

Мастер-класс по теме «Конструктивное общение»

Подготовила: Л.В. Качалкова, педагог-психолог

Конструктивное общение – это способ общения, основанный на взаимном уважении, понимании и сотрудничестве. В конструктивном общении люди стремятся создать положительную и продуктивную атмосферу, где каждая сторона может выразить свои мысли, чувства и потребности, а также принять во внимание точку зрения других.

Участники: родители (законные представители), педагоги ДОУ

Задачи: 1) развитие сплоченности между участниками группы;

2) совершенствование коммуникативности личности; 3) отработка коммуникативных умений для успешного конструктивного взаимодействия.

1. Упражнение «Найди себе пару».

Участники сидят в кругу.

«Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано „слон“, знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано „слон“. Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки „вашего животного“. Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим что у нас получилось». Тренер спрашивает по очереди у каждой пары: "Кто вы?».

В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой стороны, искать такие средства самовыражения, которые будут поняты другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

2. Упражнение «Броуновское движение».

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.

Какие чувства возникают в первом и втором случае?

Что мешало движению?

Что помогало не сталкиваться?

Какие каналы восприятия наиболее привычны, какие оказались „новыми“?

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 детям 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.

3. Влияние врожденных факторов на стиль общения.

Цели: научиться понимать — какой темперамент у человека, что можно ожидать от людей того или иного темперамента; различать формы коммуникации — агрессию и эмоциональный всплеск.

Порядок работы.

Ведущий предлагает абстрактную ситуацию, например: «Вы спешите на встречу. Вас обрызгивает проезжающая мимо машина». Как вы поведете себя в данном случае? Записать на листочках свои реакции (вербальные и невербальные) и первые фразы, которые вы бы произнесли. Затем все читают свои листочки и делятся на четыре группы по сходству реакций.

Какие реакции характерны в большей степени для каждого из четырех типов темперамента?

Какие чувства вызывают эти реакции у людей другого темперамента?

Какие последствия во взаимодействии могут быть, если не учитывать эти факторы?

4. Упражнение «Круглый аквариум».

Цель: Упражнение используется для отработки коммуникативных умений в группе, а также для овладения навыками высказывания и принятия обратных связей.

Группа разбивается на микрогруппы по 4 человека. Каждый выбирает определенный стиль, который и будет проигрывать.

1. Умиротворяющий - угождающий и соглашающийся человек, непрестанно извиняющийся и старающийся любой ценой не вызвать волнения. Умиротворяющий чувствует свою бесполезность, выглядит беспомощным.

2. Обвиняющий - противоположен умиротворяющему, упрекает, провоцирует, считает других виновными. Обвиняющий действует высокомерно и объясняет объективными причинами свои недостатки. Говорит громким, властным голосом, мышцы лица и тела напряжены.

3. Человек-компьютер - ультрарассудительный, спокойный, холодный и собранный человек, избегающий выражать чувства, демонстрировать эмоции и переживания. Говорит монотонно, абстрактно, выглядит негибким и зажатым.

4. Уводящий в сторону - высказывает нелепые и приводящие в недоумение суждения. Позы тела кажутся неуклюжими, интонации могут не соответствовать словам.

1) Ситуация. Семья: мама, папа, теща и дочь – решают куда они отправятся отмечать Новый год (или куда они отправятся в эти выходные).

2) Ситуация. Школа: директор, учитель математики, ученик, мама ученика. Ребенок не слушает материал, постоянно отвлекает учителя, не желает выполнять его требования. В результате в школу была приглашена мама ребенка. Встреча состоялась в кабинете директора.

Каждый член микрогруппы продемонстрировал определенный коммуникативный стиль, включался в дискуссию друг с другом. Затем добровольцы делятся с группой впечатлениями, возникшими в данной ситуации. Экспериментируя с альтернативными способами общения, участники могут научиться подходить друг к другу в более соответствующей и менее защитной манере.

Руководитель может попросить одного участника защищать позицию, прямо противоположную своей; другого - поддерживать доминирующего члена дискуссии; третьего - попытаться изменить тему дискуссии; четвертого - опровергнуть идеи доминирующего участника. Количество ролей, которые могут быть приняты, зависит только от вашего собственного воображения и воображения руководителя.

Дискуссия между четырьмя участниками может предоставить группе данные для отработки умения описывать поведение, избегая ярлыков и приписывания мотивов.

Время: 15 минут.

5. Упражнение «Дискуссия»

Назначение:

- формирование паралингвистических и оптокинестических навыков общения;

- совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне. Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль "глухого-и-немого": он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль "глухого и паралика": он может говорить и видеть; третий "слепой-и-немой": он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

На упражнение отводится - 15 минут.

6. Упражнение «Наш камень в ваш огород».

Цель: формирует командное взаимодействие, что поможет участникам лучше «почувствовать» друг друга, избавиться от лишней скованности и закрытости.

Группа делится на две команды. Ведущий участвует в игре и просит членов своей подгруппы представить, что перед ними лежит большой тяжелый камень. Тренер предлагает участникам поднять этот воображаемый камень и, поднатужившись, бросить его подальше, можно даже в сторону противников. Нужно как можно красочнее продемонстрировать свою силу, но при этом нельзя забывать, что задание выполняется коллективно. Далее ведущий и его группа побуждают вторую команду ответить каким-либо образом на их вызов. Группа может «бросить» камень обратно, выкинуть его в окно, сделать что-то еще. Выполняя задание, вторая команда также демонстрирует свою силу, боевой дух и согласованность действий.

Время: 10 минут.

7. Упражнение «Чемодан».

Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения, туда мы „положим" то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает.