

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА СТ. НОВОТИТАРОВСКОЙ»

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ

Эффективные упражнения на сплочение коллектива



Пилюк Юлия Александровна

Педагог-психолог

«Центр творчества ст. Новотитаровской»

ст. Новотитаровская, 2022 г.

Отсутствие элементарных навыков общения приводит к множеству конфликтов не только в семье, но и в коллективе при совместной деятельности.



Чтобы быть успешным, нужно быть более коммуникативно-активным. Социально-компетентным, более адаптированным к социальной действительности, способным эффективно взаимодействовать и управлять процессами общения.

Коммуникация, общение

- обмен информацией и смыслом информации между двумя и более людьми.



Коммуникация и общение

Коммуникация - *не то же*, что и общение

- **Общение** - это обмен сообщениями, чувствами и легкое, неглубокое взаимодействие между людьми.
- В отличие от общения, **коммуникация** предполагает наличие цели как минимум у одного из участников.
- **Коммуникатор** - человек со склонностью (задачей) влиять на окружающих (партнера) адресно и целесообразно, подбирая действия, слова, интонации и формулировки, чтобы получить нужную реакцию или ответ.

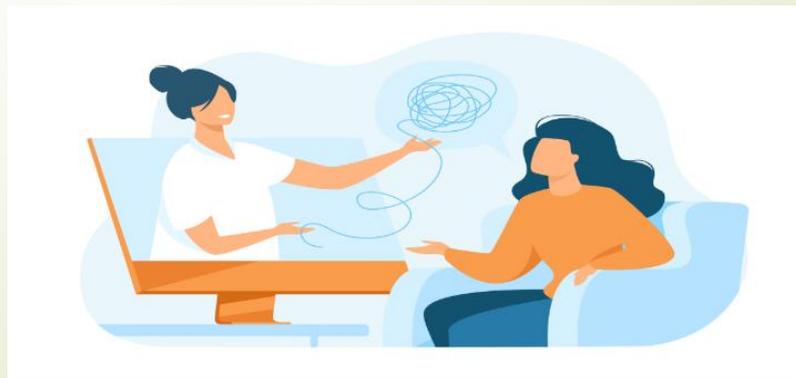
Роль общения

- Общение – фактор, влияющий на развитие человека в целом.
С рождения малыш усваивает язык, учится определять и выражать эмоции, получает знания о мире, о нормах и правилах поведения, учится правильному отношению к материальным и нематериальным сторонам жизни
- Через коммуникацию люди передают друг другу различную информацию (настроение, чувства, установки, интересы, факты)
- Общение регулирует человеческое поведение в совместной деятельности, направляет его.



Основные составляющие:

- *коммуникативная сторона общения* (обмен информацией между людьми);
- *интерактивная сторона* (организация взаимодействия между индивидами);
- *перцептивная сторона* (процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление взаимопонимания).



В коммуникативном процессе обычно выделяют

Вербальную коммуникацию общения, которая осуществляется посредством речи.

Невербальную коммуникацию:

- *Визуальные виды общения* – это жесты (кинесика), мимика, позы (пантомимика), кожные реакции (покраснение, побледнение, потоотделение), пространственно-временная организация общения (проксемика), контакт глазами.
- *Акустическая система*, включающая в себя следующие аспекты: паралингвистическую систему (тембр голоса, диапазон, тональность) и экстралингвистическую систему (это включение в речь пауз и других средств, таких как покашливание, смех, плач и др.).
- *Тактильная система* (прикосновения, пожатие руки, объятия, поцелуи).
- *Обонятельная система*. Приятные и неприятные запахи окружающей среды; искусственные и естественные запахи человека.

Стили мышления, обработки информации и коммуникации

- Визуальный
- Аудиальный
- Кинестетический
- Обонятельный
- Вкусовой



В развернутом виде в общении можно выделить такие этапы общения:

- установление контакта;
- ориентация в ситуации (люди, обстоятельства и т.д.);
- обсуждение вопроса, проблемы;
- принятие решения;
- ВЫХОД ИЗ КОНТАКТА.



Эффективная коммуникация

- **Поддержание хорошего зрительного контакта**
- **Активное слушание**
- **Невербальные сигналы :**

Дружеская, открытая поза, расслабленные плечи, шея, лицевые мышцы. Не скрещивать руки, не держаться слишком прямо.

Поддаться чуть вперед, демонстрируя внимание.

Кивание головой, поощрение улыбкой.

Избегать игры с ручкой, очками и т.д.

Коммуникативные умения:

- **Описание поведения**, т.е. сообщение о наблюдаемом без оценивания и без приписывания мотивов,
- **Коммуникация чувств** – ясное сообщение о своем внутреннем состоянии. Чувства выражаются телодвижениями, действиями, словами.
- **Активное слушание** – умение внимательно слушать партнера и понимать его точку зрения.
- **Эмпатия** – адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека.
- **Конфронтация** – действия одного человека, направленные на то, чтобы побудить другого человека осознать, проанализировать или изменить свое решение или поведение.

Коммуникативные навыки

- легкость установления контакта,
- поддержание разговора,
- умения слушать,
- умение высказать свою точку зрения,
- умение аргументировать и отстаивать свою позицию,
- умение прийти к компромиссному решению



КОММУНИКАТИВНЫЕ БАРЬЕРЫ

Каждый раз, когда мы высказываем эти или подобные суждения, мы создаем трудности в общении.

По мере знакомства с некоторыми из них попробуйте вспомнить ситуации, в которых Вы сами или Ваши собеседники сказали нечто подобное и что Вы чувствовали при этом.

1. **Приказ, указание, команда**
2. **Предупреждение, угроза, обещание**
3. **Поучение, указание на целесообразность**
4. **Совет, рекомендация или решение**
5. **Нравоучения, логическая аргументация**
6. **Осуждение, критика, несогласие, обвинение**
7. **Похвала, согласие**
8. **Брань, необоснованные обобщения, унижение**
9. **Интерпретация, анализ, диагностика:**
10. **Успокаивание, сочувствие, утешение, поддержка**
11. **Выяснение, допрос**
12. **Увод от проблемы, отвлечение внимания, шутка**



Основные формы коммуникации

Монологические формы речевой деятельности	Диалогические формы речевой деятельности
Выступать с готовой заранее речью	Учебная беседа учителя и ученика
Рассказывать	Учебная беседа в парах
Спрашивать и задавать вопросы	Учебная беседа в группах
Пересказывать	Дискуссия
Сообщать	Ответы на вопросы
Отвечать на вопросы	Ролевая игра
Критиковать	Блиц-турнир
Доказывать и опровергать	Защита проекта



Методы, ориентированные на письменную коммуникацию

- Сочинения и изложения
- Подготовка заметок и статей в СМИ
- Телекоммуникационные тексты, сообщения
- Участие в конкурсах сочинений



Методы, ориентированные на устную коммуникацию

- Все виды пересказа
- Все формы учебного диалога
- Доклады и сообщения
- Ролевые и деловые игры
- Учебные исследования и учебные проекты, требующие проведения опросов
- Обсуждение, дискуссия, диспут
- Выступления в качестве ведущих на мероприятиях



Использования притч и мультфильмов в учебном процессе

Задания по работе с притчами и мультфильмами

- А. Постановка вопросов.
- Б. Ответы на поставленные вопросы.
- В. Выделение основных мыслей и ключевых понятий.
- Г. Иллюстрация и окончание.

Психологический практикум

*Скажи – я
забуду.*

*Покажи – я
замечу.*

*Дай сделать – и
я пойму!*

*Китайская
поговорка*



Представленный комплекс упражнений учит эффективно использовать вербальные и невербальные средства общения, передавать с их помощью информацию и устанавливать взаимопонимание, показывает важность активного слушания и использования различных интонаций в процессе



«Двигательное упражнение с фломастерами».

Упражнение «Хлопки»

Упражнение с мячами

- Цель: Установить контакт, почувствовать поддержку друг друга.

Это упражнение выполняется сначала в парах, затем стоя в кругу.

Каждой паре дается фломастер или карандаш. Они должны держа его кончиками пальцем передвигать в пространстве не уронив на пол.

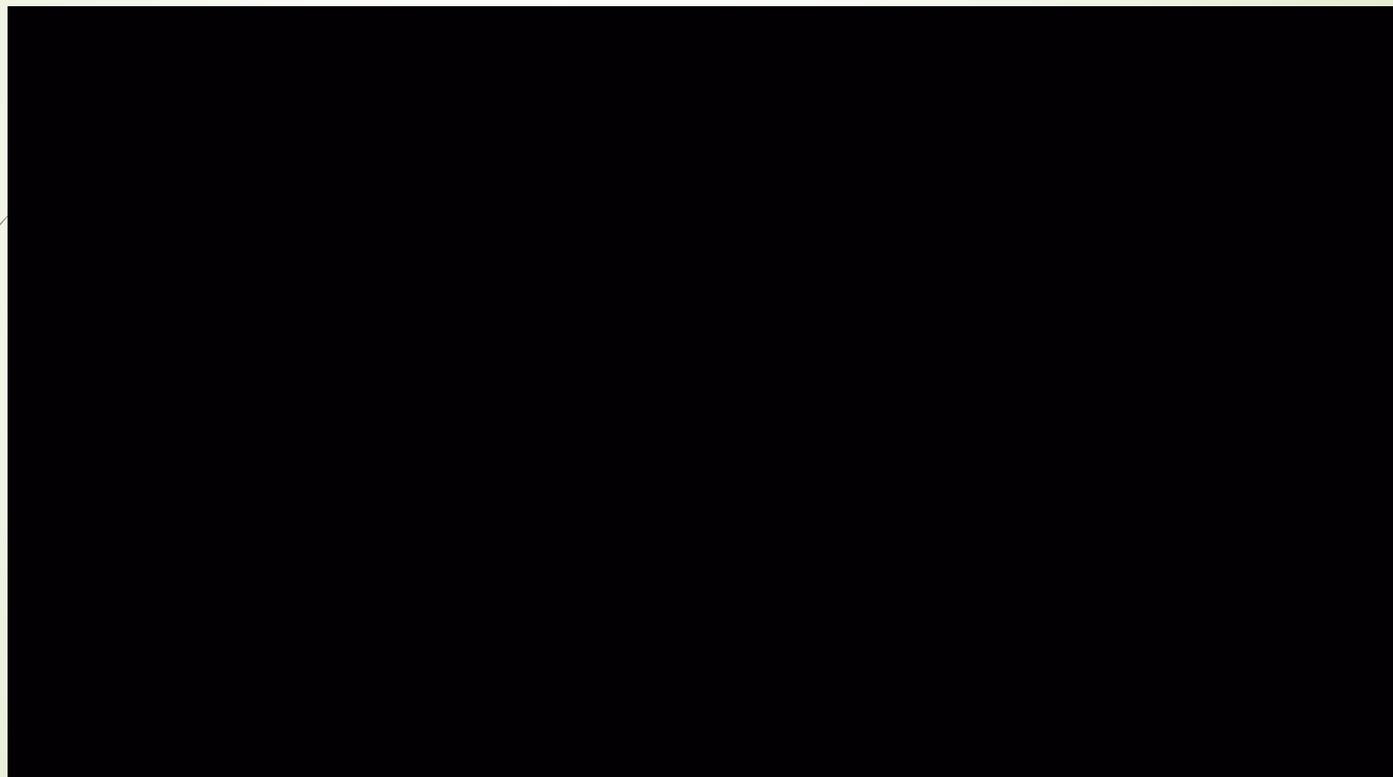
Эти простые упражнения, позволяют поднять уровень энергии участников в начале тренинга, сплотить команду и сделать много полезных выводов.

Самое главное - после нескольких попыток сказать участникам, что теперь нужно выполнить упражнение за менее, чем 1 минуту (и сказать, что другие уже это делали)! Это реально включает команду!



Мультфильм "Подарок"

Обсуждение



«Круг счастья»

Цель. Улучшить эмоциональное состояние

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: обруч, карточки с ситуациями, рефлексивный кубик

Ожидаемый результат: участники игры, надев «круг счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Круг счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила

отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

- **Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.**
- **На работе задержали зарплату.**
- **По дороге на работу вы сломали каблук.**
- **Вы внезапно заболели.**
- **Вас бросил муж.**
- **Вы попали под сокращение.**

«Стиральная машина»

- **Цель:** создать атмосферу доверия, снятие мышечного напряжения.
- Участники разбиваются на пары и встают в шеренгу лицом друг к другу — это сама «моечная машина». Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть, а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «моечную машину» не пройдет каждый участник игры.



«Как мы похожи!»

Цель: потренировать навыки общения, лучше узнать друг друга, обсудить вопросы, связанные с установлением контакта.

Необходимые материалы: бумага, карандаши

Время: 10–15 минут.

Размер группы: 10–20 человек.

Описание.

Ведущий просит группу разделиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.

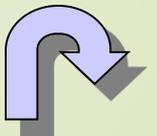
Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби и т. д.

После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.

Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

Вопросы для рефлексии:

1. Легко или сложно было выполнять это упражнение?
2. Легко ли было искать общее с другими участниками?
3. Что помогало быстро устанавливать контакт с другим человеком?



«Передать одним словом»

Цель: упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Необходимые материалы: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Размер группы: 10–20 человек.

Время: 10–15 минут.

Описание.

Ведущий раздает группе карточки, на которых написаны названия эмоций, и просит не показывать их другим участникам.

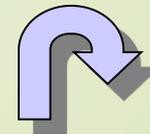
Далее ведущий просит каждого по очереди произнести только одно слово: «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника.

Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

(СПИСОК ЭМОЦИЙ)

Вопросы для рефлексии:

1. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
2. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?
3. Было ли так, что, позвонив кому-нибудь, вы по интонации первых слов понимали, что вам здесь не рады?
4. Насколько безупречно ваше собственное телефонное общение?



Список эмоций:

- радость
- удивление
- сожаление
- разочарование
- подозрительность
- грусть
- веселье
- холодное равнодушие
- спокойствие
- заинтересованность
- уверенность
- желание помочь
- усталость
- волнение



«Невербальное общение»

Цель: совершенствование навыков невербальной коммуникации; общение без помощи слов; способности понимать партнера на невербальном уровне.

Время: 10–55 мин.

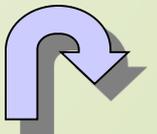
Количество участников: любое

Описание.

Участники сидят в кругу, по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

Вопросы для рефлексии:

1. Легко или трудно было передавать предмет и отгадывать его?
2. А в чем заключались трудности?
3. Какой вывод можно сделать?



Некоторые учёные понятие «социальная компетентность» считают синонимом понятия «социальная зрелость». Достижение успеха в жизни связано с социальной компетентностью, умением взаимодействовать с окружающими людьми, гармонизировать свои отношения с обществом, принимать адекватные в сложившейся ситуации решения.





СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ