Коммуникативный тренинг С полуслова»

*Тренинговая группа: педагогический коллектив.*

*Вводимые термины (презентация, слайды)*

* Коммуникативная компетентность - способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми.
* Доверие - это психическое состояние, в силу которого мы полагаемся на к.-л. мнение, кажущееся нам авторитетным, и потому отказываемся от самостоятельного исследования вопроса, могущего быть нами исследованным.
* Навыки взаимодействия - это умение выстроить взаимоотношения с другими людьми таким образом, чтобы это было выгодно для обеих сторон.
* Позитивная Я-концепция - совокупность всех позитивных представлений человека о себе, включает позитивные самооценки и тенденции поведения. Для позитивного «Я» важно признание позитивных и негативных качеств, принятие себя таковым и наличие потребности к самоизменению.
* Самооценка - оценка самого себя, собственных достоинств и недостатков.
* Сотрудничество - позитивное взаимодействие, в котором цели и интересы участников совпадают либо достижение целей одних участников возможно только через обеспечение интересов и устремлений других его участников (Психологическая энциклопедия, Косолапов Н.А.).
* Сплочение (сплочённость группы коллектива) - характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадений оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам, людям, идеям, событиям и прочему, особенно значимым для группы в целом.
* Конфликт - наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающий в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия, и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.

**Ход тренинга**

- Нам предстоит сегодня провести вместе некоторое время. Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Что-то делать с собой здесь мы можем только с помощью друг друга, через наше общение. Чтобы оно было более эффективным мы будем использовать различные игры и упражнения, позволяющие лучше увидеть себя и других.

Педагог-психолог: итак, перед началом дальнейшей работы, я хочу напомнить правило в тренинговых группах, что принято называть друг друга по имени, поэтому на некоторое время забудьте о том, что у вас есть отчество. Давайте устроимся поудобнее, представимся, передавая мяч и называя свое имя, а так же любое личностное качество, на букву вашего имени. Тем самым мы настроимся на работу.

**Игра «Поменяйтесь местами…»**

Вед: Для того чтобы немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию, предлагаю поиграть. Меняются местами, например, те кто:

* поменяйтесь местами с соседом справа, если работаете педагогом более 20 лет;
* поменяйтесь с соседом слева, если всю жизнь работаете в одном учреждении
* любит свою работу;
* любит яблоки;
* работает педагогом более 5 лет;
* мечтал быть педагогом с детства;
* кто пришёл в юбке
* кто любит танцевать перед зеркалом
* работает педагогом менее 5 лет
* кто родился в марте
* кто умеет вкусно готовить
* кто умеет кататься на коньках
* кто сейчас поменял бы свою профессию
* кто любит читать
* кто умеет вязать
* кто любит детей.

Таким образом, участники «перетасовываются».

**Упражнение «Дружественная ладошка».** Участникам раздаются листки бумаги. Ведущий: Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека.

Анализ: Трудно ли было написать (подарить) комплимент? Что лучше дарить или получать? Ваше состояние после выполнения упражнения?

**Тест «Уровень общительности»**

#### Описание

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности Ряховского содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Испытуемому необходимо отвечать на вопросы, используя три варианта ответов: «Да», «Иногда» и «Нет».

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро,  однозначно: «Да», «Нет», «Иногда» и поставьте в соответствующий столбец отметку Х.

**Тестовое задание**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да | Иногда | Нет |
| 1 | Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас  ее ожидание из колеи? |   |   |   |
| 2 | Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение  выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо  совещании, собрании или тому подобном мероприятии? |   |   |   |
| 3 | Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента? |   |   |   |
| 4 | Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда  не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать  этой командировки? |   |   |   |
| 5 | Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни  было? |   |   |   |
| 6 | Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице  обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время,  ответить на какой-то вопрос)? |   |   |   |
| 7 | Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что  людям разных поколений трудно понимать друг друга? |   |   |   |
| 8 | Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам  вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад? |   |   |   |
| 9 | В ресторане либо в столовой Вам подали явно  недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь  рассерженно отодвинув тарелку? |   |   |   |
| 10 | Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не  вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым  заговорит он. Так ли это? |   |   |   |
| 11 | Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была  (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы  отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете  томиться в ожидании? |   |   |   |
| 12 | Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по  рассмотрению конфликтных ситуаций? |   |   |   |
| 13 | У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки  произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих  мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так? |   |   |   |
| 14 | Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной  точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете  ли Вы промолчать и не вступать в разговор? |   |   |   |
| 15 | Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в  том или ином служебном вопросе или учебной теме? |   |   |   |
| 16 | Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в  письменной форме, чем в устной? |   |   |   |

### Ключ к тесту Ряховского, методике оценки уровня общительности

#### Обработка результатов

Подсчитайте количество баллов за каждый ответ: «Да» – 2 очка, «Иногда» – 1 очко, «Нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируйте и по классификатору определите, к какой категории относится испытуемый.

### Интерпретация результата (на слайдах)

30–31 очков. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25–29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19–24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14–18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9–13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4–8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

**Упражнение «Плюс-минус»** Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Материалы: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Сейчас мы с вами попробуем осознать моменты педагогической деятельности. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета – плюсы своей работы. Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к доске. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось – плюсов педагогической деятельности или минусов – и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

**Тест-упражнение «Выбор»**

Педагог-психолог: Внимательно прослушайте. Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.

3. Съедаете что-то другое.

4. Намазываете надкусанный пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего.

• если вы выбрали первый вариант, то вы человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

• если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешения и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

• если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

• если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

**Упражнение «Кто быстрее?»** Цель: сплочение коллектива. Ход упражнения: группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры: • квадрат; • треугольник, ромб; • букву Т, В, число 26.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе. Обсуждение: трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

**Упражнение «Живые руки»**

Участники садятся друг напротив друга с закрытыми глазами таким образом, чтобы не знать, кто сидит перед ними. Игрокам предлагается пообщаться молча, только с помощью рук: познакомиться и поздороваться, поссориться, помириться, попрощаться, обняться, поощрить друг друга. Затем идет обмен впечатлениями.

**Рефлексия. Подведение итогов.**