

Областное государственное образовательное бюджетное учреждение
"Специальная(коррекционная) школа-интернат с.Ленинское"

**Психологический тренинг для педагогов
«Развитие коммуникативных навыков»**

Составитель:
педагог-психолог
Аушева
Елена Валерьевна

с.Ленинское, 2017

Актуальность тренинга:

Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.

Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

Цель тренинга: Развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. отработать навыки убеждения;
2. отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции;
3. развить умение находить подход к людям;
4. подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации;
5. развивать умения невербального средства общения;
6. обучить эффективным способам общения.

Содержание:

Упражнения на развитие навыков коммуникативного общения.

Условия проведения:

Помещение, где стулья размещены по кругу.

Состав участников: педагоги – 34 человека.

Режим работы: 1 – 1,5 часа.

Практическая значимость заключается в следующем:

Педагоги:

- научатся на практике применять навыки убеждения;
- научатся на практике применять невербальные средства общения;

Структура тренинга:

1. Орг. момент – 3 минуты
2. Вступление – 5 минут
3. Основная часть – 60 мин
4. Рефлексия – 20 минут.

Ход тренинга

I. Орг.момент.

В нашей группе будет происходить много, на первый взгляд, необычного. Но, так или иначе, мы будем говорить о себе, о важном для нас лично значимом. А поскольку все мы разные, то и мнения у нас окажутся разными. Поэтому здесь не будет правильных или неправильных мнений: все они в равной мере ценны, заслуживают того, чтобы их высказали, и принимаются независимо от того, согласен кто-то с ними или нет. Каждый имеет право быть услышанным, и никто не имеет права осуждать его за это. То, что мы здесь встретились, - это не просто случайность, это часть нашей жизни, которую мы проживем вместе. Одна из трудностей нашей повседневной жизни – неумение людей жить в настоящем времени: каждый живет либо в прошлом (своими воспоминаниями), либо в будущем (своими надеждами и опасениями). Для нас очень важно будет жить в группе именно в настоящем «здесь и теперь». Иногда выполнение того или иного упражнения может вас глубоко взволновать, задеть что-то очень личное в вас. В таких случаях вы можете сказать «стоп», и это будет означать, что вам трудно и что вы не хотите продолжать обсуждение этой темы. Еще очень важно равноправное межличностное общение в работе (диалог «ты» ...).

Правила работы в группе:

Мне хотелось бы при нашей работе использовать следующие правила:

1. Искренность в общении.
2. Обязательное участие каждого.
3. Неразглашение обсуждаемых проблем за пределами группы.
4. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание от своего имени.
5. Общение на «ты».

II. Выполнение упражнений

Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Участники по сигналу ведущего должны создать два круга, внешний и внутренний (можно рассчитаться на «первый, второй»). Внешний круг стоит, а внутренний двигается, переходя от человека к человеку. Задача педагогов поздороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здравоваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся как мужчины;
- 2 хлопка — здороваемся как близкие люди;
- 3 хлопка — здороваемся как женщины.

Упражнение «Комплимент» в кругу

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Ведущий: Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, — вот что необходимо для приятного и продуктивного общения.

Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны друг к другу, умеем видеть хорошее в другом и говорить об этом».

Каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится, и он хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент.

Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова своему партнеру, сидящему слева от него. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать выступающего.

Тот участник, которому сделан комплимент, должен, как минимум, поблагодарить, а затем, установив контакт с партнером, сидящим слева от него, сделать свой комплимент и т.д. по кругу, до тех пор, пока все участники тренинга не сделают комплимент партнеру.

Ведущий: Что было легче: делать комплимент или отвечать на него?

Упражнение «Невербальный контакт».

Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Когда он вернется, то должен определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все участники будут пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие водящего должна выбрать участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать.

Опрос. «Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы?» При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогали определить готовность к вступлению в контакт.

Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников, средства невербального контакта.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: побудить педагогов к ассоциативному мышлению. Предложите им несколько слов и общими усилиями постарайтесь зафиксировать все ассоциации, которые придут им на ум при чтении этих слов

Ведущий: Так как наш тренинг это тренинг общения, то давайте для себя выясним, что же для каждого означает слово «общение». Высказывание участников. Затем все варианты зачитываются.

Упражнение «Очередь»

Цель упражнения: развитие у учителей форм непосредственного коммуникативного поведения, способности к спонтанному игровому общению, раскованности и внутренней свободы.

Из группы выбираются восемь человек, из которых один – водящий. Семь человек становятся друг за другом как бы в очередь, а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. Очередь при этом имеет игровую задачу не пропустить «нахала» к прилавку.

В это время остальные члены группы рассаживаются амфитеатром и наблюдают за происходящим. Затем проводится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьбы, угрозы, шантаж и т.п.).

«Моль».

Упражнение направлено на снятие барьеров, поднятие настроения, движение. Необходимо всем встать и ловить «моль».

Метафора общения.

Один человек заблудился в лесу, и хотя он направлялся по нескольким тропинкам, каждый раз надеясь, что они выведут его из леса, все они приводили его обратно в то же место, откуда он начинал.

Еще оставалось несколько тропинок, по которым можно было попробовать пойти, и человек, усталый и голодный, присел, чтобы обдумать, какую из тропинок теперь выбрать. Когда он размышлял над своим решением, он увидел, как к нему идет другой путешественник. Он крикнул ему: «Вы можете мне помочь? Я заблудился». Тот вздохнул с облегчением: «Я тоже заблудился». Когда они рассказали друг другу о том, что с ними случилось, им стало ясно, что они уже прошли по многим тропинкам. Они могли помочь друг другу избежать неверных тропинок, которыми кто-то из них уже прошел. Скоро они смеялись над своими злоключениями и, забыв об усталости и голоде, вместе шли по лесу.

Ведущий: Жизнь похожа на лес; иногда мы теряемся и не знаем, что делать, но если мы будем делиться своими переживаниями и опытом, путешествие станет не таким уж плохим и мы будем иногда находить лучшие тропинки, лучшие пути.

«Я отличаюсь от тебя»

В парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение «Крокодил»

Играющие разбиваются на две команды. Одна из команд (загадывающая) совещается и загадывает слово или словосочетание (обычно не больше двух слов).

Роковая женщина

Козел отпущения

Затем из противоположной (отгадывающей) команды выбирается «жертва», которой строго по секрету сообщается заветное слово.

Задача «жертвы» не используя предметов и слов показать своей команде то, что было загадано. Команда, соответственно, должна отгадать, что было показано и загадано.

Разрешается использовать определенные знаки:

число слов или частей слова – показать на пальцах;

ребром ладони разрубить воздух – слово состоит из частей;

перекрещенные руки – «не то»;

потереть ладони друг о друга – «близко, еще версию».

Тур длится до полного отгадывания или отгадывающая команда сдается. После этого команды меняются местами.

Загадывающей команде не возбраняется выдвигать шуточные предложения на то, что показывает «жертва».

Упражнение «Подарок»

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации

Все участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (не вербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча».

Когда все получают подарки (круг замкнется), ведущий обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил.

«Переходы».

Тренируем навыки рабочей собранности: Посмотрите на своих товарищей по полукругу, обратите внимание на цвет волос каждого из них. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа стоял участник с самыми светлыми волосами, рядом с ним – потемнее, а крайним слева – был бы участник с самыми черными волосами. Никаких шумных обсуждений!

Упражнение «Мое желание»

Цель: побудить педагогов к ассоциативному мышлению. Рефлексия.

Ведущий: Давайте порассуждаем отвлеченно. К примеру, к какому-то важному событию нужен новый костюм. Это наше желание. Может ли он волшебным образом оказаться в нашем шкафу? Конечно, может. Если предварительно об этом позаботится кто-то другой. Но чаще всего мы сами направляемся в магазин, долго присматриваемся, не раз и не два примеряем, идем в другой, третий, пятый, ... десятый магазин и повторяем весь процесс заново. Бывает, что не найдя ничего подходящего, отправляемся в ателье и заказываем из понравившейся ткани именно тот фасон, который так долго и безуспешно искали. Как бы то ни было, мы сами идем навстречу своему желанию. Мы тратим время, силы, мы не бездействуем! Мы «сцепляем» желаем образ с его материальным воплощением собственными руками.

Говорят, что наши желания не исполняются потому, что мы сами в это не верим по-настоящему. И потому, говорит Н. Правдина, автор книги «Я люблю себя! Триумф новой женщины», надо свое подсознание постоянно

тренировать на спонтанное исполнение желаний. Начать процесс надо с совсем незначительных дел, постепенно «воспитывая» и «приучая» к более серьезным свершениям.

Ведущий предлагает участникам написать на листе бумаги свое желание, затем скрутить в трубочку (сложить и т.д.) и положить на ткань, которая лежит на полу в центре круга. Затем участникам предлагается взяться за края ткани и потрясти ее так, чтобы листочки перемешались. Затем ткань опускается на пол и каждый участник берет листок. Далее проводится обсуждение.

Заключение

Ведущий: Какие трудности возникли у вас в ходе тренинга?

Спасибо всем за участие, искренность. Желая вам всегда понимать себя и других. Удачи!

Источник:

1. <http://trepsy.net/training/stat.php?stat=4535>
2. <http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/trening-obshhenie-dlya-pedagogov-na-razvitie-kommunikativnyx-umenij.html>
3. <http://goroduspeha.com/uprazhnenie-moi-zhelaniya-ispolnyayutsya/>