Название: Тренинг эффективного общения для педагогов

Цель тренинга: повышение эффективности общения участников в педагогической сфере и улучшение взаимопонимания в группе.

Задачи:

1. Развитие способности к саморефлексии и самоанализу;

2. Развитие способности к пониманию детей, умения «поставить» себя на место ребенка;

3. Развитие способности к пониманию и прогнозированию отношения, чувств и состояний человека в определенных ситуациях;

4. Формирование навыков успешного поведения в различных педагогических ситуациях.

Условия формирования группы:

1. Тренинг рассчитан на группу, члены которой уже знакомы между собой, например, рабочий коллектив;

2. Оптимальное количество участников – от 12 до 16 человек.

Технические средства: использование «музыкального фона», направленного на создание благоприятной атмосферы в группе.

Вводное слово:

Здравствуйте. Вашему вниманию предлагается тренинг, направленный на развитие эффективности общения участников, что является важным условием успешной организации педагогического процесса. Навыки эффективного общения способствуют также повышению успешности совместной деятельности.

С этой минуты вы становитесь участниками тренинга, что предполагает соблюдение определенных правил:

1. Конфиденциальность. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.

2. Активность. Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего, и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.

3. Искренность в общении и право сказать «нет». Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Данное правило определяет необходимость открыто выражать свои мысли и чувства, конечно же, по мере возможности. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет».

4. Обращение по имени. В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.

5. Персонификация высказываний. Вам предлагается больше говорить от себя лично: «Я считаю, что...», «Я думаю...» и т. п., вместо высказываний типа: «Большинство моих друзей считает, что...», «Некоторые думают...».

6. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участни¬ков, а их действия.

7. Обсуждение по принципу «здесь и теперь». Во время обсужде¬ния вам предлагается говорить только то, что происходит с вами в группе, и о том, что вы замечаете.

А теперь давайте перейдем непосредственно к упражнениям.

1. Упражнение «Приветствие без слов»

Цель: разминка, создание эмоциональ¬ного фона и раскрепощение участников.

Время: 15 мин., обсуждение – 5 мин.

Описание процедуры: Первый участник представляется каким-либо животным, показывая его с помощью жестов. Тоже самое делают и остальные участники группы. Затем каждый участник по очереди без слов, показывая себя, передает привет другому участнику, показывая его животное, тем самым передавая ему эстафету.

Процедура заканчивается после того, как представлены все участники группы.

2. Упражнение. «НА ЛЬДИНЕ»

Цель: улучшение эмоционального фона и раскрепощение участников.

Описание процедуры: В ряд выставляются стулья в количестве равном количеству участников. Каждый участник встает на отдельный стул.

Инструкция:

«Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве стульев (естественно, стоя). При этом нельзя сходить со стульев на пол. После того как участники начинают «накапливаться» (как правило, на средних стульях), ведущий убирает освободившиеся».

На последней стадии процедуры ведущий может «стимулировать» процесс, убирая стул из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих стульях.

 Обсуждение: каждому участнику дается возможность высказаться, ответив на вопрос «кто что чувствовал?».

Комментарии: Достаточно шумная и визгливая процедура (если принимают участие девушки). В конечном итоге получается сложная композиция. Но не следует очень долго удерживать участников в этом положении, иначе она с грохотом может рухнуть на пол. Конечный результат при этом может оказаться не тот, какой вы хотели.

Более того, ведущему следует подстраховать процесс «схода» участников со стульев и при необходимости распутывать этот «клубок», высвобождая участников.

3. Упражнение "Развитие простейших навыков общения"

1 этап

Требуется войти в воображаемый класс и поздороваться с учениками и привлечь к себе внимание без речевого общения — средствами мимики, пантомимики, зрения. Затем надо обратиться к ученику, использовав разные приемы (просьба, требование, предупреждение, похвала, шутка, вопрос, намек, приказ, пожелание и т.п.). Необходимо найти не только нужные интонации, но и пластику мимико-пантомимического интонирования, правильное положение тела (следить за мышечной свободой и снимать излишнее мышечное напряжение). Нужно быть готовым среагировать в неожиданных ситуациях (например: войдя в класс, вы слышите взрыв смеха).

Обсуждение: какие способы привлечения внимания были наиболее эффективными

2 этап

Для того чтобы, ненавязчиво, скорректировать поведение ребенка, можно использовать технику «Я-сообщение», которая заключается в простой апелляции к собственным чувствам.

«Мне всегда так …(называние эмоции), когда…(называние ситуации безотносительно к персонам)».

Например, мне всегда так неприятно, когда дети ябедничают друг на друга и не могут разобраться сами в своих отношениях. Давайте попробуем использовать эту технику.

Предлагаются ситуации – педагоги реагируют «Я-сообщением»:

• Вам необходимо сделать уборку в классе, но дети не реагируют на ваши призывы.

• Вы зовете детей с прогулки в класс, они не идут.

• У ребенка есть хорошие способности, но он ленится и не выполняет домашнюю работу.

• Дети, общаясь между собой, обзываются друг на друга.

4. Упражнение “Учимся понимать друг друга”.

Члены группы ходят по комнате, по сигналу они должны остановиться и встать перед тем участником, который оказался ближе всего. Пусть, не говоря ни слова, игроки попытаются почувствовать, как внешний облик другого человека – положение тела, мимика, частота дыхания, выражение глаз – воздействует на них. Они должны ощутить эмоциональное состояние другого участника и мгновенно оценить свое собственное. Через полминуты партнеры делятся впечатлениями, которые получили друг о друге (2 мин.). Упражнение продолжается еще 2-3 раза.

Обсуждение:

1.почему людям важно учиться понимать язык тела?

2.насколько хорошо удалось понять того или иного игрока?

3.в какой мере каждый сумел без слов почувствовать внутреннее состояние своих партнеров?

Вывод:

Важное умение педагога - без слов почувствовать внутреннее состояние своих партнеров по общению.

5. Упражнение “Тарелка”.

Этап № 1. Участники садятся в круг, закрывают глаза и передают по кругу тарелку с водой.

Этап № 2. Участники образуют два круга, все стоят лицом к центру круга. Участники, оказавшиеся во внутреннем круге, с закрытыми глазами передают тарелку с водой, участники из внешнего круга без комментариев и эмоциональных реакций, запрещается помогать и корректировать.

Этап № 3. Обсуждение: Участники описывают свои впечатления, самочувствие, состояние. Каждый описывает то, что он чувствовал при приеме и передаче тарелки, пытается объяснить свои ощущения присутствия “третьей руки” того, кто мысленно помогал на расстоянии. У участников внешнего круга спрашивают:

Обсуждение:

- Хотели ли они помочь?

- Трудно ли было удержаться от поддержки?

Вывод:

Что нам дает поддержка?

Поддержка: нужна ли она детям?

6. Упражнение “Я могу, Я умею…”

Инструкция: каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: “Привет, меня зовут … Я люблю (умею, могу) делать …”

Примечание: мелодичная музыка, участники двигаются хаотично по залу, подходя к друг другу.

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?

- Кому показалось, кто-то хвастается?

- Узнали ли вы что-то новое о людях?

- А, если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения? Почему?

Ведущий помогает участникам прийти к выводу о том, что нас так воспитывали (а мы так воспитываем своих детей), обращая внимание прежде всего на минусы, а не на плюсы, дети становятся подавленными. Подавленные дети – дети с низкой самооценкой. Дети с низкой самооценкой, как правило, дети, имеющие “плохое поведение”.

7. Упражнение “Бабочки”.

Инструкция: участники разбиваются на пары, первый из пары становится взрослым, второй- ребенком.

Ситуация № 1. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание, не обращать внимания на обращения к ним детей. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: “Смотри, какую я бабочку поймал”.

Ситуация № 2. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание со вниманием отнестись к ребенку. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: “Смотри, какую я бабочку поймал!”.

Вопросы:

- Какие чувства испытывали “дети” в первом случае?

- Какие чувства испытывали “взрослые” в первом случае?

- Какие чувства испытывали “дети” в первом случае?

- Какие чувства испытывали “взрослые” в первом случае?

Вывод:

Дети, которые не испытывают поддержку, легко сдаются, часто используют выражения “я не могу”, “я не знаю”, “мне безразлично”, защищаются, создают конфликты, жалуются на самочувствие, обвиняют других, чрезмерно извиняются, стараются избегать социального общения, жалуются на отсутствие друзей или на одиночество, выглядят печальными, бесцельными.

Таким образом, ребенок пытается нам сказать, что он нуждается в любви и поддержке.

Раздаточный материал

Как мы подавляем наших детей:

а) Заставляем детей плохо относиться к самим себе (вина, наказание, стыд, прозвища).

б) Делаем слишком много для наших детей или решаем их проблемы за них (слишком балуем, делаем за них то, что они могут сделать сами, принимаем решения за них).

в) Требуем слишком много от них (останавливаем внимание на негативном, ожидаем великих достижений хотим, чтобы они были лучшими накладываем на них слишком большую ответственность и не позволяем быть просто детьми)

г) Не ценим их (не находим времени для них, считаем другие дела более важными, не спрашиваем их мнения, не ценим их вклад в семейные дела, отрицаем или преуменьшаем их чувства или желания)

д) Не устанавливаем или не соблюдаем определенных границ (позволяем смотреть телевизор слишком долго, уступаем их требованиям, позволяем им относиться к нам самим или к дому неуважительно).

Обсуждение: согласны, не согласны? есть ли дополнения и свои взгляды на это

На основе этих положений мы можем сформулировать способы повышения самоуважения у ребенка.

Раздаточный материал

Пути повышения самоуважения у ребенка:

1) Общаться с ребенком неформально.

2) Поддерживать детей.

3) Научить детей исправлять ошибки.

4) Рассказать о своих ошибках (на собственном примере).

5) Признавать даже мизерный успех.

6) Все, что мы чрезмерно оберегаем, мы ослабляем (должно быть право выбора, ребенок должен научиться принимать самостоятельные решения).

7) Не прибегать к помощи соревнований.

8) Пусть дети чувствуют, что их ценят по достоинству: советоваться с ними, пусть и они научат вас чему-нибудь.

9) Поддерживать их ведущую роль в каком-нибудь деле или игре.

10) Относиться к ним уважительно.

11) Уделять им время не только тогда, когда они начинают себя плохо вести.

12) Научить, что от них самих зависит, с каким настроением они относятся к тому или иному делу.

13) Воспитывать ребенка, помня о том, каким бы вы хотели видеть его в будущем.

14) Важнее всего … отдать детям свою безусловную любовь.

15) Отделять поступок от того, кто его совершает (не ребенок плохой, а поступок).

16) Отмечать то, что они делают хорошо.

ДЕТИ ПЛОХО СЕБЯ ВЕДУТ, ПОТОМУ ЧТО: они хотят быть чьими-то, они хотят чувствовать себя сильными, они хотят чувствовать себя значимыми, они хотят чувствовать, что у них есть дом, они хотят исследовать окружающий мир и экспериментировать. ПОЭТОМУ РЕБЕНОК, У КОТОРОГО НЕУДОВЛЕТВОРЕНА КАКАЯ-ТО ПОТРЕБНОСТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ СООБЩАЕТ НАМ ОБ ЭТОМ.

ВЫВОД:

Любое плохое поведение ребенка – это способ найти контакт со взрослыми. Если дети уверены, что их любят, ценят, понимают, у них нет необходимости устраивать сцены и безобразничать.

8. Упражнение “Золотые правила”.

Раз. мат.: листы с высказываниями, правильный вариант.

Участники делятся на 2 группы.

Инструкция: каждая команда должна правильно сложить высказывания, разделенные на две части, и обсудить их. (Это 11 известных высказываний: если ребенка критикуют, он учиться осуждать; если ребенка высмеивают, он учиться быть робким; если ребенка часто одобряют, он учиться хорошо к себе относиться; если ребенка хвалят, он учится оценивать; если ребенка часто подбадривают, он учится уверенности в себе; если ребенка часто позорят, он учится чувствовать себя виноватым; если ребенок живет с чувством безопасности, он учится верить; если к ребенку часто бывают снисходительны, он учится быть терпеливым; если ребенку часто демонстрируют враждебность, он учится драться, если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, он учится находить в этом мире любовь и т.п.)

Варианты команд обсуждаются и сравниваются, затем предоставляется правильный вариант.

9. Упражнение “Подарки по кругу”.

Инструкция: Сейчас у Вас есть уникальная возможность подарить каждому участнику подарок, который дорог смыслом, значением. Каждый участник творчески оформляет лист пожеланий, который пускается по кругу, все остальные участники на этих подарочных листах оставляют свои пожелания.