

В рамках реализации инновационной муниципальной площадки
"Развитие психологической культуры как инструмента повышения
профессионализма педагогических работников"

Коммуникативный
тренинг для
педагогов (примеры
упражнений, игр и
заданий)

подготовлено психологической службой
МУ ДО "Малая академия"

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗМИНКУ

Цель таких упражнений – создание доверительной атмосферы в группе и работоспособности в команде. Данные упражнения являются не авторскими и приводятся в качестве примера для использования. В зависимости от особенностей участников, их количества, целей занятия, Вы можете подобрать иные.



1 упражнение

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫШЕ – НИЖЕ»

Ход проведения.

Встаньте, пожалуйста, по кругу. Сейчас я предлагаю немного подвигаться. Сначала представьте себе, что Вы правители народа над всеми людьми, что вы гораздо умнее, привлекательнее других, другие даже не достойны Вашего внимания.

Почувствуйте, что происходит с Вашим телом, лицом, настроением, когда Вы это представляете? Походите в этом состоянии.

А теперь представьте себе, что Вы худший человек в этой комнате, неуспешный, бедный, и т.п. Как теперь меняется Ваше настроение? Положение тела, отношение к другим? Походите в этом состоянии.

А теперь представьте себя равным среди равных, каждый и Вы – уникальная личность, достойная уважения и внимания.

Обсуждение.

- Как вы себя чувствуете теперь?
- Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?
- В каком состоянии было самое неприятное находиться?
- В каком именно комфортно? Почему?



2 упражнение

РАЗМИНКА-ПРИВЕТСТВИЕ «ХЛОПКИ»

Ход проведения.

Участники свободно перемещаются по залу. Ведущий предлагает по хлопку поздороваться нестандартными способами: коленями – 1 хлопок, плечами – 2 хлопка, спинами – 3 хлопка, локтями – 4 хлопка

Обсуждение.

- С какими сложностями вы столкнулись?
- Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения?



3 упражнение

УПРАЖНЕНИЕ-РАЗМИНКА «БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Ход проведения.

Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается, и ведущий называет какую-либо цифру, участники должны, взявшись за руки, объединиться в группы, состоящие из такого числа человек.

Упражнение можно усложнить и сделать его более интересным. Ведущий просит объединиться в группы не по числу человек, а по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т. д.). Задание выполняется веселее, если участникам к тому же запрещается разговаривать.

Обсуждение.

- Какое влияние на вас оказывала музыка?
- Какие ваши ощущения после упражнения?
- Что было сложным?



4 упражнение

УПРАЖНЕНИЕ- РАЗМИНКА «ТРИДЦАТЬ ТРИ»

Ход проведения.

Участники по кругу считают вслух, начиная с одного. Те, кому попадутся числа, содержащие 3 (3,23,30 и др.), а также кратные трем (6,9,12 и др.) должен молча хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибается, выбывает из круга. Игра продолжается до тех пор, пока участники не дойдут до 33, или пока не останется победитель.



Обсуждение.

- С какими трудностями столкнулись?
- Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?
- Что вызывало наибольшую сложность?

5 упражнение

УПРАЖНЕНИЕ «САЛФЕТКА»

Ход проведения.
Тренер пускает по кругу салфетки и просит взять «сколько нужно» каждому. После он просит каждого участника рассказать о себе столько фактов, сколько салфеток у него в руках. Факты должны иметь непосредственное отношение к теме тренинга (например: мои способы выполнить план продаж)

Обсуждение.

- Поделитесь эмоциями, которые вы испытывали в различные периоды упражнения.
- Вы справились с поставленной задачей?
- Какие выводы вы сделали после упражнения?



6 упражнение

УПРАЖНЕНИЕ «ФРУКТЫ»

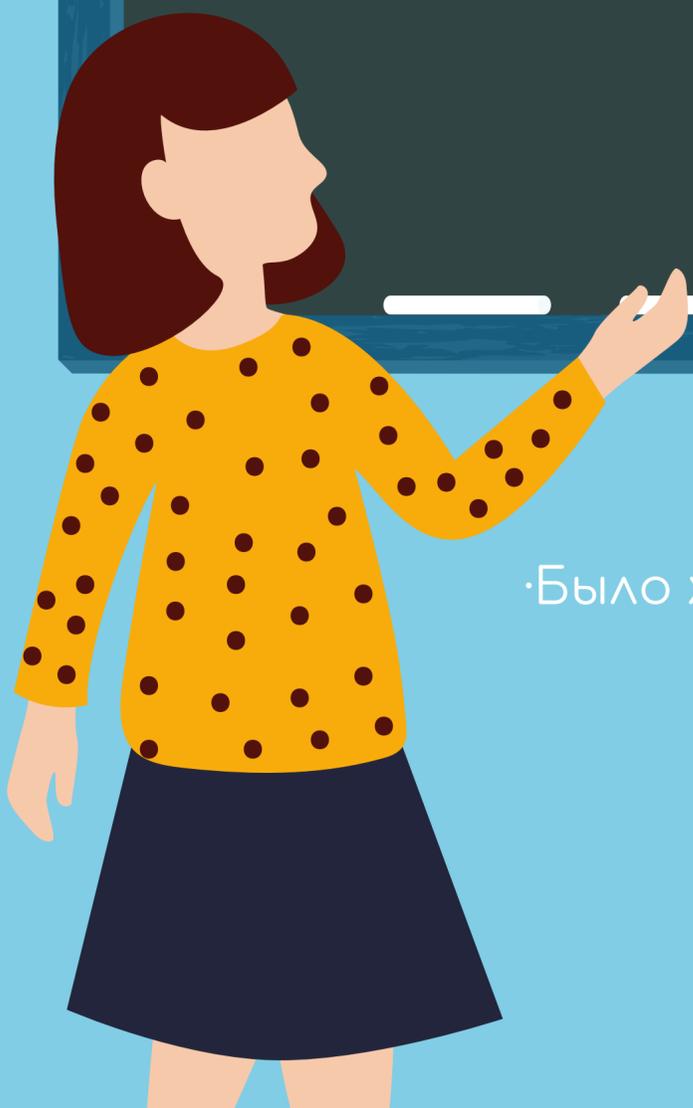
Ход проведения.

Тренер просит рассчитаться на «яблоко», «апельсин» и «персик». Далее, когда он называет слово «яблоко» — все «яблоко» встают и меняются местами, тоже самое «апельсинами» и «персиками».

Когда тренер говорит «фруктовый салат», все встают и меняются местами. После этого участники остаются сидеть на новых местах.

Обсуждение.

- Было желание поменять предложенный фрукт?
- Какие эмоции вы испытывали?



7 упражнение

УПРАЖНЕНИЕ «А МЫ ПОХОЖИ!»

Ход проведения.

Участники делятся на пары и составляют список из 5 общих качеств (черты характера, факты из жизни, опыт работы). После каждый ищет себе новую пару. Тот, кто быстрее всего найдет общие черты с 5 участниками получает приз.

Обсуждение.

- Были сложности? если да, то какие?
- Как вы себя ощущали при поиске партнера?



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ.

Данные упражнения имеют своей целью не только создание мотивации через понимание необходимости получения тех или иных знаний и развития умений, но и формирование устойчивых умений.



УПРАЖНЕНИЕ: «ПЕРЕДАЧА ИНФОРМАЦИИ»

Ход проведения.
Предлагается 6 участникам
выйти за дверь. Одному
участнику показывают рисунок.
Затем этот участник
рассказывает, что видел одному
из тех, кто за дверью. И так по
очереди.

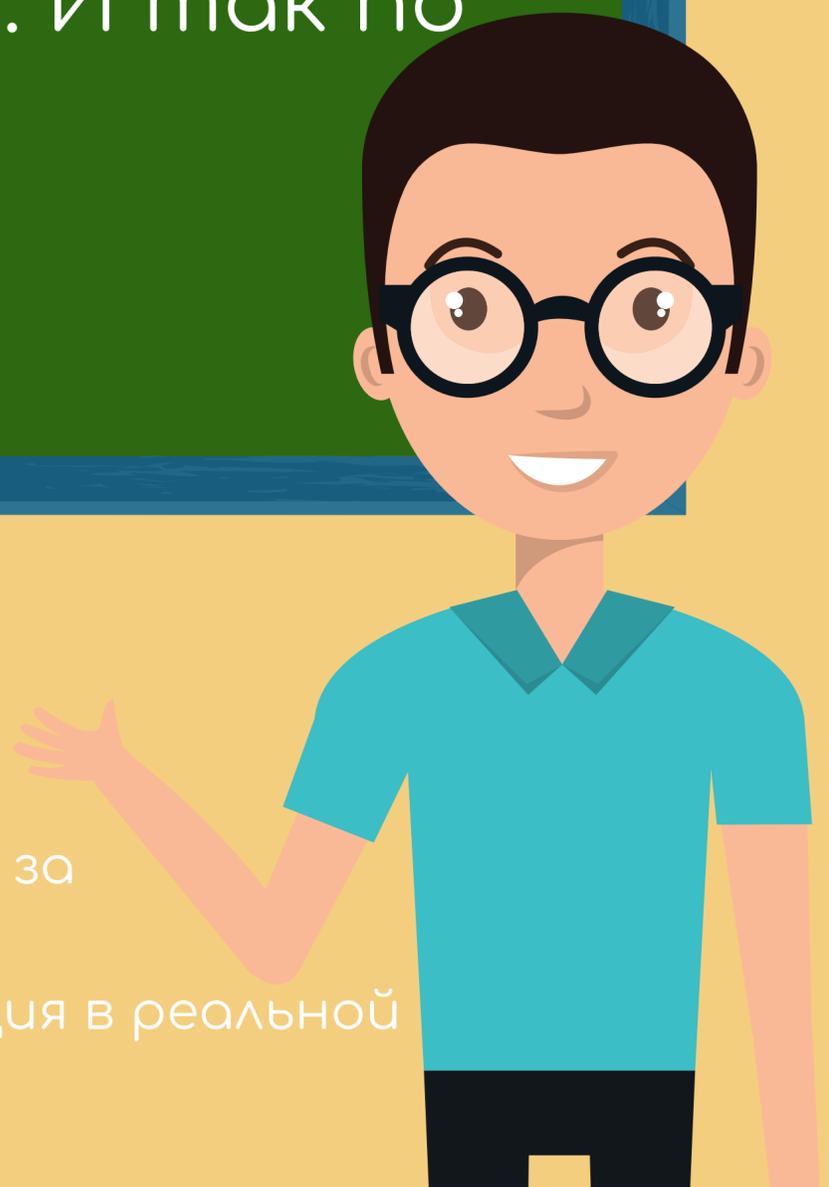
Обсуждение

Была ли информация передана точно?

Почему информация искажалась?

Чувствовали ли вы ответственность за
достоверность информации?

К чему может привести такая ситуация в реальной
жизни?



УПРАЖНЕНИЕ «СЛЕПОЕ СЛУШАНИЕ»

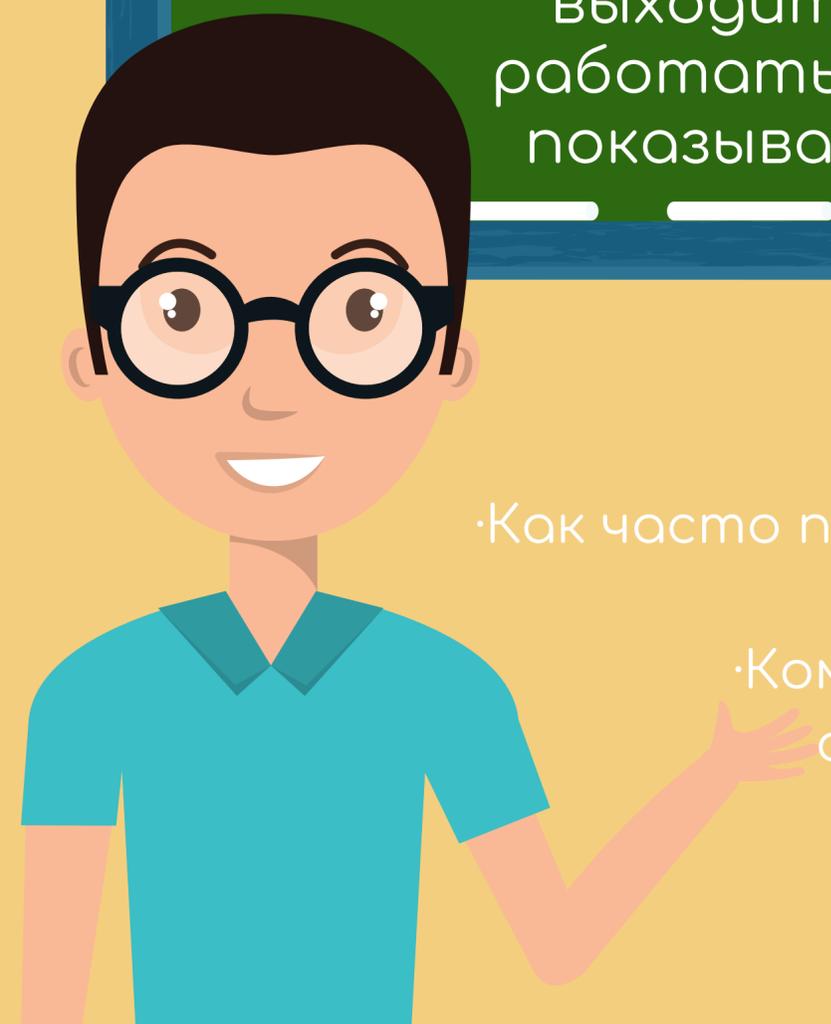
Цель: развитие способности анализировать устную речь; развитие умения слушать и эффективно давать указания к действию.
Материалы: карточки с рисунками, доска, мел/маркер.

Ход проведения.

Участники делятся на команды по 4-6 человек. Самостоятельно выбирают роли «ученика» и «учителя». Участник, стоящий у доски должен нарисовать объекты из задания. Второй участник диктует, что нужно делать при этом, не называя сам объект. Через 4 минуты к доске выходит новый «ученик» и продолжает работать. Главное условие – учителя НЕ показывают лист с заданием ученикам.

Обсуждение:

- Какие трудности у вас возникли?
- Как часто подобные затруднения возникают у вас в профессиональной деятельности?
- Кому понравилась его роль? А кто хотел бы оказаться на «другой стороне»? Почему?



УПРАЖНЕНИЕ

«ВЕРТУШКА ЖАЛОБЩИКОВ»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга.

Ход проведения.

Из стульев составляется два круга: внешний и внутренний. Один стул внешнего круга должен находиться напротив одного стула внутреннего круга. Общее количество стульев должно соответствовать количеству участников. Если их число нечетное, добавляется ведущий.

Тем или иным способом участники разбиваются на две группы (если нечетное количество, то включается сам ведущий). Одной группе уделяется роль «экспертов», они занимают места во внутреннем круге. Вторая группа получает роль «жалобщиков», они занимают места во внешнем круге.

Ведущий сообщает, что каждый «жалобщик» должен будет пожаловаться нескольким «экспертам». Для этого через каждую минуту все «жалобщики» дружно поднимаются и пересаживаются на соседнее место (по часовой стрелке). «Жалобщик» должен очень быстро и точно изложить суть своей жалобы. Желательно, чтобы жалоба была реальная, но можно использовать и вымышленную. Жалоба может касаться совершенно любой стороны жизни. У одного «жалобщика» жалоба одна для всех «экспертов». «Эксперт», быстро выслушав «жалобщика» так же быстро выдает свою рекомендацию по этой жалобе.

Когда «жалобщики» пообщаются с 5–6 разными «экспертами» начинается следующий этап.

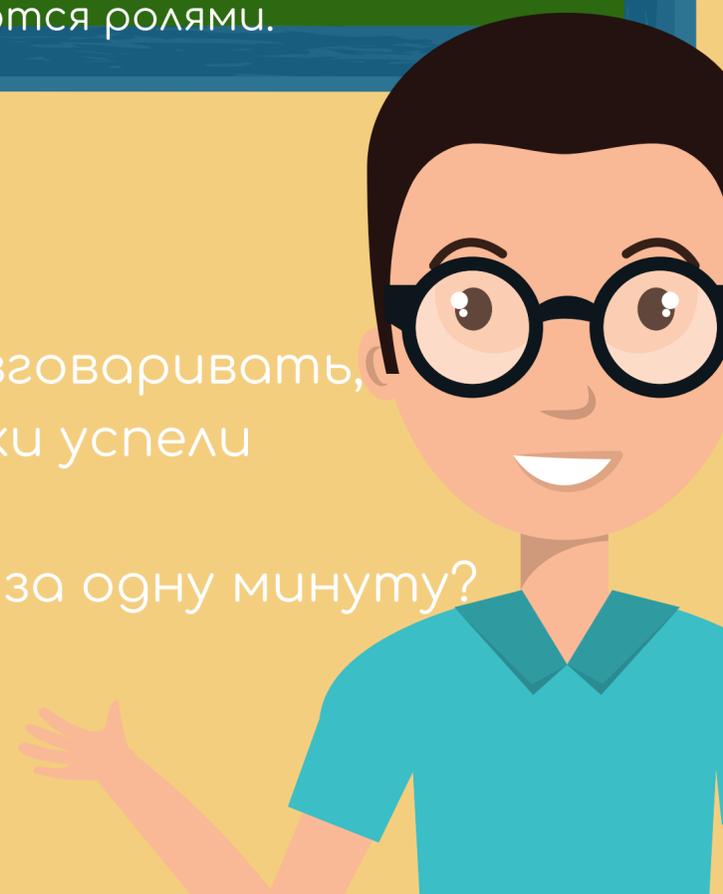
Теперь «жалобщик» рассказывает про советы других «экспертов», которые успел услышать. Задача «эксперта» на этом этапе — согласиться или опровергнуть рекомендации других экспертов. На это отводится тоже одна минута и также проводится 5–6 смен.

После второго круга «жалобщики» и «эксперты» меняются ролями.

Обсуждение:

·Какие индивидуальные различия в манере разговаривать, слушать, в невербальном поведении участники успели заметить друг у друга?

·Много ли можно успеть сказать и услышать за одну минуту?



УПРАЖНЕНИЕ

«ЗАВЕРШЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое

Ход проведения.

Ведущий вызывает четырех добровольцев. Они отсаживаются несколько в стороне от основной группы.

Одному из добровольцев ведущий предлагает сделать рассказ о чем-то, что произошло как-то с ним в реальной жизни. При этом существует одно условие: каждое свое предложение рассказчик не заканчивает.

Вместо него это делают трое других участников (по очереди).

Интрига состоит в том, что в конце рассказа рассказчик выбирает из трех того, кто, на его взгляд, был ближе всего к тому, что хотел сказать он сам. Примерно выглядит это так:

Как-то раз шел я по улице и...

·поскользнулся

·встретил знакомого

·тут у меня зазвонил телефон

На самом деле я шел по улице и увидел бездомную собаку. Я зашел в магазин рядом, чтобы купить там...

·хлеб

·колбасу

·сосиску

Да я зашел, чтобы купить колбасу. Но выхожу я из магазина, а...

Обсуждение:

·Каким образом можно догадаться о том, что не договорил собеседник?

·Как вы думаете, почему кому-то удастся чаще угадывать ход мысли собеседника, а кому-то реже?

УПРАЖНЕНИЕ

«УНИКАЛЬНЫЕ СЛОВА»

Цель: развитие навыков коммуникации, обогащение словарного запаса и внимания при беседе.

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое

Ход проведения.

Ведущий тренинга рассаживает участников в круг. Выбирается какое-то художественное произведение (фильм), которое все участники читали (смотрели), ну или хотя бы имеют представление о его содержании. Перед участниками ставится задача: рассказать содержание этого произведения, но рассказать в определенном порядке. По очереди (по кругу) каждый участник вносит свою лепту: говорит одну фразу, раскрывающую содержание произведения. Эта фраза не должна быть короче трех слов, и все слова в этой фразе должны быть уникальными, то есть не повторяться на протяжении всего упражнения. Это условие касается вообще всех слов, в том числе местоимений, предлогов и имен собственных.

Если кто-то нарушил правила (произнес слишком короткую фразу или повторно использовал слово) или просто сдается, то он выбывает из игры. Последний оставшийся объявляется победителем.

Упражнение можно повторить несколько раз, перед началом каждого список задействованных слов обнуляется.

Иногда могут возникать спорные ситуации. Считать ли, например, слова «красивый» и «некрасивый» за одно и то же. Ведущий в таких случаях берет на себя роль арбитра. Можно обговорить заранее тонкости: например, что изменение окончания не меняет слова, а изменение суффикса и/или приставки — меняет. Поэтому «красивый» и «некрасивый» — разные слова, «красивый» и «красивенький» — тоже, «красивый» и «красивое» — одно и то же.

Обсуждение:

· Было ли сложно выполнять данное упражнение?

· Что вам помогло в этом упражнении?



УПРАЖНЕНИЕ

«НАСЛЕДСТВО ПАДИШАХА»

Ход проведения.

1. Великий падишах собирался на войну, а его жена ждала ребенка. Поскольку падишах не был уверен в положительном исходе сражения, он оставил завещание. Завещание гласило: если падишах погибнет на войне, а у его вдовы родится сын – то ему полагается отдать две трети наследства, а вдове – оставить одну треть. Если родится дочь – ей полагается отдать одну треть наследства, а вдове – две трети. Падишах погиб на войне, а жена родила двойню – мальчика и девочку. Как разделит наследство между матерью, сыном и дочерью, чтобы максимально точно выполнить волю падишаха.
2. Участники решают задачу на листочке, который подписывают.
3. Тренер оглашает варианты решения, предлагает участникам примерить на себя роли советников падишаха на 10 минут и прийти к согласованному решению – как поделить наследство.
4. Групповая дискуссия, в которую тренер не вмешивается (возможен видеоанализ).
5. Тренер предлагает участникам оценить по 10-бальной шкале вашу удовлетворенность процессом обсуждения и принятым решением. «На сколько сотрудник, ушедший с совещания с согласием на 5 баллов, будет выполнять принятое решение» - на те же 5 баллов.



Обсуждение

Что было эффективно?

Что позволяло продвинуться к согласованному решению?

Что было неэффективно?

Что мешало выработать общее решение?

УПРАЖНЕНИЕ

«СПИНА К СПИНЕ»

Цель: получить опыт общения недоступный в повседневной жизни.

Ход проведения.

Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

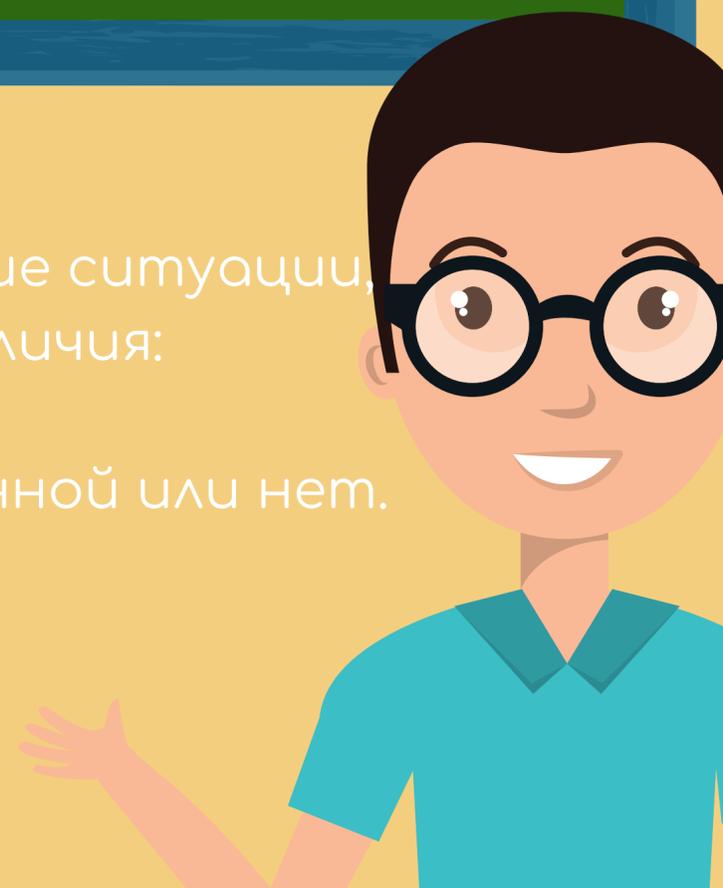
При обсуждении спросить:

- было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор), в чем отличия:
- легко ли было вести разговор;
- какой получается беседа – более откровенной или нет.

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

Обсуждение

- было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор), в чем отличия:
- легко ли было вести разговор;
- какой получается беседа – более откровенной или нет.



УПРАЖНЕНИЕ

«МЕШОЧЕК КАЧЕСТВ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ»

Цель: Выработка качеств, необходимых для эффективного общения.

Ход проведения.

Педагог — психолог: Мы с вами убедились в том, что достичь взаимопонимания в отношениях возможно. Про это нужно помнить всегда. Поэтому я предлагаю сейчас всем нам собрать мешочек добрых чувств, и черт характера, которые необходимы нам для того чтобы достичь с людьми взаимопонимания. Все ответы записываются на ватмане, на котором изображен мешочек.



Перечень примерных ответов:
Жизнерадостность, порядочность,
доброжелательность, тактичность, доброта,
справедливость, уважение, чувство юмора,
честность, открытость и т.д

УПРАЖНЕНИЕ

«МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Цель: упражнение знакомит участников с мимикой как одним из способов невербального общения.

Ход проведения.

Представьте, что мы путешествуем и попадаем за границу, в незнакомую страну. Мы не знаем чужого языка, но нам как-то надо понять иностранцев.

Подготовимся к встрече. Сделаем мимическую гимнастику:

- Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться.
- Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться.
- Расширить глаза, открыть рот, руки сжаты в кулаки (страх, ужас). Расслабиться.
- Расслабить веки, лоб, щеки (лень). Расслабиться.
- Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость). Расслабиться.
- Сжать губы, прищурить глаза, сморщить нос (презрение). Расслабиться.
- Улыбнуться, подмигнуть (мне весело, вот я какой!).

Обсуждение
тяжело ли контролировать мимику?
как сейчас чувствуете себя?



УПРАЖНЕНИЕ

«КАК МОЖНО ОБЩАТЬСЯ БЕЗ СЛОВ»

Цель: развить чувствительность к невербальным средствам общения, тренировка умения выразить свое эмоциональное состояние.

Ход проведения.

Педагог — психолог обсуждает с участниками тренинга, с помощью каких средств можно общаться с другими людьми.

Обычно ребята сразу же называют речь.

Педагог — психолог задает вопрос:

Как можно без слов объяснить с человеком?

Как с помощью жестов, мимики можно передать свое эмоциональное состояние.



а) «Передай эмоцию»

Все участники тренинга встают в цепочку друг за другом. Педагог — психолог хлопает по плечу последнего стоящего в цепочке, тот поворачивается к нему лицом, и педагог — психолог показывает ему написанную на листочке эмоцию, которую тот должен с помощью жестов и мимики передать её следующему участнику (похлопав его по плечу, чтобы тот повернулся к нему лицом) и так далее. Педагог — психолог предлагает изобразить эмоцию грусти. В конце педагог — психолог спрашивает сначала последнего участника, потом первого, какую эмоцию они изображали.

б) «Уходящий автобус»

Автобус, в котором находится ваша подруга, отъезжает. Вы забыли сказать ей, что-то важное и пытаетесь объяснить жестами и мимикой.

Педагог — психолог показывает первому студенту в цепочке написанную фразу: «Я тебя люблю и с нетерпением жду в гости» которую, тот с помощью мимики и жестов должен изобразить следующему участнику (похлопав его по плечу, чтобы тот повернулся к нему лицом) и так далее.

В конце педагог — психолог спрашивает сначала последнего участника, что ему передали, потом озвучивает, что нужно было сказать подруге

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИГЛАШЕНИЕ»

Цель – отработка техник аргументации.
Ход проведения. Упражнение проводится в парах. Можно рассчитать всех на первых и вторых. Первым дается инструкция: «Вам нужно пригласить члена группы в гости, используя как можно больше доводов».

Тот, кого приглашают, реагирует по ситуации, если захочется, соглашается, если нет, то соответственно говорит об этом. Упражнение записывается, затем просматривается.

Упражнение лучше использовать до введения ориентировочных основ, в качестве разогрева, повышения мотивации для усвоения техник аргументации.

Обсуждение.

- Сколько аргументов было использовано?
- Достигли цели?
- Что помешало, а что помогло?



УПРАЖНЕНИЕ

«МЕЖКОМАНДНАЯ ДИСКУССИЯ»

Цель – отработка техник аргументации. Ход проведения. Требованиям к дискуссии является наличие альтернатив, ситуации выбора. Группа делится на две части. Одна команда отстаивает одну позицию, другая - другую. Команды рассаживаются друг напротив друга так, чтобы члены одной команды сидели в ряд по одну сторону, члены другой команды - в ряд напротив первой. Внутри команд каждому члену дается задание: по порядку списка техник аргументации каждому выделяется одна техника. Порядок следующий: в пользу своей позиции делает высказывание член команды № 1, на его высказывание отвечает 1 член команды № 2 с использованием техники «Увеличение». На его аргумент в свою очередь отвечает 2 член команды № 1, используя следующую по списку технику и т. д.



Обсуждение.

- Как вы чувствовали себя в процессе дискуссии?
- Появился ли азарт?
- Чего не хватило?
- Что было самым сложным?

Темами для дискуссии могут быть следующие ситуации выбора:

1. ОДНА КОМАНДА СЧИТАЕТ, ЧТО ЛУЧШЕ ПОКУПАТЬ ИМПОРТНЫЙ АВТОМОБИЛЬ, ДРУГАЯ — ЧТО ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ.
2. ОДНА КОМАНДА СЧИТАЕТ, ЧТО МОЛОДОЖЕНАМ ЛУЧШЕ ЖИТЬ С РОДИТЕЛЯМИ, ДРУГАЯ — ЧТО ОТДЕЛЬНО.
3. ОДНА КОМАНДА СЧИТАЕТ, ЧТО ЛУЧШЕ ОТДЫХАТЬ У МОРЯ, ДРУГАЯ — ЛУЧШЕ ОТПРАВИТЬСЯ В БАЙДАРОЧНЫЙ ПОХОД.
4. ОДНА КОМАНДА СЧИТАЕТ, ЧТО ДЕТЯМ ЛУЧШЕ ХОДИТЬ В ДЕТСКИЙ САД, ДРУГАЯ — ЧТО ЛУЧШЕ ДО ШКОЛЫ НАХОДИТЬСЯ ДОМА.
5. ОДНА КОМАНДА СЧИТАЕТ, ЧТО ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА, ТАК ЖЕ КАК МУЖЧИНЫ, ДЕЛАТЬ СВОЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ, ДРУГАЯ — ЧТО ЕЙ ЛУЧШЕ СИДЕТЬ ДОМА, РАСТИТЬ ДЕТЕЙ, «ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОМАШНИЙ ОЧАГ».
6. ОДНА — ЧТО ЛУЧШЕ НАЧАТЬ СВОЕ ДЕЛО, БЫТЬ САМОМУ СЕБЕ ХОЗЯИНОМ, ДРУГАЯ — ЧТО ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ ПОД РУКОВОДСТВОМ СИЛЬНОГО ЛИДЕРА.
7. ОДНА КОМАНДА СЧИТАЕТ, ЧТО НУЖНО И ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПОЛУЧИТЬ СЕРТИФИКАТ КАЧЕСТВА, ДРУГАЯ — ЧТО ЭТО ПУСТАЯ ТРАТА ДЕНЕГ И ВРЕМЕНИ.
8. ОДНА КОМАНДА СЧИТАЕТ, ЧТО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ НАДО ОТПРАВЛЯТЬ ЗА ГРАНИЦУ, ДРУГАЯ — ЧТО НАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЛУЧШЕ.
9. ОДНА КОМАНДА СЧИТАЕТ, ЧТО НАДО НАКАЗЫВАТЬ ПОДЧИНЕННЫХ И ЧТО БЕЗ ЭТОГО НИКАК НЕЛЬЗЯ. ПО МНЕНИЮ ДРУГОЙ КОМАНДЫ, НАКАЗАНИЕ НЕЭФФЕКТИВНО, НУЖНО СТАРАТЬСЯ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ ПОСРЕДСТВОМ ПООЩРЕНИЯ.
10. ОДНА КОМАНДА СЧИТАЕТ, ЧТО РАБОТА МЕНЕДЖЕРА БАЗИРУЕТСЯ НА НЕОБХОДИМОСТИ ЗАРАБАТЫВАТЬ СЕБЕ НА ЖИЗНЬ, НЕ БОЛЕЕ ТОГО, ДРУГАЯ ВОСПРИНИМАЕТ СВОЮ РАБОТУ КАК ИНТЕРЕСНУЮ, РАБОТАЕТ С УВЛЕЧЕНИЕМ, НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СВОЕЙ ЖИЗНИ БЕЗ ТАКОЙ РАБОТЫ.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИЕМ У КОРОЛЯ»

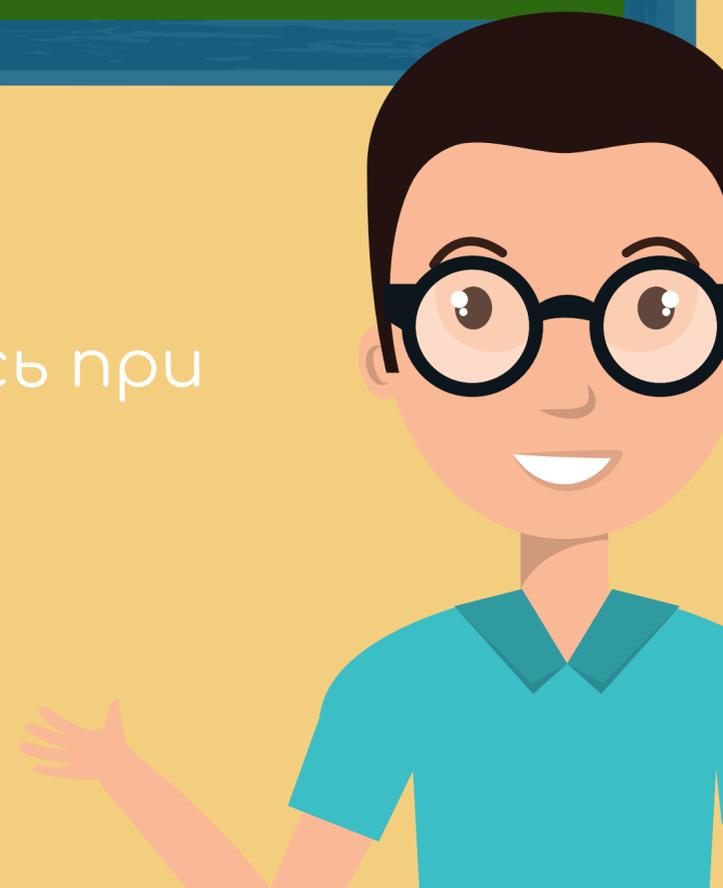
Цель – отработка техник аргументации.

Ход проведения.

Нужно выбрать короля и королеву. Их сажают на трон. У них можно попросить исполнения одного желания. Король с королевой могут между собой обсуждать: исполнить или нет, - то есть нужно как-то аргументировать свое желание. Каждый член группы подходит к королю с королевой и ведет с ними разговор.

Обсуждение.

- С какими трудностями столкнулись при выполнении упражнения?
- Испытывали дискомфорт?
- Удалось убедить? Почему?



УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ»

Цель – создать условия для развития навыков эмпатии, сформировать умения делать и принимать комплименты, создавать позитивные установки друг на друга.

Ход проведения.

Ведущий дает задание: Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга. Для этого упражнения фоном можно задействовать лирическую музыку.

Данное упражнение лучше использовать на последних этапах тренинговых занятий.

Обсуждение.

- Вы попробовали какой-либо новый способ поведения? Что получилось, что не очень?
- Что было труднее/легче: делать комплименты или принимать их?



УПРАЖНЕНИЕ «СОЗДАНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЙ»

Цель – определить чувства человека напротив
Ход проведения.

Задача участников – создать предложение, имея шаблон и подставляя свой готовый список эмоций. Шаблон для упражнения в команде и наедине:

«Ты чувствуешь __, потому что __. Я прав?»

«Я чувствую __, потому что __».

Помните, что вы можете подставлять совершенно любую эмоцию: злость, раздражение, счастье, подавленность, пустоту, смятение.

Примеры. Вот два примера ситуаций, в которых человек создает правильное предложение с точки зрения эмпатии.

- Джилл нахмурила свое лицо и сказала, что ее друг просто взял и уехал. Эмпатический ответ: «Джилл, ты чувствуешь себя грустной, потому что твой друг уехал? Я прав?».

- Отец пришел домой очень уставшим и сказал, что только что потерял свою работу.

Эмпатический ответ: «Пап, ты чувствуешь себя обеспокоенным из-за того, что потерял работу? Я прав?»

Данные примеры являются настолько простыми, что могут показаться слишком очевидными. Однако если вы тщательно проанализируете свою жизнь, то можете заметить, что часто игнорировали эмоции и чувства других людей, будучи заваленными своими проблемами

Обсуждение.

- Какие вопросы и трудности у вас возникли при создании предложений, демонстрирующих эмпатию?
- Почему так важно проверять, верно ли вы трактовали эмоцию человека?



Практические примеры. Для каждой следующей ситуации придумайте эмпатический ответ.

1. Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе.
2. Ваш одноклассник, которому сегодня дали обидное прозвище, сидит тихо, понуриив голову.
3. Ваш друг сказал, что не хочет идти домой, потому что провалил экзамен.
4. Ваш друг сказал, что не может пригласить вас к себе, потому что его мама заболела.
5. Ваш сотрудник сидит в одиночестве за обеденным столом, не ест свой обед и не произносит ни слова.

УПРАЖНЕНИЕ «РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ И МЫСЛЕЙ»

Цель – повысить уровень эмпатии
Ход проведения.

В этом упражнении вам нужно закончить предложение, начинающееся со слов «я чувствую...», за которым следует эмоция. Помните, что список эмоций вы можете найти в интернете. Лучше всего будет записать эмоции в дневнике и периодически пополнять, когда вы столкнетесь с новой.

Примеры:

- Я чувствую себя счастливым, когда вижу своего друга.
- Я прихожу в восторг, когда рисую.
- Я чувствую себя грустным, когда понимаю, что наступает осень.

Помните, что мысль, в отличие от эмоции, выражается словосочетанием «я чувствую» в контексте «я думаю», «я полагаю». Например, когда вы произносите «я думаю играть на гитаре интересно», то это ваше мнение, ваша мысль, но не эмоция.

Обсуждение.

Какая разница между мыслью и ощущением?

Тяжело ли почувствовать?

Как вы себя ощущаете после упражнения?



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ

Целью таких упражнений является актуализация знаний и умений, полученных в ходе занятий, их систематизация и обобщение, а также создание возможности увидеть конкретные способы переноса приобретенных знаний и умений в реальную жизнь. Рефлексия предполагает обмен мнениями и чувствами о происходящем в ходе занятия и позволяет ведущему увидеть степень осознания полученного опыта, а также эмоциональное состояние каждого участника группы. На этапе завершения участники оценивают свою активность в тренинге, полезность и интересность методов подачи материала, степень увлекательности и качество группового взаимодействия.



УПРАЖНЕНИЕ «СОКОВЫЖИМАЛКА»

Ход проведения.
Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:
1) корзинку/горку апельсинов;
2) стакан оранжевого апельсинового сока;
3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов.
Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся стикера. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с другими участниками группы и с тренером и т.д. По сигналу ведущего эти листки клеятся на соответствующие плакаты:
- на плакат с апельсинами – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться;
- на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы;
- на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.



Обсуждение.

- много ли тем оказались не проработаны;
- многие ли отношения остались не проясненными;
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения
- о чем заставил тренинг задуматься;
- что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование;
- какие "вкусные" моменты тренинга порадовали нас в совместной работе;
- что придавало силы, внушало уверенность;
- какую "жажду" (в чём?) помог мне тренинг утолить;
- что хотелось бы исправить/изменить;
- какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще;
- с каким "послевкусием" расходятся участники.

УПРАЖНЕНИЕ «КЛУБОК»

Ход проведения.
Вся группа становится в круг. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Обсуждение.

- Что вызвало положительные эмоции?
- Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным?
- Что было самым сложным?
- Что узнали нового о себе, о других участниках?
- Что запомнилось больше всего?

