

Тренінг

«Вчимося розуміти та поважати інших»

Підготувала класний керівник
Резнік Н.В.

Мета:

- Ознайомити учасників з типами, видами спілкування;
- Надати знання про техніку ефективного спілкування «активне слухання»;
- Надати учасникам можливість практично відпрацювати прийоми активного слухання.

Хід заняття

1. Вступне слово

Ведучий вітається з учасниками та знайомить з основними питаннями, які будуть розглянуті на занятті:

- Толерантність та її прояви;
- Навички безоціночного спілкування;
- Прийом «я - повідомлення»

2. Вправа «Знайомство» - «Коли я був...»

Мета: знайомство учасників, створення привітної атмосфери в групі.

2.1. Пропонується учасникам по черзі назвати своє ім'я та закінчити фразу «коли я був (була) маленьким (маленькою), я мріяв (мріяла) бути...»

Ведучий починає, навівши приклад: «Коли я була маленькою, я мріяла бути лікарем».

2.2. Після того, як всі учасники взяли участь, ведучий дякує за виконання вправи та пропонує всім поаплодувати.

2.3. Ведучий ставить запитання:

Які враження від виконання даного завдання?

3. Вправа «Правила»

Мета: повторити правила, створити доброзичливу атмосферу.

3.1. Пропонується об'єднатися в групи.

3.2. Після того, як учасники розбились на 3 групи, кожна група отримує картки, на яких записані декілька правил роботи на занятті. Необхідно підготувати та коротко перерахувати ті дії, яких мають дотримуватись учасники, для того, щоб дане правило спрацювало. На виконання завдання відводиться 3 хвилини.

- Бути позитивним (не боятися стати об'єктом глузування і критики)
- Бути активним (відкрито висловлювати і виражати свої почуття, погляди)

- Говорити тільки за темою
- Не критикувати: кожен має право на власну думка
- Зберігати конфіденційність (бути упевненим у тому, що все особисте, що обговорюється на занятті не вийде за межі групи)
- Говорити те, що думаєш
- Говорити коротко і по черзі
- Дотримуватися регламенту

3.3. Коли всі підготувались – кожна підгрупа представляє свої правила та розповідає про дії, які свідчать про те, що такі правила працюють в групі. Після представлення група аплодує кожній підгрупі.

3.4. Ведучий ставить запитання:

- Які думки у вас викликала дана робота?

4. Вправа «Очікування»

Мета: усвідомлення учасниками власних цілей щодо даного заняття.

4.1. Ведучий роздає кожному учаснику маленький аркуш паперу, який вирізаний у вигляді кораблика і пропонує: на своєму кораблику кожен має записати свої очікування від сьогоднішнього заняття, від роботи на ньому.

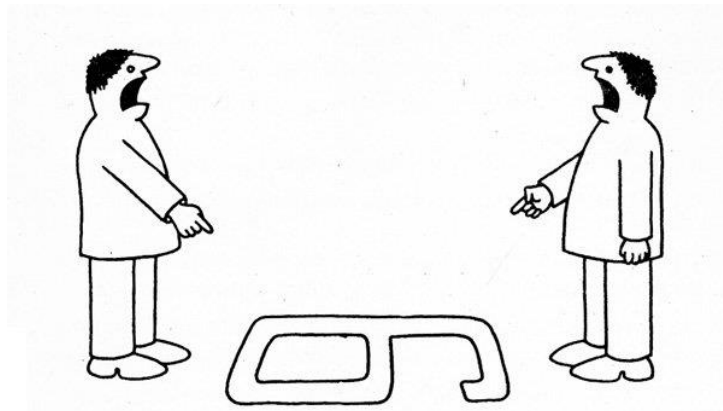
4.2. Ведучий пропонує по черзі кожному учаснику прочитати, що написано на його кораблику.

4.3. Після того, як учасники зачитують свої записи, ведучий пропонує прикріпити їх на плакат, на якому зображено море пошуків з двома берегами: берег надій і берег реалізований сподівань.

4.4. Ведучий ставить запитання учасникам групи: Чому ми розмістили свої кораблики біля берегу надії?

5. Інформаційне повідомлення «Толерантна людина»

5.1. Після інформаційного повідомлення ведучий представляє плакат і коментує його.



Коментарі до плакату

Уявімо діалог цих двох людей:

А:-Це шість

Б:-Це дев'ять

А:-Та ні, це шість

Б:-Яка це шість, коли дев'ять

А:-Це сама справжня шістка

Б:-Ти щось плутаєш. Це ж дев'ять.

А:-Ти що не при розумі? Дивишся і не бачиш!

Б:-Скоріше це тобі треба лікуватися

І так далі...

5.2. Після представлення плакату ведучий ставить учасникам запитання: «Чому учасник А і учасник Б не дійшли згоди?»

Важливий висновок: невміння зрозуміти іншого, впевненість, що ваша думка єдино правильна, небажання побачити ситуацію очима іншого – найкращий шлях до непорозуміння, а часто й до виникнення конфлікту.

Отже, якщо ви прагнете ефективного спілкування, необхідно поводитися так, аби не ображати партнера, поважати його точку зору та особистість, незалежно від соціального положення, національності, індивідуальних особливостей, уподобань тощо. Таке спілкування називається *толерантним*.

Толерантна людина:

- Добре співпрацює з іншими на засадах партнерства
- Готова миритися з думками інших
- Поважає людську гідність
- Поважає права інших
- Сприймає іншого таким, яким він є
- Здатна поставити себе на місце іншого
- Поважає право бути іншим
- Визнає різноманітність
- Визнає рівність інших
- Терпима до чужих думок, вірувань, поведінки
- Відмовляється від домінування і насильства

6. Вправа «Асоціативний ряд на слово толерантність»

Мета: засвоїти поняття «толерантність», розширити його змістове поле

6.1. На фліп-чарті по вертикалі ведучий записує слово ТОЛЕРАНТНІСТЬ .

Далі ведучий пропонує учасникам називати характеристики людини, що асоціюються зі змістом поняття «толерантність» і починаються з букви вертикального ряду та записує їх навпроти літер.

Т – терплячий

О – обережний

Л – люб’язний, лояльний

Е – емпатійний

Р – розумний, розважливий

А – адекватний, акуратний

Н – ненав’язливий

Т – турботливий

Н – надійний

І – інтелігентний

С – стриманий

Т - тактовний

Б – символ толерантності – м’якість

6.2. Після того, як буде розібрано все слово, ведучий проводить обговорення в ході якого ставить запитання, що нового дізналися учні в ході цієї роботи?

7. Вправа «Я - повідомлення»

Мета: навчити учасників висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення та образ.

7.1. на початку ведучий надає учасникам інформаційне повідомлення про спілкування з використанням «Я -повідомлення»

Важливо вміти проявляти толерантність у спілкуванні. Це передбачає не тільки прийняття іншого, а й уміння підтримати і допомогти йому. У конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з’являються проблеми з їх вираженням. Одним із ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів і приговорювання їх партнеру . Саме цей спосіб самовираження і називається «Я - повідомлення».

«Я - повідомлення» - це усвідомлення та промовляння вголос свого стану у зв’язку із ситуацією , що склалася. Використання під час спілкування «Я - повідомлення» допомагає висловлювати свої почуття, не принижуючи іншу людину.

«Я - повідомлення» - це промовляння вголос почуттів, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визначення та формування власної проблеми з цього приводу. Формуючи таким чином висловлювання, ми усвідомлюємо власну проблему: це – моя проблема, що я роздратована, це – мої відчуття і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття виникли у мене в цій ситуації. Важливо зрозуміти, що «Я - повідомлення» конструктивно змінює не тільки наше особисте ставлення до конфліктної ситуації, а й ставлення нашого партнера до неї. Людина завжди відчуває, коли звинувачують чи хочуть перекласти відповідальність. Наше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з нами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає нашого співрозмовника замислитися над правильністю і його власного вчинку.

«Я - повідомлення» вимагає в себе не тільки приговорювання свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію.

Орієнтовна схема «Я - висловлення»

- а) Назвати, що саме сталося (тобто ситуацію, яка викликала напругу) («Коли я бачу, що ти...»)
- б) Визначити і назвати почуття, яке у тебе при цьому виникло («Я відчуваю...»)
- в) Висловити, як би ти бажав, щоб ситуація змінилась («Я просив би тебе...»)

7.2. Після інформативного повідомлення ведучий об'єднує учасників у 3 підгрупи і пропанує протягом 5 хвилин обговорювати або розіграти наступні ситуації, використовуючи дану вправи:

- Твій друг попросив у тебе одяг і порвав його
- Ви з «сердечним» другом домовились про похід у кіно. Ти чекав, але так і не дочекався
- Батьки сварять за пізній прихід додому.

7.3. Далі кожна підгрупа представляє свої варіанти вирішення зазначеної ситуації, аргументуючи їх.

При цьому бажано акцентувати увагу на використанні «Я - повідомлення».

7.4. Ведучий проводить обговорення, у ході якого ставить питання:

- Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?
- Чи важко було оперувати «Я - повідомлення»?
- Чому це було важко робити?

- Що ви відчували, коли до вас зверталися з «Я - повідомленнями»?

8. Підсумки

8.1. Ведучий пропонує кожному учаснику підійти до плакату «Береги» і залежно від того, наскільки справдились їхні сподівання та очікування щодо заняття переклеїти свої кораблики до берега реалізованих сподівань.

8.2. Подякувати за співпрацю і пропонує ведучий закінчити заняття оплесками.

Існує вислів «спочатку подумай, а потім скажи». Насправді практично дотримуватися цієї поради дуже складно. Але, якщо ми все ж таки будемо думати про те, що і як ми говоримо, аналізувати свої думки та слова, ми навчимося спілкуватися і ефективно, і толерантно, і просто приємно. Цьому можна і варто навчатися! Пам'ятаймо про це! Будьмо прикладом у спілкуванні!