

Занятие с элементами тренинга
Тема: «Эффективные техники речевого общения»

Цель: способствовать формированию навыков эффективного общения

Цель: формирование коммуникативных навыков

Время: 40 минут, вторая половина дня

Форма занятия: групповая

Аудитория: обучающиеся с сохранным интеллектом 15+

Ход занятия:

1. Обсуждение цели занятия, установление общей цели.

Психолог спрашивает участников мероприятия, знают ли участники что означает вербальное (речевое общение), что хотелось бы узнать о вербальном (речевом общении). Озвучивает поставленную цель.

2. Упражнение «Мой взгляд на мои взаимоотношения»

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

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

Психолог 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.

Психолог просит каждого из участников нарисовать на листе бумаги себя и ближайшее свое окружение (семья, друзья и т.д.) в виде геометрических фигур. Когда работа будет закончена, ведущий начинает задавать вопросы, которые участники обдумывают самостоятельно, не фиксируя ответ на бумаге. После каждого вопроса психолог дает участникам от 15 до 40 секунд на обдумывание.

Вопросы:

1. Посмотрите, пожалуйста, на свой рисунок. Как расположены у вас фигуры: на одном уровне или на разных (кто-то выше, а кто-то ниже), почему? Что значит для вас «выше» или «ниже»? Или, может быть, вы расположены в центре, в окружении других геометрических фигур, почему?

2. На каком расстоянии друг от друга расположены геометрические фигуры? Почему?

3. Кто расположен правее, а кто левее? Почему? Вкладываете ли вы какой-нибудь личный смысл в понятия «левый» и «правый»? Какой?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько фигуры, изображающие окружение; почему?

5. Одинаковыми ли геометрическими фигурами вы изобразили себя и другие фигуры, почему?

6. Много ли острых углов в ваших изображениях, почему? Вкладываете ли вы какой-либо личный смысл в понятие «острые углы» и если «да», то какой?

7. Если бы я попросила вас нарисовать идеальные отношения, то как бы вы изменили свой рисунок, почему? Если бы не изменили совсем, то почему?

8. На какие еще размышления наводит вас ваша картинка, почему? Кого бы вы еще хотели изобразить на рисунке, почему?

9. Какие свои сильные стороны в общении вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или улучшить в ваших взаимоотношениях? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить это?

После того, как участники ответят на последний вопрос, ведущий предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений.

3. Мини-лекция «Вербальное общение. Эффективные техники»

Вербальное (или речевое) общение – это процесс установления и поддержания целенаправленного, прямого или опосредованного, контакта между людьми при помощи языка. Педагогическая практика показывает, что неверно выстроенное вербальное сообщение может привести как к непониманию друг друга, так и к открытому конфликту.

Главная цель взаимодействия – это совместная деятельность. Для реализации этой цели необходимо сознательное использование тактических приемов, например, такого как «Я – высказывание», предложенного Томасом Гордоном.

«Я – высказывания»

«Я – высказывания» 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 – высказывания» позволяет снизить напряжение и будет способствовать рождению взаимопонимания. «Я – высказывание» представляет собой один из приемлемых способов выражения своих чувств и принятия ответственности на себя за происходящее. Вместо того чтобы обвинять кого-то (что часто происходит во время конфликта), говорящий выражает словами проблему, чувства, возникшие у него в связи с этим, причину их появления и, кроме того, выражает конкретную просьбу, в которой заключается вариант такого разрешения конфликтной ситуации, которое в дальнейшем будет способствовать улучшению взаимоотношений. Чтобы научиться использовать «Я – высказывания» в сложных ситуациях, желательно отработать этот навык, что обеспечит автоматическое его включение в напряженных обстоятельствах.

Алгоритм построения «Я – высказывания»:

1. Объективное описание произошедшего (без собственной оценки происходящего).

2. Точная вербализация своих чувств, возникших у говорящего в напряженной ситуации.

3. Описание причины возникновения чувства.

4. Выражение просьбы.

Безусловно, не каждому будет приятно выслушивать от вас какие-либо претензии даже в такой форме, и у оппонента могут возникнуть неприятные чувства. Однако такая форма трансляции негативной информации 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 нему, а также желание доброжелательного взаимодействия.

Отработка построения «Ты – высказывание» / «Я – высказывание»

1. Ты никогда меня не слушаешь! / Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

2. Что ты все время разговариваешь параллельно со мной? / Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос – задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

3. Вечно ты хамишь! / Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.

4. Ты всегда ужасно себя ведешь! / В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

5. Ты всегда без спросу берешь журнал со стола! / Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Подведение итогов:

Психолог предлагает желающим поделиться своими мыслями, ощущениями, чувствами.