

Министерство образования и науки Республики Тыва
Государственное образовательное учреждение
Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

Утверждена
приказом ГОУ РЦПМСС «Сайзырал»
№ 12 от «22» февраля 2011 г.
Директор _____ Полякова В.В.

ПРОГРАММА

***Навыки конструктивного взаимодействия с
подростками***

Авторы – Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А.

Пояснительная записка

В современных, переходных для России условиях распространение наркомании за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры и приобрело черты социального бедствия. Особую тревогу вызывает рост количества правонарушений, совершаемых несовершеннолетними в состоянии наркотического или алкогольного опьянения. Эта беда не обошла стороной и Республику Тыва. Проведенные исследования показали резкое «омоложение» контингента наркотизирующихся молодых людей в республике. В этой связи чрезвычайно важной для современного общества является проблема профилактики наркозависимости, асоциального поведения и правонарушений среди подростков, поскольку под угрозу ставится будущее наших детей, здоровье подрастающего поколения.

Наиболее эффективной формой профилактической работы является разработка системы взаимодействия школы, семьи и общественности по предупреждению безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних на ранних этапах. Сегодня, когда разрушаются сложившиеся нравственно-этические нормы и традиции семейного уклада, происходит резкое снижение воспитательного воздействия на личность ребенка. Это приводит к социальному сиротству и росту асоциального поведения. Дети, оказавшиеся в негативных психологических и социальных условиях, не всегда могут их адекватно оценить, адаптироваться в них. Такие дети склонны к правонарушениям и употреблению психоактивных веществ, как алкоголь, наркотики, табак.

Предлагаемая тренинговая программа является частью более общей программы социальной адаптации подростков. Под социальной адаптацией понимается готовность подростков к самостоятельному выбору и ответственному поведению, поэтому необходимым условием этой адаптации является психологическая готовность взрослых к принятию такого поведения подростков. В случае, если взрослые не готовы к этому, если они требуют от детей прежде всего подчинения и послушания, или наоборот, предоставляя подросткам свободу выбирать, избавляют их от необходимости нести ответственность за свой выбор, процесс социальной адаптации становится значительно менее эффективным, а в ряде случаев и невозможным, несмотря на качественную психологическую работу с самими детьми. Именно поэтому необходимыми элементами комплексной программы социальной адаптации подростков являются программы психологической работы со взрослыми. Описываемый данный тренинг педагогической эффективности «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками» - пример такого рода программ. Программа предназначена для подростков 11-16 лет.

Программа охватывает основные разделы психологии. Используя данные современных психологических материалов, практический материал адаптирован для восприятия подростков. В структуру программы включены элементы психотренинга, дискуссии, ролевые игры, решение проблемных ситуаций, обсуждение и анализ результатов.

Программа «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками» является реальной основой формирования гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся.

Содержание курса будет способствовать развитию таких компонентов, как психологическая культура, толерантность, позитивное мироощущение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, пониманию интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей. Изучение программы будет способствовать развитию умения строить свои отношения с окружающими, конструктивному повседневному общению. Исходя из этого положений, определены цели и задачи программы.

Цели программы:

- осознать свою позицию в общении с детьми: понять и проанализировать свои установки при восприятии различных людей;
- научиться поддерживать подростков с разными типами характера, разными проблемами и разными стилями поведения.

Задачи программы:

- развить у себя умение эффективно слушать, создавая у подростков ощущение, что их понимают и принимают;
- овладеть способами выражения своих эмоций, как положительных, так и отрицательных;
- видеть и понимать психологические особенности подростков (прежде всего – характерологические), учитывать эти особенности в общении с ними.

В содержание программы включены следующие виды знаний:

основные понятия и термины: психология, «Я- слушание», техники слушания, «Я-высказывание», психологические особенности восприятия и понимания, индивидуально-психологические особенности личности.

В содержании программы представлены следующие виды деятельности учащихся:

- игровая и коммуникативная деятельность;
- диагностическая и рефлексивная деятельность;
- практическая деятельность, связанная с отработкой умений и навыков.

Содержание программы ориентирует на применение активизирующих методов и приемов обучения:

- дискуссия;
- упражнения (настройки, разогревающие);
- моделирование;
- самоотчет.

На занятиях используются следующие формы работы:

- индивидуальная работа;
- работа в парах;
- работа всей группы.

В процессе занятий учащимся предлагается теоретические материалы (основные термины, понятия и пр.) и практический материал (инструкции, алгоритмы действий, способы выполнения, правила)

В ходе проведения программы могут быть использованы следующие средства обучения: изобразительные – иллюстрации, фото, схемы, демонстрационные таблицы, информационные: учебники, учебно-методические пособия.

Программа рассчитана на 10 часов и включает в себя теоретические и практические занятия.

Требования к знаниям, умениям, навыкам.

В результате обучения учащиеся должны знать:

- закономерности межличностных отношений;
- способы самопознания личностных качеств;
- индивидуально-психологические особенности личности;
- значение воли, эмоций, чувств, потребностей и мотивов людей.

В результате обучения учащиеся должны уметь:

- интерпретировать собственные психические состояния;
- владеть простейшими приемами саморегуляции;
- осознавать закономерности восприятия человека человеком;
- анализировать полученную информацию, делать выводы.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Знакомство и первоначальная формулировка проблемы		1ч
2	Поддержка		1ч
3	«Я-слушание»		1ч
4	Техники слушания		4ч
5	Я-высказывание		1,5ч
6	Индивидуальные особенности подростков		1,5ч
	Итого		10 ч

Содержание программы

ТРЕНИНГ 1 ЗНАКОМСТВО И ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ

ЦЕЛИ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

1. Познакомиться с участниками группы.
2. Помочь участникам группы в осознании их профессиональных проблем.

ЦЕЛИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Освоить навык переформулировки проблемы таким образом, чтобы осознавалась собственная ответственность за ее решение.

• 1. РИТУАЛ СОЗДАНИЯ ГРУППЫ. **ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛ РАБОТЫ В ГРУППЕ.**

Ведущий зачитывает **ПРАВИЛА** и группа обсуждает каждое – 15 мин.

Разговоры на тренинге – во время работы в группе одновременно имеет право говорить только один участник. Это позволяет людям слушать и слышать других, что, собственно, и является основным в работе психологической группы. С другой стороны, каждый из участников имеет право говорить все, что он хочет, но только «в круг», то есть не разрешается переешепываться с соседом и «бурчать себе под нос».

Запрет на обсуждение процедуры тренинга до окончания работы в группе - не разрешается обсуждать технологию тренинга с людьми, не участвующими в работе группы, а участникам группы не разрешается обсуждать процедуру между собой до окончания работы в группе. Ведущий отказывается отвечать на вопросы «по процедуре», типа: «А почему мы делали именно это упражнение?», «А зачем это надо?», «А вот это надо было бы сделать по-другому...»

Вопросы такого типа и вообще акцентирование внимания на «процедурных» моментах означает наблюдательскую позицию участника. Наблюдая за группой со стороны, оценивая работу ведущего и других участников, человек не включается в работу и вместо того, чтобы испытывать и анализировать собственные переживания, занимается анализом и оценкой поведения других людей. Это опять же снижает эффективность его участия в группе. Поэтому ведущий не должен давать втягивать себя в эти, не имеющие отношения к смыслу происходящего, разговоры.

Выполнение всех требований ведущего – участники группы должны выполнять все упражнения, предусмотренные программой, и выполнять домашние задания к каждому занятию (выполнять упражнения и заполнять дневник участника группы по схеме). После упражнения каждый человек может выразить свое отношение к нему, рассказать о том, что ему было неприятно (может быть, он испытывал раздражение, страх или еще что-то), но уже после участия в упражнении. Отказываться от упражнения просто потому, что «я не хочу» - нельзя.

Правило конфиденциальности – участники группы должны понимать, что нельзя выносить за пределы группы любую информацию

- Как можно было бы решить проблему?
- Что было бы со мной, если бы мне удалось избавиться от нее?
- Чего больше в моем восприятии своей профессии – радостей или огорчений? Отчего это так?

УПРАЖНЕНИЕ 3 «СВЕЧКА» - 10 мин.

Цель: повысить уровень доверия членов группы друг к другу.

Все участники группы становятся в круг. Один из участников становится в центр круга и, закрыв глаза, падает на руки партнеров, а те подхватывают его и передают от одного к другому. Упражнение выполняется молча. Желательно, чтобы в центре круга побывали все участники группы. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

УПРАЖНЕНИЕ 4 «БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ» - 10 мин.

Все участники стоят в кругу. Закрыв глаза, все начинают двигаться произвольно в разных направлениях; разговаривать нельзя; по хлопку ведущего группы все останавливаются и открывают глаза. Снова закрывают глаза и проделывают ту же процедуру, но при этом еще издают жужжание; по хлопку останавливаются и открывают глаза.

- *Анализ упражнения* – ответы на ряд вопросов.
- Какие чувства возникают в первом и втором случае?
- Что мешало движению?
- Что помогало не сталкиваться?
- Какие каналы восприятия наиболее привычны, какие оказались новыми?»

Наиболее частыми бывают такие ответы: а) «преобладает чувство тревоги, страха»; б) «возникают ощущения неловкости».

Педагогу-психологу следует предложить сравнить ощущения в ходе упражнения с ощущениями, когда участники попадают в новые компании, непривычные ситуации и ситуации, когда необходимо проявить инициативу в общении. Такое сравнение помогает участникам понять и сформулировать причину тревожности и страха в общении. Эта формулировка звучит так: «Часто общение похоже на движение с закрытыми глазами». Дальнейшее обсуждение вопросов, «что мешало и помогало», позволяет понять, что очень часто мы недостаточно используем свои каналы восприятия – слух, прикосновение, ощущение партнера.

Неудач больше у тех, кто концентрирует внимание в большей степени на себе, чем на окружающих.

У. ОБСУЖДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ – 15 мин.

Обсуждение итогов работы – обязательная часть каждого занятия. Участники группы высказывают свои впечатления о работе в группе или отвечают на вопросы ведущего: «*Что Вы получили в ходе сегодняшнего занятия? Помогла ли работа в группе Вам понять что-то?*» и т.п.

ТЕМА 2 ПОДДЕРЖКА

ЦЕЛИ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ

1. Понять различие между похвалой, знаком внимания и поддержкой.
2. Освоить навык поддержки применительно к школьным ситуациям.

ВСТРЕЧА 1

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ СПЛОЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Комплименты» - 10-15 мин.

Цель: Дать участникам группы возможность пережить новый способ принятия знаков внимания от других.

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, т.е. говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме того я еще и ...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом, образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

Выполнив упражнение, участники группы обсуждают его по схеме:

- Какие чувства Вы испытывали, когда оказывали другому знаки внимания?

Что Вы чувствовали, когда знаки внимания оказывали Вам?

Легко ли Вам было реагировать на оказанные знаки внимания заданным образом? Почему? и др.

II. ДИСКУССИЯ НА ТЕМУ ЗАНЯТИЯ

Ведущий вводит определения понятий «знак внимания», «комплимент», «поддержка», «похвала».

ЗНАК ВНИМАНИЯ – высказывание или действие, обращенное к человеку и призванное улучшить его самочувствие и вызвать радость.

КОМПЛИМЕНТ – знак внимания, выраженный в вербальной форме без учета ситуации, в которой человек находится в данный момент.

ПОХВАЛА - оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу. **ПОДДЕРЖКА** - знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен,

сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающийся той области, в которой у него в данный момент затруднения. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого.

Дискуссия может протекать в свободной форме и целиком опираться на профессиональный опыт участников. Если группа с трудом входит в дискуссию, ведущий может использовать приведенные ниже вопросы как стимул для обсуждения.

- В чем различие между поддержкой и похвалой?
- В чем разница в языке, которым поддерживают и хвалят?
- Почему, каким образом похвала может обескуражить, привести в уныние?
- Какие слова, по Вашему мнению, могут заставить ученика почувствовать себя некомфортно, снизить его самоуважение?
- Объясните, как Вы понимаете слова «Оценка человека и оценка его действия – не одно и то же».
- Почему легко и приятно работать с людьми, у которых высокое самоуважение? Как можно на уроке или в разговоре повысить самоуважение учащегося?
- Почему поощрять попытки и намерения улучшить результат также важно, как поощрять достижение результата?
- Как можно было бы сделать систему оценок в школе более поддерживающей и мотивирующей?
- Что значит быть придирчивым и что значит быть доброжелательным с точки зрения ученика?

III. УПРАЖНЕНИЯ НА ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКОМ

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Сильные стороны» - 10 мин.

Цель: Помочь участникам группы понять, что любую ситуацию можно проанализировать без осуждения, находя в ней сильные стороны.

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение минуты или двух рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются ролями. После выполнения упражнения группа обсуждает упражнение по схеме:

- Все ли смогли найти сильные стороны в поведении партнера?
- Кому было трудно это сделать?
- Кто не смог удержаться от осуждения? Почему?
-

УПРАЖНЕНИЕ 2 «Все равно ты молодец, потому что...»

- 10 мин.

Цель: Дать участникам упражнения возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается и в затруднительном для него положении.

Упражнение выполняется в парах (это – другие пары по сравнению с предыдущим упражнением). Первый участник пары начинает рассказ со слов: *«Меня не любят за то, что...»*. Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: *«Все равно ты молодец, потому что...»*. Затем участники меняются ролями.

После выполнения упражнения группа обсуждает его по схеме:

- Все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом?
- Кто не смог или не успел этого сделать? Почему?
- Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?
- Что чувствовал слушающий? и т.д.
-

УПРАЖНЕНИЕ 3 «Красный карандаш» - 20 мин.

Цель: Дать участникам группы почувствовать на себе эффект оценочного отношения со стороны партнеров.

Упражнение выполняется в группе. Один из участников должен рассказать сидящему слева от него о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ тот должен отреагировать с позиции «красного карандаша», затем рассказать о своей проблеме следующему участнику. Каждый последующий должен сделать то же самое.

УПРАЖНЕНИЕ 4 «Поддержка» - 20 мин.

Цель: Дать участникам почувствовать эффект поддерживающего отношения со стороны партнера.

Участник группы рассказывает сидящему слева от него о своей проблеме или затруднении, можно о том же, что и в предыдущем упражнении. Его партнер говорит что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему, затем рассказывает о своей проблеме следующему участнику, далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

После выполнения упражнений 3 и 4 участники обсуждают в группе чувства, возникшие при их выполнении, по схеме:

- В каком случае было легче отреагировать, в каком – труднее?
- Какими словами Вы оказывали поддержку, какие чувства испытывали при этом?
- В случае необходимости анализируются реакции отдельных участников.

ВСТРЕЧА 2

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ СПЛОЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Общение без слов» - 15 мин.

Цель: Дать возможность участникам группы получить новый опыт общения, обратить внимание на чувства, возникающие в результате

прикосновений, физического контакта с партнером, дать возможность почувствовать большее доверие к людям, участвующим в группе тренинга.

Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук. Открыть глаза и двигать дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: *«Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше»*.

Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками, помиритесь руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь, обопритесь спинами друг о друга и присядьте, стараясь не упасть и т.п.

После упражнения участники обмениваются чувствами.

II. УПРАЖНЕНИЯ НА ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКОМ

Ведущий вводит понятия «эмпатия» и «отражение чувств».

ЭМПАТИЯ – способность переживать те же чувства, которые переживает партнер по общению в данный момент.

ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ – процесс вербальной и невербальной обратной связи о тех чувствах, которые эмпатически испытывает человек, общаясь со своим партнером.

Ведущий объясняет (если к этому не пришли сами участники группы в ходе дискуссии), почему способность к эмпатии необходима при оказании поддержки другому.

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Отражение чувств» - 10 мин.

Цель: Помочь участникам группы испытать состояние эмпатического слушания и сравнить в опыте отражение чувств и отражение содержания.

Упражнение выполняется в парах. Первый член пары искренне произносит какую-то эмоционально окрашенную фразу. Вторым участником последовательно выполняет два задания: сначала повторяет своими словами содержание того, что он услышал (отражение содержания), а затем пытается определить чувства, которое, по его мнению испытывает его партнер в момент говорения (отражение чувств). Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем члены пары меняются ролями.

После выполнения упражнения в парах группа обсуждает его по схеме

- Какие трудности были у Вас во время выполнения упражнения?
- Какие чувства Вы испытывали?
- Что затрудняет или облегчает отражение чувств?

УПРАЖНЕНИЕ 2 «ЭМПАТИЯ» - 15 мин.

Цель: Помочь участникам группы эмпатически почувствовать эмоциональное состояние другого человека.

Все члены группы в кругу слушают одного из участников, который говорит эмоционально окрашенную фразу. Каждый по очереди называет то чувство или несколько чувств, которые, по его мнению, испытывает говорящий. Группа обсуждает результаты.

УПРАЖНЕНИЕ 3 «Внутренний голос» - 30 мин.

Цель: Помочь участникам группы оценить свои способности к эмпатии, получить обратную связь о том, как их воспринимают другие.

Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник группы имеет возможность выслушать свой «внутренний голос», поговорить с ним. Один из участников группы (назовем его «А») выбирает себе того, кто будет исполнять роль его внутреннего голоса. Тот встает за спиной участника «А» и говорит от первого лица: «Я, (имя участника «А»), сейчас чувствую..., потому что..., из-за того, что...». Затем ведущий задает вопросы участнику «А»:

«Согласны ли Вы с Вашим внутренним голосом? Все ли он сказал из того, что Вы хотели бы услышать? Может быть, Вы хотели бы послушать другой «внутренний голос»?». Члены группы имеют возможность обсудить результаты. Затем следующий участник группы выбирает себе «внутренний голос» и так упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не побывают в обеих ролях.

1У. РАЗЫГРЫВАНИЕ И АНАЛИЗ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ – 1 час 15 мин.

Ведущий: *Мы обсуждаем, как поддержка делает жизнь учителя и его учеников более спокойной, а их взаимодействие – эффективным.*

Представим урок, школьный класс и учительницу Валентину Петровну после того, как она объяснила новую тему по математике в классе. Все решают задачи. Валентина Петровна, замечает, что Саша, положив голову на руки, лежит на парте.

В.П.: - Саша?

С.: - А?

В.П.: - Ты хорошо себя чувствуешь?

С.: - Не знаю, вроде, да.

В.П.: - Что-то с заданием?

С.: - Нет... да... в некотором роде...

В.П. - Ты не можешь сделать задание?

С.: - (безнадежно) Я просто не понимаю!

Пауза.

Ведущий предлагает участникам группы продолжить ситуацию используя навык поддержки как прием, стимулирующий преодоление трудностей. Участники группы предлагают свои варианты поведения учительницы. Очень эффективно ролевое разыгрывание вариантов. Решите сам, сколько лет Саше, в каком классе происходят события. Обсудите, в чем разница поведения учительницы В.П. в старших и младших классах.

Затем анализируется вариант, предлагаемый ведущим:

В.П.: - Саша?

С.: - А?

В.П.: - Ты хорошо себя чувствуешь?

С.: - Не знаю, вроде, да.

В.П.: - Что-то с заданием?

С.: - Нет, да, в некотором роде...

В.П.: - Ты не можешь сделать задание?

С.: - (безнадежно) Я просто не понимаю!

В.П.: - Саша, это, конечно, очень трудная тема, ты это чувствуешь.

Ведущий: Учительница показывает, что понимает чувства ученика.

С.: - Да...

В.П. – Ты не слишком уверен в себе. Могу я помочь?

С.: - Может быть...

В.П. – Могу я посмотреть, что ты уже сделал?

С.: - Да (подает тетрадь).

В.П.: - Похоже, ты действительно старался и кое-что уже сделал.

Ведущий: В.П. демонстрирует уверенность в способностях Саши и его серьезном отношении к работе.

С.: - Я пытался.

В.П.: - Хорошо, посмотри – часть ты уже сделал.

С.: - Но я не знаю, что делать дальше.

В.П.- Может быть, ты попробуешь вместе со мной или ты хотел бы с кем-то еще?

С.: - Можно с Мишей?

В.П.: - Миша, ты не мог бы подойти сюда, мы нуждаемся в твоей помощи!

Валентина Петровна, таким образом, прежде всего обращает внимание на чувства и настроение ученика, на его реакции, она знает, что сделанная учеником работа должна быть поддержана, даже если она не закончена. Она замечает даже маленький успех и маленький рост. Она также знает, что ученики могут поддерживать друг друга и помогать друг другу. Она может теперь рассчитывать, что Саша закончит свою работу.

У. ОБСУЖДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ

ПО ТЕМЕ – 15 мин.

Обсуждение итогов работы – обязательная часть каждого занятия. Участники группы высказывают свои впечатления о работе в группе или отвечают на вопросы ведущего: *«Что Вы получили в ходе сегодняшнего занятия? Помогла ли работа в группе Вам понять что-то?»* и т.п.

ТЕМА 3

«Я-СЛУШАНИЕ»

ЦЕЛИ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ: Усвоить понятие «Я-слушание» и найти свои собственные «Я-слушания». Научиться применять инструмент «Я-слушания» для рефлексии своего поведения, в том числе в конфликтах с подростками.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ СПЛОЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Психологические скульптуры» - 20 мин.

Цель: Дать возможность участникам группы почувствовать, что такое «Я-слушание» и как «Я-слушание» изменяется в зависимости от организации пространства общения. Дать возможность участникам группы заметить момент появления у них «Я-слушания».

Участники группы делятся на пары. В паре один человек говорит, другой слушает. Говорящий рассказывает партнеру о каком-то своем затруднении или проблеме. Слушающий реагирует на рассказ так, как ему хочется. Оба члена пары сидят напротив друг друга на стульях. Затем по команде ведущего, не прерывая разговора, участники упражнения меняют свое пространственное расположение: слушающий становится на стул и слушает стоя, говорящий присаживается на корточки и продолжает рассказ в таком положении.

После выполнения упражнения участники группы в кругу обсуждают результаты по схеме:

Что изменилось в Вас после того, как Вы встали на стул:

- по отношению к собеседнику?
- По отношению к его проблеме?
- По отношению к себе?
- Какие чувства и желания Вы испытали в тот момент, когда Ваш партнер встал на стул во время Вашего рассказа о проблеме? Хотелось ли Вам продолжать разговор? Почему?

ТЕМА 4

ТЕХНИКИ СЛУШАНИЯ

ЦЕЛИ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ

Освоить навыки различных видов слушания.

Понять психологический смысл каждого типа слушания, почувствовать эффективность различных навыков слушания.

ВСТРЕЧА 1

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ СПЛОЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Испорченный телефон» - 20 мин.

Продемонстрировать участникам группы примеры неумелого слушания и то, каким образом оно может исказить передаваемую информацию.

Ход выполнения этого упражнения желательно записывать на магнитофон или видеоманитофон для просмотра и анализа во время обсуждения.

Все участники группы выходят за дверь и по приглашению ведущего входят в комнату по-одному. Каждому входящему дается инструкция: *«Представьте себе, что Вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему участнику группы. Текст телефонограммы Вам сейчас зачитают, его можно не передавать дословно, главное – как можно точнее выразить содержание»*. Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику группы, он должен передать его следующему вошедшему, тот следующему и т.д. Если текст при передаче от одного участника другому сократился до такой степени, что выполнение упражнения становится бессмысленным, т.к. передача его становится слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново.

Текст телефонограммы составляется таким образом:

- в тексте должно быть 3-4 сложносочиненных и сложноподчиненных предложения;
- в тексте должны быть цифры, имена собственные, указание на время, значимые и незначимые детали.

Например:

«Звонил Иван Иванович. Он просил передать, что задерживается в РОНО, т.к. там он договаривается о получении нового импортного оборудования для мастерских, которое, впрочем не лучше отечественного. Должен вернуться к 17 часам, к началу педсовета, но если он не успеет, то надо передать завучу, что он должен изменить расписание уроков старших классов на понедельник и вторник, вставив туда дополнительные 2 часа по психологии.»

После выполнения упражнения участники группы прослушивают или просматривают пленку с записью собственной работы и анализируют особенности слушания и зависимость эффективности передачи информации от этих особенностей.

Если предыдущее занятие было успешным и группа вышла на высокий уровень откровенности, то вместо «Испорченного телефона» можно использовать упражнение «Подарки».

УПРАЖНЕНИЕ 2 «Подарки» - 15 мин.

Цель: Повысить групповую поддержку. Дать возможность участникам группы увидеть себя глазами других.

Все члены группы на маленьких листочках делают всем остальным анонимные подарки – дарят психологические качества.

Например:

«Люда, я дарю тебе спокойствие» или «Вера, прими в подарок смелость в общении с мужчинами».

После получения и изучения «подарков» члены группы обмениваются впечатлениями.

П. ДИСКУССИЯ НА ТЕМУ ЗАНЯТИЯ

Ведущий вводит определения видов слушания: пассивного, активного, эмпатического.

ПАССИВНОЕ СЛУШАНИЕ – вид слушания, который необходим в ситуациях общения с человеком, находящимся в состоянии возбуждения и аффекта. **Целью** пассивного слушания является вывод партнера по общению из состояния аффекта, его эмоциональная разрядка, приведение его в состояние относительного спокойствия, в котором с ним можно было бы общаться на равных.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ – вид слушания, который подразумевает постоянное отражение содержания той информации, которую передает Вам собеседник. Активное слушание особенно эффективно, когда беседа носит деловой, информационный характер, в ситуациях, когда партнер по общению равен Вам или сильнее Вас, а также в конфликтных ситуациях, когда собеседник ведет себя агрессивно по отношению к Вам, давит на Вас.

Целью активного слушания является адекватная обратная связь, уверенность в том, что передаваемая собеседником информация Вами правильно понята. Другой **целью** активного слушания можно считать косвенное информирование собеседника о том, что перед ним не ребенок, которому можно указывать, а взрослый человек и оба партнера должны нести ответственность за каждое свое слово. Эта цель достигается быстрее первой и отлично вызывает замешательство и сбивает с привычной позиции авторитарного собеседника.

ЭМПАТИЧЕСКОЕ СЛУШАНИЕ – вид слушания, который подразумевает постоянное отражение чувств собеседника. Особенно эффективно в ситуациях, когда партнер хочет поделиться с Вами личными переживаниями, проблемами, когда он не слишком уверен в себе, растерян, когда инициатива разговора исходит от него. **Целью** эмпатического слушания является создание у партнера по общению ощущения того, что его чувства и переживания захватили Вас, приняты Вами, интересны Вам.

Дискуссия может протекать в свободной форме и целиком опираться только на профессиональный опыт участников. Если группа с трудом входит в дискуссию, ведущий может использовать приведенные ниже вопросы как стимул для обмена мнениями.

- Почему умение слушать важнее умения красиво говорить?
- В каких ситуациях из школьной жизни эффективно пассивное слушание? Эмпатическое? Активное?

- В каких ролях может выступать учитель, когда он слушает учеников? Родителей? Других учителей? Какие «Я-слушания» могут быть у учителя при этом?
- Какие «Я-слушания» могут помешать учителю слушать эмпатически? Активно? Пассивно?
- Каковы особенности «языка тела» в различных видах слушания? Какова роль невербальных компонентов слушания?
- Чем отличается эмпатическое слушание от интерпретации мотивов и чувств другого? Приведите примеры.
- Все ли чувства ученика можно «отразить» ему? Есть ли такие чувства, выражение вслух которых может обидеть?
- Каковы признаки эффективного слушания?
- В каких случаях можно считать, что при эмпатическом слушании эмоции ученика отражены правильно?

III. УПРАЖНЕНИЯ НА ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКОМ – 2 часа.

УПРАЖНЕНИЯ. Упражнения выполняются по одной и той же схеме, но применительно к различным навыкам – активному и эмпатическому слушанию.

Применить новые навыки слушания и проанализировать их.

Упражнения выполняются в тройках. Один из членов тройки рассказывает другому о какой-то своей проблеме (в случае, если отрабатывается навык эмпатического слушания) или о каких-то вещах, которые не знакомы партнеру (в случае, если отрабатывается навык активного слушания). Третий участник тройки выполняет роль супервизора: он наблюдает за процессом слушания и заполняет следующую таблицу:

Поведенческая реакция слушающего	Сколько раз использовалась	В какой ситуации
Молчание Перебивание Адекватное отражение чувств: вербальное невербальное Неадекватное отражение чувств: вербальное невербальное Контакт глазами Излишний контакт глазами или Отсутствие его в нужный момент		

Поддержка		
Оценка («красный карандаш»)		
Парафраз		
Псевдопарафраз		
Интерпретация поведения собеседника		
Другие реакции		

Затем члены тройки обсуждают результаты наблюдений супервизора и меняются ролями. Каждый должен побывать в различных ролях: слушателя, рассказчика, супервизора. После окончания упражнения оно обсуждается в группе. Время выполнения упражнения – 10 мин. На процесс рассказа-слушания и по 5 мин. На обсуждение.. Таким образом, выполнение упражнения для в сей тройки требует примерно 45 мин. Обсуждение в группе – 15 мин. Перед отработкой нового навыка состав троек меняется.

Пассивное слушание специально отработать трудно, т.к. для этого требуется ролевое разыгрывание ситуации, когда один из партнеров сильно возбужден, находится в состоянии аффекта. Однако если в ходе работы группы кто-то из ее участников демонстрирует аффективное поведение, ведущий должен продемонстрировать навык пассивного слушания и потом проанализировать эту ситуацию в группе.

IV. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ – 10 мин.

В течение перерыва между встречами каждый участник группы должен по крайней мере по три раза применить техники слушания в разных ситуациях, с разными партнерами (коллеги, ученики, родители и др.). При этом обязательно заполняется дневник по следующей схеме:

- Описание ситуации в целом.
- Таблица:

<i>Реплики партнера</i>	Ответ	Невербальные компоненты ответа	Психологическое содержание ответа

Результат беседы и его ценность с точки зрения слушавшего.

Под невербальными компонентами диалога имеются ввиду контакт глазами, тактильное взаимодействие, взаимное пространственное расположение партнеров и изменение его, другие реакции.

Под психологическим содержанием ответа подразумеваются поддержка, совет, оценка, интерпретация, адекватное – неадекватное отражение чувств партнера, парафраз – псевдопарафраз, адекватное – неадекватное отражение содержание высказывания партнера и др.

ВСТРЕЧА 2

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ СПЛОЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Слепое слушание» - 20 мин.

Цель: Продемонстрировать участникам группы неэффективность передачи информации без обратной связи.

Упражнение выполняется в парах. Одна или две пары выполняют упражнение, остальные наблюдают. Члены пары садятся за стол так, чтобы не видеть рук друг друга (за преградой или спиной друг к другу). Каждому члену пары дается по 7 спичек, одному из них ведущий составляет из 7 спичек фигуру. Задача этого члена пары объяснить другому, как лежат спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается смотреть на то, что делает партнер и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем преграда снимается, сравниваются результат и образец. Участники обсуждают трудности, которые они испытывали в ходе выполнения упражнения.

II. ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ – 1 час.

При обсуждении домашнего задания все участники группы делятся своими переживаниями, полученными ими в ходе выполнения задания, группа обсуждает ситуации, в случае необходимости разыгрывает и анализирует их. Особое внимание уделяется тем, кто не получил желаемого результата.

III. РАЗЫГРЫВАНИЕ И АНАЛИЗ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ – 1 час.

Ведущий: Мы обсуждаем то, как мы слушаем и ищем пути более эффективного слушания. Сейчас мы посмотрим, какие способы слушания демонстрирует учительница Валентина Петровна и проанализируем эффективность каждого из них.

После уроков весь класс идет на субботник. Одна из учениц, недавно пришедших в класс из другой школы, Таня, стоит у окна спиной к классу, не уходит. Учительница Валентина Петровна подходит к ней и видит, что та вот-вот заплачет.

В.П.:- А ты что отлыниваешь? Быстро на субботник! (Подходит к одиноко стоящей Тане). Что это у тебя с лицом?

Т.(обиженно и зло): - Никто здесь не любит меня. У меня здесь совсем нет друзей. Я для них ничего не значу и я их всех ненавижу!

В.П.(наставительно): - Ну подумай, что ты говоришь! Ты должна влиться в коллектив, а для этого надо участвовать во всех делах класса. Все, кроме тебя, участвуют...

Т.(плачет еще сильнее): - Они дают мне всякие прозвища...они...Комаров сегодня...(замолкает).

В.П.(прерывая): - Нет, нет, все не так плохо. Возьми себя в руки, ведь ты уже не ребенок! И иди работай вместе, смотри, уже никого нет, все ушли, кроме тебя. Ну, давай, не задерживайся!

Пауза.

Обсуждение ситуации и поведения учительницы в ней.

Ведущий задает вопросы: «Как Валентина Петровна слушает Таню? Пытается ли она понять ее? Какие чувства испытывает ученица во время разговора с учительницей? Какие чувства испытывает Валентина Петровна?» и т.п.

Каждый участник группы дает свой вариант поведения учительницы. Группа обсуждает их.

Эффективно разыгрывание ситуации. Затем обсуждается предложенный ведущим вариант:

В.П. – Таня, что случилось? У тебя неприятности? Могу я поговорить с тобой?

Т.(обиженно и зло): - Никто здесь не любит меня. У меня здесь совсем нет друзей. Я для них ничего не значу и я их всех ненавижу!

В.П.: - Ты обижаешься на ребят и злишься на них...

Ведущий: В.П. отражает чувства Тани, используя эмпатическое слушание.

Т.: -Они обзывают меня... и они... считают меня сумасшедшей...

В.П.(кивает головой и слушает молча, не прерывая ее).

Ведущий: В.П. использует пассивное слушание, не вмешиваясь в эмоциональный рассказ ученицы и поощряя ее к говорению.

Т.: - Я для них ничего не значу, у меня здесь совсем нет друзей...

В.П.: - Я вижу, что тебе трудно здесь.

Т.: - Да, я вообще не хотела бы ходить в школу.

В.П.: - Может быть, это было бы и неплохо...

Т.(успокаиваясь): - О, я бы с удовольствием, но моя мама говорит, что это совершенно невозможно, я должна закончить 11 классов, как все.

В.П.: - Да, и это ощущение безнадежности...

Т.(снова начинает плакать):

- Вот именно, я не знаю, что мне делать.

В.П.(дает Тане выплакаться, не прерывая ее, потом говорит):

- Ты хочешь сказать, что в совершенной растерянности...

Т.: - Да...да...(успокаивается)

В.П.: - Ты еще что-то хочешь сказать мне?

Т.: - Да нет, пожалуй.

В.П.: - Ты знаешь, Таня, я очень рада, что ты поделилась со мной своими переживаниями. Может быть, мы еще поговорим об этом позже, может быть, после работы?

Т.: - Да, спасибо, я подумаю об этом. Спасибо.

Ведущий: Продemonстрировав способность эмпатически слушать Таню, Валентина Петровна смогла создать в разговоре атмосферу взаимного доверия, принятия и взаимопомощи. Поскольку проблема Тани не может быть решена моментально, В.П. сумела закончить разговор таким образом, что у ученицы возникло ощущение уверенности в том, что учительница не осуждает ее. Поможет ей, что Таня может обратиться к ней за помощью в дальнейшем.

1У. ОБСУЖДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ – 10-15 мин

Участники группы высказывают свои впечатления о работе в группе или отвечают на вопросы ведущего: «Что Вы получили в ходе сегодняшнего занятия? Помогла ли работа в группе Вам понять что-то?» и т.п.

ТЕМА 5.

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ

ЦЕЛИ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ

1. Понять психологическое различие между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием».

2. Освоить навык «Я-высказывания».

ВСТРЕЧА 1

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ СПЛОЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Три плана» - 10—15 мин.

Цель: Научиться акцентировать внимание на своих чувствах, отделять их от мыслей и внешнего мира.

Упражнение выполняется в парах. Члены пары садятся напротив друг друга и закрывают глаза на одну минуту. Задача участников упражнения как можно полнее почувствовать внешние воздействия: слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные. Затем партнеры рассказывают друг другу о своем опыте, начиная со слов: «Во внешнем плане я ощущал...».

Партнеры опять закрывают глаза и в течение минуты обращают внимание на ощущения, идущие от своего тела, стараясь как можно полнее почувствовать и осознать свои мышечные зажимы, болевые ощущения, напряжение и т.д. Через минуту они рассказывают об этом друг другу, начиная словами: «Во внутреннем плане я ощущал...».

После этого они рассказывают о тех мыслях, которые сопровождали вышеописанные ощущения, начиная со слов: «В это время я думал о...».

Упражнение обсуждается в кругу по схеме:

- что было легче формулировать – чувства, мысли?
- было ли формулирование ощущений во внешнем и внутреннем плане высказыванием чувств или, может быть, это было высказыванием мыслей?

II. ДИСКУССИЯ НА ТЕМУ ЗАНЯТИЯ

Ведущий поясняет участникам группы психологический смысл «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»:

«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» - это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации.

«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» - это конструктивная альтернатива «Ты-высказыванию», которое традиционно применяется для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом ответственность перекладывается на этого другого.

«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» позволяет дать партнеру по общению обратную связь и при этом взять ответственность на себя.

«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» дает возможность выбора Вашему партнеру по общению.

Ведущий дает схему «Я-высказывания»:

«Я-высказывание» обязательно включает в себя три компонента:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение;
2. Точное называние своего чувства в этой ситуации;
3. Называние причин возникновения напряжения (без их интерпретации).

Таким образом, оно может выглядеть так:

1. **«Когда я вижу, что ты...**

когда это происходит...»

когда я сталкиваюсь с ...».

2. **«Я чувствую...**

растерянность, обиду, радость...»

у меня возникает проблема...»

3. **«Потому что...**

в связи с тем, что я не могу сосредоточиться...»

ведь я собирался делать совершенно другое...»

Дискуссия может протекать в свободной форме и целиком опираться на профессиональный опыт участников. Если группа с трудом входит в дискуссию, ведущий может использовать приведенные ниже вопросы как стимул для обмена мнениями.

- В чем различие между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием»?
- В каких случаях «Я-высказывание» уместно и эффективно? В каких – нет?
- Все ли чувства можно выразить с помощью «Я-высказывания», есть ли такие, которые учитель должен скрывать от учеников или стыдиться их?
- Может ли «Я-высказывание» учителя обидеть ученика?
- Не противоречит ли «Я-высказывание» правилам хорошего тона?
- В чем разница между высказыванием чувств и высказыванием мыслей и оценок?
- Почему человеку труднее говорить о своих чувствах, чем об оценках или мыслях? Что эффективнее в общении с подростками: первое или второе?
- «Я-высказывание» - кому оно нужно больше: учителю или ученику?
- Как надо реагировать на «Я-высказывание» ученика?

- Как быть, если «Я-высказывание» не дает ожидаемого эффекта и конфликт остается?

-

1У. УПРАЖНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОЕ ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКОМ

УПРАЖНЕНИЕ 2 «Вербализация чувств» - 40 мин.

Цель: Дать возможность участникам группы осознать те чувства, которые возникают у человека, когда к нему обращаются с «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием» и сравнить их.

Овладеть навыком формулирования «Я-высказывания».

Каждый участник группы может выразить свои чувства примерно трем-пяти членам группы, сформулировав по отношению к ним сначала «Ты-...», а затем «Я-высказывания». При этом надо встать и подойти к человеку, к которому обращаешься. Сначала формулируется «Ты-высказывание», затем то же самое чувство выражается через «Я-высказывание». Необходимо, чтобы каждый участник группы выразил хотя бы одно положительное и одно негативное чувство.

После выполнения упражнения всеми участниками в кругу обсуждается происходящее по схеме:

- Было ли сформулировано «Ты-высказывание»?
- Было ли сформулировано «Я-высказывание»?
- Какие чувства испытал человек, к которому обращались с «Я- и «Ты-высказыванием»?

УПРАЖНЕНИЕ 3 «Конфликты» - 1 час 30 мин.

Цель: Помочь участникам группы научиться выражать свои чувства посредством «Я-высказывания».

Участники делятся на пары. Первый член пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта, типичного для школы. Второй член пары реагирует тремя разными способами:

- оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»);
- использует «Ты-высказывание» для ответных обвинений,
- использует «Я-высказывание» по схеме.

Затем участники меняются местами и придумывают новую ситуацию. Каждая пара показывает группе свою ситуацию и варианты решений. Группа анализирует увиденное, используя критерии соответствия поведения заявленной позиции, правильность использования приема «Я-высказывания» участниками упражнения.

IV. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ – 15 мин.

В течение перерыва между встречами участники группы должны по крайней мере 10 раз выразить свои чувства другим людям (ученикам, родителям, коллегам-учителям) через «Я-высказывание». При этом заполняется дневник участника группы по форме:

1. Описание ситуации в целом.

2. Исходная реплика партнера.
3. Дословное, точное воспроизведение Вашего «Я- высказывания».
4. Анализ его:
 - было ли точно названо чувство;
 - было ли описание ситуации;
 - было ли указание на причины возникновения чувства в этой ситуации.
5. Происшедшая трансформация ситуации: какую реакцию вызвало Ваше «Я-высказывание» (описание вербальных и невербальных компонентов поведения партнера).

ВСТРЕЧА 2

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ СПЛОЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Слепой и поводырь» - 20 мин.

Цель: Дать возможность участникам группы выразить свои чувства через «Я-высказывание».

Упражнение выполняется в парах. Один член пары завязывает глаза, другой получает следующую инструкцию: «Представьте себе, что Вы общаетесь с незрячим человеком. Вы имеете возможность в течение 10 минут ознакомить его с окружающим миром через тактильные, слуховые, световые ощущения. Попробуйте сделать это, заново открыв для него мир. Упражнение выполняется молча». В паре партнеры выполняют обе роли. В кругу участники упражнения должны выразить свои чувства и переживания через «Я-высказывания».

II. ОБСУЖДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ.

При обсуждении домашнего задания все участники группы делятся своими переживаниями, полученными ими в ходе выполнения задания, группа обсуждает ситуации, в случае необходимости разыгрывает и анализирует их. Особое внимание уделяется тем, кто не получил желаемого результата. Необходима поддержка каждого, кто говорит о своих попытках и переживаниях.

III. РАЗЫГРЫВАНИЕ И АНАЛИЗ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ - 1 час.

Ведущий: Мы обсуждаем, как «Я-высказывание» позволяет использовать напряженные ситуации в классе для конструктивного взаимодействия учителя и ученика.

Мы на уроке у Екатерины Павловны, она ведет занятия в 9 классе. Она уже объяснила новую тему, когда в класс вошел опоздавший Миша Шапкин, он опаздывает часто.

М.: - Здравсьте. Можно?

Е.П.: - Здравствуй, Шапкин. Что опять случилось?

М.: - Я... отводил сестру в детский сад... и мы... забыли вещи и должны были вернуться... потому что забыли...

Е.П.: - Ну, все, хватит, Шапкин. Мне все ясно. Ты опять врешь. Больше это тебе так не пройдет! Иди к директору и не мешай мне работать!

Пауза.

Ведущий предлагает участникам группы проанализировать приемы взаимодействия, использованные учительницей и продолжить ситуацию с учетом технологии «Я-высказывания». Все участники группы предлагают свои варианты поведения учительницы. Очень эффективно ролевое разыгрывание вариантов. После этого предлагается следующий вариант:

М.: - Здравсьте. Можно? (мнется, смотрит исподлобья, а глаза бегают). Извините, пожалуйста, Екатерина Павловна, у меня такие были обстоятельства... Я... Вы знаете... всегда отвожу сестру в детский сад, и вот... мы забыли дома... и вернулись...

Е.П.: - Миша, ты же хорошо понимаешь, что это все легко проверить. Всякий раз, когда я слышу твои оправдания, я чувствую, что я тебе не верю, и что... мне тебя не жалко. Извини.

М.: - Екатерина Павловна!

Е.П.: - Садись, Миша, разберемся позже.

Ведущий: В этом случае ситуация разрешилась без очевидного внешнего конфликта, и хотя Екатерина Павловна понимает, что она своими замечаниями не отучила Мишу опаздывать, она чувствует себя спокойно, так как ей удалось остаться самой собой, не дать Мише вовлечь себя в игру «жалость» (Миша пытался манипулировать ею с помощью типичного для мягких людей «Я-слушания» «жалость») и выразить те чувства, которые она испытывала в данной ситуации. «Я-высказывание» в конфликте предполагает анализ своих «Я-слушаний» и осознание того, к каким «Я-слушанием» обращена речь моего партнера по общению, который, кстати, может вести себя по-разному: может вести себя по-партнерски по отношению ко мне, а может и пытаться манипулировать мною, провоцировать меня.

Другой пример. Ситуация в учительской:

Вера Николаевна говорит Марии Сергеевне: «Мария Сергеевна, Вы такая опытная, такой профессионал, Вас дети любят, у Вас все получается, а я – что? У меня ничего не выходит нормально, все как-то не так... Пожалуйста, сделайте этот доклад, я боюсь, что все испорчу и о нашей школе подумают плохо».

Ведущий просит членов группы проанализировать возможные реакции Марии Сергеевны на это замечание и разыграть их.

Анализ ситуации:

«Я-слушания» М.С., которые пытается задействовать В.Н. – «Я лучше», «Дело главное моих интересов, я жертвую собой ради дела», «Она хуже». Если эти «Я-слушания» М.С. включаются и начинают работать, то ее реакция будет примерно такой: «Вы правы, даже не знаю, почему завуч Вам это поручил. Мне, правда, так некогда, но ради школы... Да и комиссия...» Если же М.С. пытается сформулировать «Я-высказывание» и не поддается на провокацию со стороны В.Н., то это будет выглядеть примерно следующим образом: «Когда я слышу, как умная образованная женщина с сильным, как

ни у кого, характером, говорит такие вещи, я не верю своим ушам и чувствую себя неловко.»

1У. ОБСУЖДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ – 10-15 мин.

Участники группы высказывают свои впечатления о работе в группе или отвечают на вопросы ведущего: *«Что Вы получили в ходе сегодняшнего занятия? Помогла ли работа в группе Вам понять что-то?»* и т.п.

ТЕМА 6 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ ЦЕЛИ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ

1. Освоить навык «видения» особенностей типичного поведения подростков различных характеров.
2. Освоить навык выбора стратегии общения с подростком в зависимости от типа акцентуации его характера.
3. Познакомиться со специфическими особенностями использования психотехнических навыков (поддержка, слушание и пр.) при общении с подростками различных типов акцентуаций характера.

ВСТРЕЧА 1

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ СПЛОЧЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Ассоциации» - 10 мин. на одного человека.

Цель: Дать возможность участникам группы почувствовать поддержку группы. Создать доверительную атмосферу для работы.

Участники сидят в кругу, в центре которого стоит пустой стул (лучше – вертящийся). Ведущий спрашивает, кто из участников группы нуждается сегодня в поддержке. Желающий садится в центр и поворачивается по очереди к каждому из участников по часовой стрелке. Тот, напротив кого он оказался, говорит фразу, начинающуюся со слов: *«(Имя), ты напоминаешь мне...»* (далее идет ассоциация-образ из мира растений, музыки, предметов, времен года – всего, чего угодно, но без указаний на черты характера и без оценок). Пройдя круг и молча выслушав все ассоциации, участник группы называет одну или две, которые показались ему наиболее удачными или неудачными.

Если есть время или потребность, в центр круга садятся другие участники группы.

II. Дискуссия на тему занятия

Ведущий вводит понятие базовой мотивации подростка определенного типа характера и понятия стратегии и тактики построения конструктивного общения с ним.

БАЗОВАЯ МОТИВАЦИЯ подростка определяется типологическими чертами его характера. Базовая мотивация влияет на то, какой смысл имеет для подростка все, что он делает, и определяет его глубинные переживания.

Чем сложнее психологический «профиль» подростка, тем сложнее может быть базовая мотивация.

Например:

Подросток, профиль которого содержит пики по шкалам демонстративности и лабильности, актуально может быть озабочен либо проблемами, характерными для демонстративного типа (признание значимой группой сверстников, сохранение особого престижного положения в группе, сохранение «образа» в глазах значимого другого), а может переживать из-за проблем, типичных для лабильного характера (чрезмерной «мягкотелости», чрезмерной эмоциональной зависимости от предмета любви, эмоциональной холодности близкого человека). Актуальное глубинное переживание может быть вызвано не основным пиком профиля, а дополнительным.

СТРАТЕГИЯ построения конструктивного общения с подростком определенного типа характера означает:

- способность понять и принять глубинные переживания подростка, определяемые его базовой типологической мотивацией, например, повышенное чувство тревоги в определенных ситуациях, конкретные способы достижения целей, особый смысл некоторых его выборов и поступков;
- способность в любом разговоре или поступке вести себя, не снижая самооценности – ни своей, ни подростка;
- умение оказывать педагогическую помощь только в том случае, когда подросток нуждается в этом, не оказывать психологического давления на подростка.

ТАКТИКА конструктивного общения с подростком определенного типа – это виртуозное владение системой навыков общения, обеспечивающих реализацию указанной стратегии в каждый конкретный момент общения.

Можно выделить два вида психотехнических навыков. Один вид – это навыки, необходимые для общения с любым подростком: поддержка, пассивное, активное и эмпатическое слушание, определение собственных «Я-слушаний» и формулирование «Я-высказывания» в конфликтной ситуации. Другой вид – навыки распознавания в поведении подростка его типологических особенностей и учета их в построении общения с ним: распознавание признаков манифестации типа характера, определение признаков давления на «точку наименьшего сопротивления» подростка (по объективным признакам ситуации и по поведению подростка); знание особенностей переживаний подростка определенного типа.

Дискуссия может протекать в свободной форме и целиком опираться только на профессиональный опыт участников. Ведущий может использовать приведенные ниже вопросы как стимул для обмена мнениями.

- Почему для построения конструктивного общения с подростком важно знать особенности его характера?

- Приведите примеры из своей педагогической практики, когда поведение подростка удивляло и раздражало Вас, было непонятно Вам.
- Приведите из своего педагогического опыта пример разгадывания глубинных причин необычного поведения подростков, когда первоначально поведенческие особенности подростка удивляли Вас или раздражали Вас.
- Какие чувства Вы испытывали в те моменты, когда за внешней картиной поведения смогли «увидеть» глубинные переживания подростка, связанные с его индивидуальным характером?
- Как Вы считаете, во всяком ли характере есть «точка наименьшего сопротивления»? Встречали ли Вы людей, в характере которых, по вашему мнению, нет этой точки? От чего это зависит: от возраста, уровня рефлексии, жизненной ситуации этих людей и пр.?
- Приведите примеры яркой манифестации типа характера подростками. Опишите их, попытайтесь объяснить, почему именно эти ситуации провоцировали подростков на такое поведение.
- Чем, на Ваш взгляд, отличается манифестация типа характера при скрытой и явной акцентуации?

III. Упражнения на овладение навыком

Упражнение 1 «Перевоплощение» - 30 мин.

Цель: Дать возможность педагогам-участникам группы почувствовать себя «в шкуре» подростка определенного типа.

Упражнение выполняется в парах. Один из партнеров «перевоплощается» в известного ему ученика с ярко выраженными чертами одного из типов (лучше брать чистый тип). В образе акцентуанта участник группы, выполняющий упражнение, отвечает на вопросы своего партнера, играющего самого себя пытающегося угадать, какой именно тип изображается. Затем они меняются ролями. В конце упражнения членам пары важно обменяться чувствами.

Упражнение 2 - 1 час.

Цель: Помочь участникам группы лучше понять особенности поведения подростков разных типов в различных ситуациях.

Почувствовать на себе, что означает «давление на точку наименьшего сопротивления».

Упражнение выполняется в тех же парах. Пара готовит и показывает группе сценку, в которой участники выполняют роли двух подростков (подростка и его родителя, подростка и его педагога). Разыгрывается ситуация, вызывающая манифестацию типа характера подростка (например, ситуация давления на «точку наименьшего сопротивления» в характере). Затем члены пары анализируют особенности ситуации, вызвавшие манифестацию. Остальные участники группы обсуждают, удачно ли проведена обучающая демонстрация и угадывают тип. Можно ограничиться «выступлением» одной пары, состоящей из наиболее артистичных

участников группы (если таковых нет, инициативу должен взять на себя ведущий).

В этом упражнении может быть (и это даже лучше) разыграна реальная ситуация. Важно, чтобы все участники обсуждения обменялись чувствами по отношению к «подростку» и его партнеру по упражнению.

V. Домашнее задание – 10 мин.

В течение перерыва между встречами участники группы учатся различать признаки того или иного типа характера, заполняя следующую форму:

Яркие поведенческие реакции	Сопровождающие их эмоции	Тип (?)
Пример 1 Елена, 15 лет За 20 сек монолога употребила кванторы «всегда», «никогда», «никто», «все».	Очень возбуждена, агрессивна, демонстрирует обвиняющее поведение и адекватные ему эмоции.	Демонстративный тип
Пример 2 Саша, 14 лет Очень выразительная мимика, артистизм в движениях, длинный многословный, «цветистый» монолог, риторические вопросы.	Переживание удовольствия от собственного монолога.	Демонстративный тип

ВСТРЕЧА 2

1. Упражнения на групповое сплочение

Упражнение 1 «Солнце и планеты» - 3 мин. на человека.

Дать возможность конкретным участникам тренинга ощутить себя частью группы, почувствовать связь с другими участниками.

Все участники группы встают. В центр круга становится тот, кто хочет узнать отношение к себе членов группы (он становится Солнцем). Он закрывает глаза, а все остальные участники упражнения (как планеты вокруг Солнца) выстраиваются на таком расстоянии от него, которое соответствует «близости» их отношения к стоящему в центре: чем ближе они становятся к нему, тем большую близость с ним они чувствуют.

II. Упражнения на овладение навыком

Упражнение 1 - 1 час.

Ведущий предлагает участникам группы самостоятельно создать справочную таблицу по особенностям применения изучаемых в тренинге навыков в общении с подростками всех типов характера. Допускается и «мозговой штурм», и работа в парах с последующим обсуждением результатов в группе. Можно разделить группу на подгруппы (по числу изучаемых навыков) и дать задание каждой подгруппе составить таблицу по какому-то определенному навыку, затем вся группа обсуждает результаты работы подгрупп и участники заносят таблицы в дневник.

1У. Обсуждение работы в тренинге

В конце занятия все участники группы по кругу заканчивают фразу: *«Эти занятия помогли мне...», «В ходе тренинга я научился (понял)...».*

Участники группы обмениваются чувствами.

Литература

1. Атватер И. Я вас слушаю (Пер. с англ.) - М.: Прогресс, 1984
2. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. (Пер. с англ.) - М.: Семья и школа, 1995
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. (Пер. с англ.) - М.: Семья и школа, 1995.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: Черо, 1999г.
5. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с детьми и подростками - М.:Генезис, 2000
6. Рахматшаева В.А. Грамматика общения. - М.: Семья и школа, 1995.
7. С.В.Кривцова, Е.А.Мухаматулина «ТРЕНИНГ. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». М. «Генезис».1999
8. Р.Смид «Групповая работа с детьми и подростками» -М. «Генезис».1999. – Часть 2. Ведение группы.