть неприятные чувства. Однако такая форма трансляции родителям негативной информации о ребенке вызовет наименьшее сопротивление и недовольство вашим сообщением, потому что показывает вашу заинтересованность в поисках конструктивных методов решения проблемы (а не бессильную злобу и обвинение), ваше (несмотря на возникшие трудности) положительное отношение к ребенку, а также желание совместной работы с родителями.

*Отработка построения «Я – сообщения».*

*Ситуации: ты постоянно поступаешь по- своему; прекрати реветь; ешь до конца, чтобы тарелка была чистая. Составьте Я- сообщение.*

1. Избежать применения выражений, содержащих отрицание, может оказаться весьма трудным. Настолько трудным, насколько вообще трудно говорить фразами, в которых словам тесно, а мыслям просторно.

**Упражнение.** Участники объединяются в подгруппы по 10-15 человек. Дается задание в подгруппы: переконструировать высказывание из левой части таблицы в положительную формулу (*в правой приведены варианты ответов для ведущего*). По окончании работы целесообразно обсудить – легко или трудно было переформулировать высказывания, какое отношение вызывают слова «безопасный», «стресс», «неудовлетворенность», к чему может привести перевод негативного высказывания в позитивное.

|  |  |
| --- | --- |
| **Негатив** | **Позитив** |
| Не наваливайтесь на стол | Отойдите от стола |
| Не хочу есть | Я сыт |
| Не могу занять тебе денег. Нет денег | Деньги у меня все расписаны на другие важные дела. На кредитование в моем бюджете ноль копеек. Возможно через полгода ... я вам одолжу часть этой суммы |
| Здесь Вы находитесь в безопасности | Это надежное, укромное место |
| Не путайся под ногами | Посиди спокойно |
| Не хочу пить | Я уже пил. |
| Безопасный | Надежный, защищенный, сохранный, укромный, стабильный |
| Не выходите из группы | Оставайтесь в группе |
| Вода не выходит из ванны | Вода остается в ванне |
| Неправда | Ложь |
| Неудовлетворенность | Желание |
| Разочарование | Тоска, печаль, грусть. |
| Мне чай без сахара | Мне только заварку и кипяток |
|  |  |

1. **Проигрывание ситуаций из жизни.**

**Упражнение «Карусель»** (дает возможность проиграть проблемные ситуации, учит умению устанавливать контакт с ребенком и выходить из конфликтных ситуаций). Участникам предлагается разыграть различные ситуации, характерные для детей, посещающих детский сад. Для этого можно разделиться на пары: ребенок – педагог. Каждая пара получает одну ситуацию и разыгрывает ее, показывая реакцию воспитателя, и его способ выхода из создавшейся ситуации.

Для разыгрывания предлагаются следующие высказывания детей:

- «Я хочу к маме…» (плачет) (решение проблем адаптации),

- «А Маша меня обижает …» (выход из конфликтных ситуаций)

- «Не хочу заниматься…Я буду играть в конструктор ...»(ходит по группе во время общего занятия)

- «Помогите мне переодеться на прогулку. Я ничего не умею…»

Обратная связь(важна для рефлексии): что понравилось не понравилось, как чувствовали себя в тех или иных ситуациях, насколько было комфортно некомфортно, какие впечатления.

**7. Завершение работы.**

Упражнение «Мои ресурсы…» Каждый участник получает лист бумаги, где ему предлагается записать для себя свои ресурсные качества и способности – «что у меня есть, чтобы эффективно общаться и успешно решать проблемные ситуации».

**8. Обратная связь по итогам проведения занятия.**

Что понравилось - не понравилось, как чувствовали себя в тех или иных ситуациях, что нового узнали.