

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра педагогики

А.В. Долгополова

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПРАКТИКУМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА
ФИЗИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Издательство "Самарский университет"
2002

ББК 88.5

УДК 159

Д 641

А.В. Долгополова. Практикум к курсу "Социальная психология":
Изд-во «Самарский университет». Самара. 2002. 68 с.

Предлагаемый практикум содержит описание практических занятий по курсу социальной психологии, изучаемому студентами 3-го курса физического факультета. Основное направление практических занятий: познание себя, познание другого, развитие коммуникативных умений, пути и способы решения конфликтных ситуаций, в том числе в школе.

Практикум предназначен для студентов физического факультета, изучающих социальную психологию, но содержащиеся в нем упражнения и тесты могут быть использованы при работе со школьниками на педагогической практике.

Рецензент: канд. психол. наук, доцент **В.Ф.Сопов**

© А. В. Долгополова, 2002

© Изд-во «Самарский университет», 2002

Печатается в авторской редакции

Компьютерная верстка Т.В. Кондратьева

ЛР № 020316 от 04.12.96. Подписано в печать 5.03.02. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл.-печ. л. 4,0; уч.-изд. л. 4,25. Гарнитура Times.

Тираж 200 экз. Заказ № 781

Издательство «Самарский университет», 443011, г. Самара, ул. Акад. Павлова, 1.
УОП СамГУ, ПЛД № 67-43 от 19.02.98.

ВВЕДЕНИЕ

Изучение социальной психологии имеет общекультурное значение, но кроме этого социально-психологические знания обеспечивают человеку высокую эффективность социального функционирования.

Предполагается, что среди итогов изучения курса "Социальная психология" присутствуют:

- владение научными основами социальной психологии и умение применять их в педагогической деятельности;
- навыки использования методов социальной психологии в школьной практике, диагностика и коррекция личностных качеств и умений;
- изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия, основами коммуникативной компетентности.

На достижение этих целей и направлены практические занятия, способствующие общему развитию личности, но попутно решающих и ряд сопутствующих задач:

- а) повышение социально-психологической компетентности студентов, развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими;
- б) формирование активной социальной позиции студентов и развитие их способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;
- в) повышение уровня психологической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие по теме:

"ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ"

Познав самого себя, никто не останется тем, кто он есть.

Томас Манн.

Цель практических занятий по этой теме помочь студентам понять, что они из себя представляют, в чем их сильные стороны, как они к себе относятся, на что они способны и каковы их надежды, цели и мечты. Кроме того, студенты смогут осознать, как соотносятся их убеждения, чувства, мысли, жизненный опыт с социальными взаимодействиями с окружающими.

Отдельные упражнения рассчитаны на то, чтобы повысить самооценку и осознание собственной ценности. Можно надеяться, что повышение чувства собственной ценности человека поможет избежать расширения конфликтов, поскольку люди со здоровым чувством собственной ценности в меньшей степени склонны к предрассудкам по отношению к другим, они способны задуматься о том, какие цели преследует их оппонент.

Задача практических занятий, посвященных проблемам личности, помочь студенту выразить себя своими индивидуальными средствами, а для этого сначала нужно научиться воспринимать и понимать себя.

Самовосприятие личности осуществляется по пяти основным направлениям:

1. Восприятие своего "Я" через соотнесение с другим, то есть человек использует другого в качестве модели, удобной для наблюдения и анализа ("взгляд со стороны"). Это дает прекрасную возможность идентифицировать, сопоставить себя с другими членами группы.

2. Восприятие себя через восприятие другими, то есть человек использует информацию, передаваемую ему окружающими (так называемый механизм обратной связи). Данный метод позволяет студентам узнавать мнение окружающих об их манере поведения, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ними в контакт.

3. Восприятие себя через результаты собственной деятельности, то есть человек сам оценивает то, что он сделал. Этот способ самооценки, который может помочь развитию личности или помешать этому процессу.

4. Восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний, то есть человек осмысливает, проговаривает, обсуждает с окружающими свои переживания, эмоции, ощущения, мысли.

5. Восприятие себя через оценку внешнего облика. В данном случае студенты учатся принимать свой внешний облик таким, какой он есть, и на этой основе развивать себя и свои возможности.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Мои сильные стороны...

У каждого из нас есть сильные стороны, то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. За 5 минут составьте список своих положительных качеств. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Можно также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе.

Затем все садятся в большой круг и "озвучивают" записи и комментарии к ним. При высказывании нужно говорить прямо, уверенно, без всяких "но...", "если...", "может быть...", "я не совсем уверен в том, что..." и т.п. На выступление дается по 2 минуты. Даже если участник закончит свою речь раньше, оставшееся время принадлежит ему. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены.

Психологический комментарий. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участвующие избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Прокуроры и адвокаты

Один из участников на некоторое время становится "обвиняемым". Он садится на отдельный стул. С левой стороны от него в один ряд располагается половина участников, выступающих в роли прокуроров. Их основная задача - найти слабые стороны обвиняемого. Прокуроры мо-

гут выдвигать обвинения либо коллективно, когда от их имени выступает один представитель, выражающий общее мнение после обсуждения всех поступивших предложений, либо индивидуально.

Другая половина группы (сидящая с правой стороны от обвиняемого) выступает в роли адвокатов, основная задача которых указать присутствующим на положительные, сильные стороны обвиняемого. Она также может работать либо коллективно, либо индивидуально. Следует внимательно отнестись к личности обвиняемого, помочь ему еще раз более полно осознать как свои слабые, так и сильные стороны. После высказываний прокуроров и адвокатов у обвиняемого есть право задать любой из сторон вопросы, если что-то не понятно в обвинениях или в доводах защиты.

Психологический комментарий. Упражнение предназначено для обобщения сильных и слабых сторон личности. Любой имеет возможность услышать в свой адрес обвинения со стороны прокуроров и оправдания со стороны адвокатов, то есть увидеть себя с различных сторон, глазами многих людей.

Одновременно с этим у каждого участника есть возможность закрепить навыки откровенного высказывания своего мнения о человеке, не боясь, что он будет не понят.

Автопортрет

Группе предлагается следующий список. Каждому предлагается подумать о:

- 1) своем любимом направлении в музыке;
- 2) своих интересах;
- 3) своем любимом предмете;
- 4) своем любимом цвете;
- 5) своем хобби.

Каждый участник должен нарисовать на бумаге эти явления, выражая свою индивидуальность. Важно, что рисунки не должны быть слишком сложными (это подбодрит тех, кто не очень уверен в своих способностях художника).

Примечание: Если кто-то не может выразить в рисунке какие-то понятия, нужно подойти к этому заданию творчески: если вы любите плавать, то можно нарисовать плавательный бассейн, озеро или даже рыбу. В крайнем случае, можно прибегнуть к помощи слов.

Затем все демонстрируют свои рисунки и объясняют: а) что означает каждый рисунок и б) почему каждое пристрастие или интерес таковы.

Вопросы для обсуждения:

Трудно ли было придумать, что рисовать?

Как вы себя чувствовали перед тем, как приступить к выполнению задания?

О чем вы думали, пока выполняли задание?

Как вы себя чувствуете после окончания работы?

Космический корабль

Студентам предлагается прочитать и заполнить рабочий лист "Космический корабль".

Рабочий лист

КОСМИЧЕСКИЙ КОРАБЛЬ

Прочитайте рассказ и ответьте на вопрос.

Год 2100. Занятия в университете закончились. У вас большое индивидуальное задание. Вы устали и идете в свою комнату, чтобы лечь и послушать музыку. Под мягкие переборы гитары и медленный темп ваши ресницы потихоньку смыкаются. Вы почти спите. Вдруг музыка стихает. Вы слышите по радио громкий взволнованный голос. Вы садитесь и прислушиваетесь.

Голос по радио говорит: "Через пятнадцать минут начнется ужасный смерч. Этот смерч будет настолько сильным, что уничтожит все на земле. Все должны покинуть дома и лететь на Луну. Поторопитесь!"

В комнату вбегает ваш отец. Он очень нервничает, потому что хочет спасти вас и всю семью. Он говорит, что вся семья полетит на Луну в космическом корабле, и вы можете взять с собой только пять вещей (не считая того, что берут другие члены семьи). Не важно, будут эти вещи большими или маленькими, но все остальное будет уничтожено. Какие пять вещей вы возьмете с собой на корабль?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Когда все ответят на вопрос, ведущий объявляет следующее: "В комнату вбегает ваш отец и говорит, что ракета меньше, чем он думал. Вы можете взять с собой только какую-то одну вещь".

Студенты должны просмотреть свой список и решить, какая из пяти вещей наиболее важна. Соответствующее слово нужно обвести кружком.

Затем каждому предлагается объявить, что он берет с собой в космический корабль.

Вопросы для обсуждения:

Как вы определяли, какие пять вещей взять с собой?

Что вы подумали, когда услышали, что можно взять с собой только одну вещь?

Через какой процесс вы прошли, определяя, какую одну вещь выбрать?

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ТЕСТЫ:

Знаешь ли ты себя?

Многие из нас боятся реальной жизни и поэтому предпочитают витать в облаках. Ответьте на предлагаемые вопросы "да" или "нет", и вы узнаете, насколько вы прагматичны или романтичны.

1. Получив газету, просматриваете ли вы ее, прежде чем начать читать?
2. Едите ли вы больше обычного, когда расстроитесь?
3. Думаете ли вы о своих делах во время еды?
4. Храните ли вы письма от близких людей?
5. Интересует ли вас психология?
6. Бойтесь ли вы ездить на большой скорости?
7. Избегаете ли вы мысли о смерти?
8. Любите ли вы помечтать перед сном, лежа в постели?
9. Способны ли вы сильно устать и после 8-часового сна?
10. Делитесь ли вы с другими личными трудностями?
11. Читаете ли вы любовные романы?
12. Избегаете ли вы одиночества?
13. Бывает ли так, что из-за неприятностей вы заболеваете?
14. Случалось ли вам в задумчивость проехать нужную остановку?
15. Возникло ли у вас желание жить в другом городе?
16. Считаете ли вы характер человека наследственной чертой?
17. Смотрите ли вы фильм до конца, если он о любви?

Обработка результатов теста

Подсчитайте количество ответов "да" и за каждый такой ответ запишите себе 5 очков, затем сложите полученные баллы.

Интерпретация результатов

От 75 до 85 очков. Пожалуй, вы прячетесь от действительности. Не мешало бы изредка взглянуть в глаза реальных событий. Это поможет лучше сориентироваться в жизни и несколько оградить себя от неприятностей.

От 55 до 70 очков. Ваши мечты не всегда соотнобразуются с реальной жизнью. Вам это мешает, но не уделяйте этому слишком много внимания и душевных сил. И не ищите совершенного разрешения всех жизненных проблем. Ведь звезды сияют даже тогда, когда их не видно.

От 30 до 50 очков. Вы смогли установить равновесие между иллюзиями и реальностью. И хотя вам все же свойственна некоторая мечтательность и даже сентиментальность, вы вполне соизмеряете их с действительными возможностями.

От 5 до 20 очков. Вы чрезмерно заземлены, прагматичны. Вам не хватает романтичности, она пошла бы вам на пользу. Жизнь, конечно, вещь серьезная, но нередко чувство юмора помогает преодолевать препятствия.

"Что вы за птица?"

Большинство людей отвечают на вопросы теста лишь для того, чтобы, узнав результат, оценить, - не себя, а тест: насколько тест точно угадал то, что человек знал о себе и без него... Да, тесты помогают человеку еще раз задуматься о себе, посмотреть на свои особенности немного "со стороны", но основная функция популярных тестов - развлечение.

Тест "Что вы за птица?" - не скучный, но дан здесь с другими целями. Тест помогает понять, что нет общих рекомендаций, что качество, украшающее одного человека, может мешать другому.

Отвечая на вопросы, следует выбрать из трех ответов один. Если у вас есть сомнения, выберите просто наиболее подходящий для вас ответ. Тот или иной ответ не говорит о том, что вы лучше или хуже, а просто о том, что вы тот или иной.

1. Мне 12 лет, я собрался гулять, а мама вдруг заявляет: "Уже поздно, никуда ты не пойдешь". Я:

а) очень-очень попрошу маму, чтобы она все-таки пустила на улицу, но если она будет все равно настаивать на своем, то останусь дома;

б) скажу себе "А я никуда и не хочу идти" и останусь дома;

в) скажу "Ничего не поздно, я пойду", хотя мама потом и будет ругаться.

2. В случае разногласий я обычно:

а) внимательно прислушиваюсь к другому мнению и стараюсь найти возможность взаимного согласия;

б) избегаю бесполезных споров и пытаюсь добиться своего другими путями;

в) открыто выражаю свою позицию и стараюсь переубедить собеседника.

3. Я представляю себя человеком, который:

а) любит нравиться многим и быть как все;

б) всегда остается самим собой;

в) любит подчинять других людей своей воле.

4. Мое отношение к романтической любви:

а) быть рядом с любимым человеком - величайшее счастье в жизни;

б) это неплохо, но пока ее от тебя не требуют слишком много и не лезут в душу;

в) это прекрасно, особенно когда любимый дает мне все, что мне нужно.

5. Если я расстроен, то я:

а) постараюсь найти кого-то, кто бы меня утешил;

б) стараюсь не обращать на это внимание;

в) начинаю злиться и могу разрядиться на окружающих.

6. Если начальник не совсем справедливо раскритиковал мою работу, то:

а) меня это заденет, но я постараюсь этого не показывать;

б) меня это возмутит, я буду активно защищаться и могу высказать в ответ свои претензии;

в) я огорчусь, но приму то, в чем он прав, и постараюсь эти ошибки исправить.

7. Если кто-то уколет меня моим недостатком, то я:

а) раздражаюсь и молчу, пережевывая обиду внутри себя;

б) наверное, разозлюсь и отвечу тем же,

в) расстраиваюсь и начинаю оправдываться.

8. Я лучше всего действую, если я:

а) сам по себе;

б) лидер, руководитель;

в) часть команды.

9. Если я закончил какую-то сложную работу, я:

а) просто перехожу к другому делу;

б) показываю всем, что я уже все сделал;

в) хочу, чтобы меня похвалили.

10. На вечеринках я обычно:
- а) тихонечко сижу в углу;
 - б) стремлюсь быть в центре всех событий;
 - в) провожу большую часть времени, помогая накрывать на стол и мыть посуду.
11. Если кассирша в магазине не даст мне сдачу, то я:
- а) естественно, ее потребую;
 - б) расстроюсь, но промолчу. Не люблю препираться с кассирами;
 - в) не обращаю внимания, мелочь не стоит того, чтобы обращать на нее внимание.
12. Если я чувствую, что злюсь, я:
- а) выражаю свои чувства и освобождаюсь от них;
 - б) чувствую себя неудобно;
 - в) пытаюсь себя утихомирить.
13. Когда я болеваю, я:
- а) делаюсь раздражительным и нетерпеливым;
 - б) ложусь в постель и очень жду, что за мной будут ухаживать;
 - в) стараюсь не обращать на это внимание и надеюсь, что это же будут делать все окружающие.
14. Если какой-то человек вызвал мое сильное возмущение, я предпочитаю:
- а) выразить ему свои чувства открыто и в лицо;
 - б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре;
 - в) дать ему знать об этом косвенно, например, через других людей.
15. Мой девиз, очевидно, будет:
- а) Победитель всегда прав;
 - б) Весь мир любит любящего;
 - в) Тише едешь - дальше будешь.

Обработка результатов теста

С помощью теста вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно "Голубь", "Страус" и "Ястреб".

Обработайте результаты своих ответов. Для этого разбейте 15 вопросов-ответов теста на три пятерки: 1-5, 6-10, 11-15. Чтобы узнать, насколько вы "Голубь", посчитайте, сколько у вас ответов "а" в первой пятерке, "в" во второй пятерке и "б" - в третьей. Максимум может быть 15, минимум - 0. Выраженность у вас "страусиных" черт покажет сумма "б" в первой пятерке, "а" во второй и "в" в третьей. Ответы "Ястреба" - "в" в первой пятерке, "б" во второй и "а" в третьей.

Если, к примеру, у вас 11 "голубиных" ответов, 4 "страусиных" и ни одного "ястребиного", то ясно, что вы ближе всего к Голубю, немного Страус и ничего общего не имеете с Ястребом. Если всего поровну, то в вас всего понемногу и в разных ситуациях вы проявляете себя по-разному. А чтобы узнать что от какой "птицы" вы взяли, внимательно просмотрите описание этих личностных типов.

ГОЛУБЬ

Это дающий, любящий, мягкий и чувствительный человек. Голуби нуждаются в любви, от нее зависит их счастье и безопасность, и ради нее они готовы даже на самопожертвование.

Голуби во многом - слабаки и мямли. Они готовы сделать все для других - и чаще всего то, что они втайне хотят, чтобы другие сделали для них. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся или не умеют. Слишком добры и уступчивы - оттого, что трусливы.

Голуби живут мечтой найти человека, который угадывал бы их желания и понимал бы их с полуслова. Не встречая такого, часто оказываются разочарованными. Они вообще уделяют мечтам и переживаниям слишком много времени, вместо того, чтобы заняться чем-то серьезным.

Голубь чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх других. Это не потому, что Голуби в чем-то неполноценны, но просто они себя лучше чувствуют за треном, а не на нем. Брать на себя инициативу и ответственность побаиваются, чувствуют себя в роли лидера очень неуверенно. Голуби зависимы от мнений окружающих и преданы предмету обожания.

Они страдают от мелочей, часто суеверны. Легкие, миролюбивые, Голуби укрощающе действуют на темпераментных и агрессивных людей. Свою собственную злость они направляют на себя, часто теряют здоровье, простужаются, теряют кошельки и режут себе пальцы вместо колбасы.

СТРАУС

Страус - человек холодный, расчетливый, осторожный и предпочитает держаться от всего на расстоянии. Ему нужно пространство вокруг себя, а не кто-то под боком. Если кто-то подходит к нему слишком близко, он или отталкивает его, или, что чаще, бежит от него сам. Страусу достаточно себя и он хочет только покоя. Чтобы избежать нежелательных контактов или не дай бог разочарования, он старается спрятать в песок не только свою голову, но и сердце, и талант.

Страус избегает связей и особенно вытекающих из них обязательств. Те, кто выходит за них замуж или женится, знает, что жизнь с ними может быть весьма холодной. Страусы предпочитают страдать в молчании и одиночестве.

Но страдания их не слишком болезненны, поскольку они умеют защитить себя от них. Даже если Страуса отвергли, он перенесет это достаточно спокойно. Они не ждут от жизни и людей слишком многого, поэтому не бывают и слишком разочарованы. Поскольку они никогда особенно ни к чему не стремятся, никто не может сказать, что они потерпели фиаско.

Их отчужденность придает им целостность и самодостаточность, чего не хватает как Голубю, стремящемуся понравиться и подлаживающемуся под окружающих, так и Ястребу, который хочет достичь успеха и всегда в движении. Но эта же целостность (ее другая сторона замкнутость) отрезает Страуса от лучшего в других людях и в нем самом, от бурлящего потока жизни.

ЯСТРЕБ

Человеку честолюбивому, решительному и храброму, Ястребу нужна власть. Преследуя свои цели, Ястребы приобретают массу противников, но, с другой стороны, они многого и достигают. Их враждебность, агрессивность и некоторая одержимость делает их очень сложными спутниками в жизни, но в то же время они заставляют каждого вытягиваться перед ними в струнку и выкладываться в деле. Мы чаще восхищаемся ими, чем любим их.

Ястребы требуют немедленного подчинения, беззаветной преданности и массы восхищения. Но, с другой стороны, они работают больше, чем кто-либо, и, как правило, заслуживают такого отношения к себе.

Они стремятся к совершенству, идеалу, бескомпромиссны, требуют "все или ничего". И хотя они легко критикуют других и себя, на критику со стороны реагируют плохо. Всякое предположение, что они могут совершить ошибку, не только вызывает их ярость, но также может ввергнуть их в состояние глубокой депрессии, так как за этим ястребиным фасадом они не так жестоки, как кажется на первый взгляд.

Для Ястребов мир представляет поле битвы и они окружены врагами. Но не стоит беспокоиться: они вооружены умом и пронизательностью, они прирожденные стратеги, и у них масса энергии. Единственная битва, которую они проигрывают, - это битва с самим собой.

Если вы хотите меняться...

Этот тест дает только один из возможных "срезов" вашей личности, но, надеемся, с его помощью вы лучше поняли некоторые свои особенности. Не так важно, какие черты в вас больше выражены - Голубя, Страуса или Ястреба, важно то, что вы еще раз взглянули на себя как бы со стороны.

Видимо, не все вас в себе удовлетворяет. Если вы решили меняться, будьте готовы к ситуациям дискомфорта - это неизбежный этап в процессе роста.

Следующие упражнения могут помочь вам освободиться от слабых, нежелательных сторон вашей личности, развить ваши сильные стороны.

Вам может показаться, что некоторые задания вырабатывают отрицательные качества: зачем же их тренировать? Тут путаница: вам предлагается выработать умения, а не качества. Качества - это навсегда, а умения - только когда надо.

Что нужно Голубю

Диагноз и общие предписания. Вам нужно взрослеть и становиться более самостоятельным, начинать жить своей жизнью, зачастую вопреки ожиданиям или просьбам окружающих. Нужно учиться быть человеком для себя, а не человеком для других. Вы имеете право быть самим собой. Вам надо разрешить себе многое из того, что пока для вас внутренне не дозволено (это не значит, что вы должны становиться плохим человеком, но то доброе, которого в вас так много, должно быть надежно защищено).

Упражнения:

1. Упражнение "Не-улыбка".

Улыбка - это прекрасно, она всегда вас красит. Но вас и "ловят" на улыбку: вы улыбнулись - значит, сказали "Да". А вы уверены, что это всегда самый правильный ответ? (Чтобы стать "более свободным" человеком, научитесь не улыбаться в ответ на улыбку, обращенную к вам. Разрешите себе быть и сумрачным, и серьезным.

2. Упражнение "Нет".

Вам трудно говорить "нет" - вы не хотите огорчать человека, ведь он может обидеться или рассердиться на вас. Так вот, вы должны научиться говорить "нет" спокойно и решительно. Во-первых, вы имеете на это право, во-вторых, такое "нет" воспринимается нормально.

3. Упражнение "Захват инициативы".

Учитесь захватывать инициативу в разговоре и делах.

4. Упражнение "Нестандартные поступки".

Вы слишком зависимы от мнений окружающих людей и боитесь выйти за рамки стандартного поведения. Разрешите себе любые разумные, но нестандартные поступки. На автобусной остановке принято только спокойно стоять, но вам холодно - попрыгайте или сделайте зарядку. Окружающие будут смотреть на вас как на ненормального? - Во-первых, они не правы, а, во-вторых, какое вам дело до их взглядов и оценок?

5. Упражнение "Свобода отрицательных эмоций".

Вы боитесь своими неуместными (особенно отрицательными) эмоциями задеть или огорчить окружающих. Это добрая забота, но именно вам нужно от этой боязни избавиться. Какие бы ни были ваши эмоции, вы имеете на них право. Чаще, свободнее выражайте свои отрицательные эмоции в адрес окружающих или в пространство.

6. Упражнение "Свобода голоса и мнений".

Учитесь говорить громко и уверенно, чаще высказывайтесь категорично.

Что нужно Страусу

Диагноз и общие предписания. Ваша холодность, ухудшающая контакты с людьми и ограничивающая восприятие всех красок мира, - не природная, а лишь следствие вашей боязни связей и переживаний. Попробуйте открыть себя миру, и мир откроет себя вам! Ваша главная задача - развивать в себе интерес и внимание к окружающим людям, научиться их лучше понимать и чувствовать.

Упражнения:

1. Упражнение "Ассоциации".

Это известная игра в компании, когда один выходит, а кого-то загадывают. Отгадчик должен задавать "абстрактные" вопросы (например, "Какая вещь домашнего обихода?"), а отвечающий должен думать о загаданном человеке, стараясь ассоциативно связать с ним свой ответ.

2. Упражнение "Запоминание лиц".

Выработайте в себе привычку запоминать лица окружающих вас людей. Посмотрели, закрыли глаза, попробовали восстановить все зримо, в деталях. Не получается, что-то "не видите" - смотрите снова, чтобы запоминание было полным.

3. Упражнение "А что это он?"

В компании друзей выключитесь из суеты, молча послушайте других и постарайтесь понять: "Почему, зачем вот этот человек говорит или делает это - и так? Чего это он? Он действительно так весел или только

прикидывается? Она молчит - интересничает? Он изображает шута - зачем?"

4. Упражнение "Я глазами других".

В различных ситуациях и с разными людьми постарайтесь посмотреть на себя глазами вашего собеседника. Какое впечатление вы производите? Что он думает о вас?

5. Упражнение "Сопереживание".

В разговоре на личные, трогающие собеседника темы постарайтесь активно и заинтересованно (не внешне, а внутренне) слушать его, не перехватывая инициативу и не отключаясь, а сопереживая и пытаясь поставить себя на его место.

6. В компаниях чаще вылезайте на роль Массовика-затейника. Не получается - учитесь.

Что нужно Ястребу

Диагноз и общие предписания. Видя в окружающих врагов, вы невольно превращаете в них даже тех, кто мог бы быть вам другом. Возможных единомышленников вы против их воли превращаете в своих конкурентов. Чтобы этого не происходило, вы должны научиться быть более терпимыми и доброжелательными.

Упражнения:

1. Упражнение "Улыбка".

Вы должны приучить себя к тому, чтобы обычным выражением вашего лица стала теплая, доброжелательная улыбка. Если ее нет, должна быть готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда.

2. Упражнение "Передача инициативы".

Чаще передавайте собеседнику инициативу в разговоре. Пусть разговор будет про то, что он хочет, и так, как хочет он.

3. Упражнение "Облако в штанах".

Учитесь говорить меньше, тише, мягче. Старайтесь согласиться, а не возразить. Чаще говорите "Да", а не "Нет". Избегайте категоричных фраз и интонаций.

4. Упражнение "Комплименты и благодарность".

Используйте любую удобную возможность, чтобы сказать человеку что-то о нем и его действиях хорошее. Все, что вам в человеке понравилось, выразите: глазами, улыбкой, и, конечно же, словами. Разрешите себе восхищаться: "Вы сегодня прекрасно выглядите!", "От души спасибо, это просто восхитительно!". Главное, чтобы это было искренне, а это зависит только от вас.

5. Упражнение "Гроза отменяется".

Учитесь сдерживать свои отрицательные эмоции. Вам тяжело их сдерживать, а окружающим тяжело их переносить. Учитесь не ругаться. Не слабо целую неделю всем все прощать, принимать с пониманием, не критиковать и не делать замечания, не осуждать, не ругаться? Если неделю слабо, то сколько не слабо?

6. Упражнение "Мудрец".

Учитесь мудрости, созерцательному взгляду на жизнь и умению проигрывать. Ваш проигрыш - ваш новый опыт и возможность извлечь из этого урок. Что бы ни произошло, прежде, чем негодовать или расстраиваться, спросите себя: "А как бы к этому отнесся мудрый человек?"

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Алберти Р.Е., Эммонс М.Л.* Умейте постоять за себя!: (Ключ к самоутверждающемуся поведению). - М., 1992.
- Алиев Х.М.* Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. - М., 1990.
- Гримак Л.П.* Общение с собой: Начала психологии активности. - М., 991.
- Данилова В.* Как стать собой: Психотехника индивидуальности. Харьков, 1994.
- Козлов Н.И.* Как относиться к себе и людям: Практическая психология на каждый день. - М., 1996.
- Леви В.Л.* Искусство быть собой. - М., 1977.
- Орлов Ю.М.* Восхождение к индивидуальности. - М., 1991.
- Прихожан А.М.* Психологический справочник, или как обрести уверенность в себе. - М., 1994.
- Прутченков А.С.* Тренинг личностного роста. - М., 1993.
- Прутченков А.С.* Свет мой, зеркальце, скажи... - М., 1996.
- Рейнуотер Дэс.* Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. - М., 1992.

Практическое занятие по теме:

"СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛЮДЕЙ"

Занятие 1. Коммуникативный блок общения (общение как обмен информацией).

Где бы ни находился человек, всюду его окружает информационное поле. Но всегда ли мы готовы к тому, чтобы правильно принять, понять и передать необходимую информацию? Психологи констатируют, что

многие люди не умеют работать с поступающей информацией и потому страдают от переизбытка или недостатка получаемых впечатлений.

Цель первого занятия заключается в знакомстве студентов с основными приемами по обмену информацией, в формировании умения ее обрабатывать, находить жизненно важное в ней для решения каких-либо проблем.

Предлагаемые ниже упражнения развивают логическую память (т.е. умение использовать специальные приемы осмысления и запоминания получаемой информации на основе сходства, контраста и ассоциаций), помогают обрести высокую скорость переработки информации, углубляют восприятие (понимание как прямой, так и косвенной информации), тренируют гибкость усвоения информации (легкость перехода от одной ассоциации).

Все предлагаемые упражнения являются интегративными, хотя и связаны с какой-либо определенной стороной: получение информации, сохранение, воспроизведение и передача.

Краткая характеристика каждой из сторон:

1. Психологи выделяют два основных пути получения информации: с помощью органов чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус); и с помощью умозаключений. Часто эти два пути сливаются в одно целое, что необходимо для решения какой-либо задачи.

2. Под сохранением информации прежде всего понимается умение удерживать полученную информацию. В процесс сохранения и переработки информации включаются все компоненты познания: восприятие, память, мышление, воображение.

Различают пассивное и активное сохранение. В первом случае информация воспроизводится в первоначальном виде, т.е. в том, в котором она была получена. При активном сохранении информации "текст" подвергается определенным изменениям (подключение образной, ассоциативной сфер мышления и т.д.).

3. Успешное воспроизведение и передача информации зависит от тех средств, которыми пользуются люди, включенные в процесс общения. К таким средствам обмена информацией относят речь, письмо, жесты, мимику и пантомимику, пара- и экстралингвистические системы (интонация, неречевые вкрапления в речь, например, паузы) и даже систему организации пространства общения (комфортность, степень доверия и т.д.).

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ:

Расскажи сказку

Сказки любимы всеми, многие с удовольствием придумывают свои сказочно-современные сюжеты. Казалось бы, что может быть необычного (супер-информативного) в такой игре? Но дело в том, что сказка рассказывается с конца...

Форма упражнения: по цепочке (чем больше участников, тем длиннее сказка). Основное условие - нужно сказать что-то новое в "продолжение" сказки, а затем повторить предыдущие реплики.

Первый участник говорит обычную заключительную фразу сказки (например: "И жили они счастливо и умерли в один день"). Следующий достраивает в двух-трех фразах те события, которые произошли перед этим: "И сыграли они пышную свадьбу. Родились у них красивые дети. И жили они счастливо и умерли в один день". И так далее, пока сюжет сказки не доберется до последнего рассказчика. Последний участник дает название сказке и пересказывает ее от начала и до конца.

В этом упражнении развивается память, умение сконцентрироваться и импровизировать, держать нить рассуждений, умение "достраивать" информацию.

Соберемся вместе

Участники разбиваются на небольшие группы по 6-8 человек. Ведущий предлагает самые разнообразные задания:

- построиться в ряд в соответствии с алфавитом по первой букве имени;

- построиться в ряд в соответствии с алфавитом по последней букве имени (фамилии, по второй букве и т.д.);

- найти свой способ построения группы (остальные группы пытаются определить в чем заключается этот способ).

Вопросы: Какая группа быстрее реагирует на задания? Какая нашла наиболее интересный способ самоклассификации? и т.д.

"Час редактора"

Участники получают текст для редактирования, в котором пропущены некоторые слова. Необходимо заполнить пробелы, сохраняя смысловое единство текста.

"Что же нам, друзья мои, делать с? Почему мы так заколдованы ими, да еще заколдовываем наших, их, всю? Делаем это ради? А может быть, для того, чтобы свалить на них? Мы сами сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей! Не кажется ли это вам,, странным и неестественным? Каждый убедительно говорит нам, что рождают в нашей жизни недоразумения, а не помогают успешно

В наших развивается нездоровая тенденция к, они выдумывают сотни хитроумных способов для, они начинают, вырывают Даже такое проявление активности и интереса, как, и то служит корыстным целям

Слово из песни

В группе выбирается водящий, который покидает аудиторию. Остальные участники выбирают песню (слова которой должны быть известны игроку-водящему). Каждый в кругу получает слово из песни. Например, 1 участник - "в лесу", 2-ой - "родилась", 3 - "елочка" и т.д.

Возвращается водящий, чья роль заключается в том, чтобы отгадать задуманную песню. Водящий задает вопросы участникам, а те, отвечая на вопрос, обязательно должны вставить свое слово из песни, например:

- Что ты делаешь сегодня вечером?
- Хочу провести вечер в лесу, на природе.
- Что ты сейчас читаешь?
- Сейчас я разговариваю с тобой, но у меня родилась идея почитать Пушкина.

И т.д.

Игра учит анализу и переработке получаемой информации, развивает невербальные формы общения.

"Телеграмма"

Кто из нас не посылал телеграммы? Что в ней является главным? Конечно же, лаконичное, эмоциональное содержание. Группам предлагается послать друг другу телеграммы. Объединяют эти послания начальные буквы слов, например:

Б Т Л В Д К М П З Х О (подбор букв может быть самым разнообразным).

Задание: составить такой текст телеграммы, в котором каждое (значимое) слово последовательно начиналось бы с предложенной буквы. Итак, первое слово начинается на "Б", второе на "Т" и т.д. Для связи слов можно вставлять предлоги и знаки препинания в неограниченном количестве.

Например: *Борис! Твоя Лень Ведет к Диким Конфликтам. Может, Помочь? Знания Хорошие Обещаю.*

Вопросы к обсуждению: Чья телеграмма оказалась смешнее? Ужаснее? Жизненнее? Экспрессивнее? Как влияют незначимые части речи, знаки препинания на содержание? Легко ли было работать в группе при составлении телеграммы?

Испорченный телефон

Студенты выстраиваются в шеренгу. Ведущий шепчет на ухо первому: "Низенький мальчик с каштановыми волосами кричал на высокого мальчика со светлыми волосами, потому что сестра низенького мальчика с каштановыми волосами нагрубила брату высокого мальчика со светлыми волосами, но теперь они опять помирились".

Получив это сообщение, каждый студент должен прошептать его следующему. Конечное сообщение сравнивается с тем, которое ведущий прошептал первому студенту.

Язык жестов

Упражнение начинается с обсуждения почему положительные мимика и жесты очень важны. Участники пытаются перечислить некоторые способы, которыми можно показать человеку, что вы его слушаете или не слушаете.

Затем участники делятся на пары. В каждой паре один - Оратор - рассказывает о споре или конфликте, в котором он недавно участвовал. Второй - Слушатель - слушает, используя отрицательные мимику и жесты.

Через несколько минут ведущий говорит Слушателю использовать уже положительные мимику и жесты.

Еще через несколько минут Оратор каждой пары отвечает на вопросы: **Что вы чувствовали, когда Слушатель использовал отрицательные жесты и мимику? Что вы чувствовали, когда Слушатель использовал положительные жесты и мимику?**

Затем участники меняются ролями и повторяют упражнение.

В заключении предлагается обсудить в парах следующие вопросы: Как можно, ничего не говоря, показать кому-то, что вы его слушаете? Как ваш партнер продемонстрировал положительные жесты и мимику? Почему, когда вы с кем-то спорите, важно использовать положительные мимику и жесты?

Дополнительное упражнение. Есть забавное упражнение, показывающее, как важно быть хорошим слушателем. Участники делятся на пары, и одну минуту они говорят одновременно, и при этом пытаются слушать, что говорит партнер. Через минуту участники говорят друг другу что они поняли и запомнили. Затем упражнение обсуждается со всем классом.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ТЕСТЫ:

Умеете ли вы слушать?

На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются:

«почти всегда»	– 2 балла;
«в большинстве случаев»	– 4 балла;
«иногда»	– 6 баллов;
«редко»	– 8 баллов;
«почти никогда»	– 10 баллов.

1. Стараетесь ли Вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (а то и собеседник) неинтересны Вам?
2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?
3. Может ли неудачное его выражение спровоцировать Вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком?
5. Имеете ли привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли тон голоса, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?
8. Меняете ли тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?
9. Поправляете ли человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, вульгаризмы?
10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения к тому, с кем Вы говорите?

Результат определить очень просто: чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если же Вы набрали больше 62 баллов, то Вы слушатель «выше среднего уровня».

«Умеете ли Вы слушать и воспринимать собеседника?»

Вам нужно искренне ответить на предлагаемые вопросы «да» или «нет».

1. Ждете ли Вы нетерпеливо, когда другой кончит говорить и даст возможность Вам?
2. Спешите ли Вы принять решение до того, как поймете проблему?
3. Отвлекаетесь ли Вы, когда говорят другие?
4. Запоминаете ли Вы вместо основных моментов какие-либо несущественные?
5. Мешают ли Вам слушать предубеждения?
6. Прекращаете ли Вы слушать, когда встречаются трудности?
7. Занимаете ли негативную позицию, когда слушаете?
8. Может, только притворяетесь, что слушаете?
9. Ставите ли себя на место говорящего, чтобы понять, что заставило его говорить это?
10. Принимаете ли в расчет, что Вы и говорящий можете обсуждать не один и тот же вопрос?
11. Следите ли за тем, что для Вас и говорящего слова могут иметь разный смысл?
12. Избегаете ли взгляда собеседника, смотрите ли в угол или по сторонам, когда слушаете другого?
13. Возникает ли у Вас непреодолимое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него или в пику ему?

Если Вы, положив руку на сердце, уверенно ответите «нет» на все поставленные вопросы, кроме 9, 10, 11, то Вы не отгораживаетесь от партнера по общению труднопреодолимыми барьерами.

Для тех же, кто не уверен в своих ответах (или в них преобладают ответы «да»), этот тест по сути является перечнем советов как нужно слушать, чтобы услышать.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Барлас Т.В.* "Популярная психология". - М., 1997.
Коротаева Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение погруженное в общение. - М., 1997.
Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. - М., 1993.

Занятие 2. Интерактивный блок общения (межличностное взаимодействие)

Любое наше действие всегда так или иначе отражается в ответных поступках людей, окружающих нас. Вспомните старую мудрость: "Как аукнется..." Человек постоянно находится в системе взаимных действий самых разных субъектов общения. Но грамотно выстроить общение удастся тому, кто не только помнит об ответных реакциях, но и заранее планирует и просчитывает их. С этой точки зрения сам процесс человеческих взаимодействий напоминает гроссмейстерскую партию в шахматы.

Совместная деятельность, как правило, рассматривается как организованная система активности взаимодействующих индивидов, направленная на освоение объектов материальной и духовной культуры. К основным признакам совместной деятельности относят:

- присутствие участников деятельности во времени и пространстве;
- наличие единой цели, общей для всех участников мотивации;
- наличие органов организации и руководства (управление процессом совместной деятельности);
- разделение процесса деятельности между участниками деятельности;
- согласованность индивидуальных операций участников совместного труда для получения конечного продукта;
- получение единого конечного результата (совокупного продукта);
- возникновение в процессе деятельности межличностных отношений, которые в свою очередь оказывают влияние на успешность совместной деятельности.

В совместной деятельности различают следующие механизмы поведения участников: содействие (действия, эффективно способствующие достижению результатов); противодействие (несогласованные действия, осознанно или неосознанно препятствующие достижению цели взаимодействия), бездействие (уклонение, активный уход от взаимодействия с участниками деятельности).

Среди стратегий гуманитарных взаимодействий исследователи выделяют:

1. Сотрудничество: активная помощь друг другу в достижении результата. Сотрудничество может осуществляться одновременно и последовательно для взаимодействующих сторон.

2. Одностороннее принятие: активные действия одной стороны и принятие процесса деятельности другой стороной без активного включения в общую работу.

3. Уклонение от взаимодействия: обе стороны избегают ситуаций, предполагающих участие в совместной деятельности.

4. Одностороннее противодействие: одна из сторон не только не содействует, но и достаточно активно препятствует достижению цели. Такое противодействие может проявляться в явной или завуалированной форме.

5. Противоборство: обе стороны активно препятствуют друг другу в достижении цели деятельности (выраженная конфликтная форма взаимодействия).

6. Компромиссное взаимодействие: стороны в зависимости от ситуации склонны взаимодействовать то в форме сотрудничества, то в форме противоборства.

Интерактивная сторона общения раскрывается как выработка участниками стратегии совместных действий.

Однако, остановившись только на разработке стратегии, мы вряд ли достигнем желаемой цели. Дело в том, что любая стратегия предусматривает определенные действия, направленные на ее оптимальное осуществление. Если же субъекты общения не обладают элементарными навыками взаимодействия и сотрудничества, то достижение поставленной цели в лучшем случае может отодвинуться на неопределенный срок, а в худшем - так и не состояться.

Упражнения интерактивного блока отличаются прежде всего тем, что развитие групповой активности основано на определении места каждого члена группы в той или иной ситуации. Предлагаемые задания направлены на поощрение поиска проблемного решения, на нахождение новых путей для сотрудничества, на формирование умения доверять и доверяться. Все это в совокупности развивает в человеке способность ориентироваться в новой обстановке, не боясь показаться смелым.

Одним из важнейших условий в этом направлении является знание личностью своих сильных сторон в сотрудничестве. Кто я: лидер или статист? Могу ли я отстоять свою точку зрения или спасую? Имею ли мужество признать ошибочным собственное решение и уступить в новой ситуации? Готов ли к взаимодействию в общении или предпочитаю нести груз (ответственности, ошибок и пр.) единолично? Ответы на эти и многие другие вопросы могут получить студенты на практических занятиях.

Цель упражнений этого блока - помочь человеку:

- лучше узнать себя самого, понять свое отличие от других;

- найти и укрепить новые средства и пути для взаимной поддержки людей в групповом взаимодействии (поддерживающие слова и невербальные формы общения, предложение ситуаций, в которых люди не боятся проявить себя, имеют возможность выглядеть так, как хочется самому человеку и т.д.);

- развивать такие способности, которые одновременно учат и лидирующей роли и роли рядового участника в ситуациях группового решения;

- развивать способность к открытому взаимодействию с миром, сохраняя при этом свою индивидуальность.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ:

Кораблекрушение

В данной деловой игре выявляются лидерские способности участников, характер взаимоотношений в группе, а также личностно-ролевой потенциал группы.

Форма игры: индивидуальная, парная, групповая.

Задание: Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но вы находитесь примерно на расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не повреждены после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять рублевых банкнот.

Ваша задача - классифицировать 15 ниже перечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 - у второго по значению и так далее до 15-го, наименее важного для вас.

Ситуация 1. Один в лодке (табл., графа 2): проранжируйте эти предметы по степени важности. Напротив самого важного предмета поставьте цифру 1, напротив второго по значимости 2 и т.д. Время заполнения - 5-7 минут.

Ситуация 2. Двое в лодке (графа 3). Вы спаслись вдвоем (выберите себе партнера). Прделайте аналогичную работу по ранжированию

предметов в лодке. Причем результаты ранжирования должны быть одинаковыми у вас и у вашего партнера. Время для работы - 10 минут.

Ситуация 3. Все в лодке (графа 4). Повезло целой группе - спаслись все. Попробуйте прийти к общему решению и проранжировать предметы, необходимые для скорейшего спасения. Время для обсуждения - 12 минут.

Предметы в лодке	В лодке			Эксперты	Ошибки			Лидерство
	Один	двое	все		одного	двух	всех	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Секстант Зеркало для бритья Канистра с пресной водой (20 л) Противомоскитная сетка Аварийный запас продуктов - 1 ящик (на 1-2 дня) Средство для отпугивания акул Карты Тихого океана Надувная подушка (спасательное средство) Канистра с горючим (8 литров мазута) Транзисторный приемник Двадцать квадратных метров непрозрачного полистилена Медицинский спирт (1 л) Нейлоновый шнур (10 м) Коробка шоколада Рыболовные снасти								
Итого								

Обработка результатов. Прежде всего мы должны записать, как ранжируют эти предметы эксперты-специалисты по спасению людей (графа 5). Затем нужно подсчитать ваши ошибки. Вычитайте разницу (из большего вычесть меньшее):

- между ответами экспертов и вашими собственными (графы 2,5) и заполните графу 6;
- между ответами экспертов и "двух в лодке" (графы 3,5) и заполните графу 7;
- между ответами экспертов и "всех в лодке" (графы 4, 5) и занесите разницу в графу 8.

Подведение итогов. Подсчитайте итоговые суммы по графам 6,7,8 (отдельно). Если итоговая сумма не превышает 60 баллов, то вы спаслись. Если же итоговая сумма превысила 60 баллов, то - увы...

Для оценки лидерских качеств (графа 9). необходимо вычислить разницу между "ошибками всех" и "ошибками одного" (графы 6,8). Запишите результаты и общий итог. Вы набрали:

- меньше 20 баллов: вы обладаете ярко выраженными лидерскими качествами;
- 20-30 баллов: у вас достаточно высокий уровень лидерства;
- 30-40 баллов: в вас есть задатки лидера, но вы не стремитесь их проявлять;
- больше 40 баллов: для вас характерна позиция конформизма.

Вопросы для обсуждения: Всегда ли хорошо, когда человек обладает лидерскими качествами? Как может повернуться ситуация, если таких людей в группе несколько? Как вы утонули: в одиночестве, в паре или вместе со всеми? Можно ли поставить знак равенства между лидерской позицией и знанием?

Скульпторы

Задание: сегодня вы - скульпторы. Как говорят ученые, самый податливый материал - это сам человек. Выберете себе пару. Перед каждым из вас та самая "глыба мрамора" (ваш друг), из которой можно вылепить очень многое. Для разминки сначала сотворите из "глыбы" скульптуру мыслителя. А затем - такую композицию, которой можно дать название "Счастливый человек"... "Монстр из фильма ужасов"...

Итак, скульпторы уже разогрели свое воображение и готовы создать совершенно оригинальное произведение, которое вы назовете... Прекрасно! Изменим роли: теперь "материал" станет скульптором, создателем и наоборот. Новые творцы могут делать со своими бывшими скульпторами все, что угодно. Только не забудьте назвать ваше творение.

Новая задача: придайте своей скульптуре угрожающую позу... А затем сами включите себя в эту скульптурную композицию. Только обратите внимание: если ваш партнер - воплощение угрозы, то вы должны играть роль жертвы. Приглядитесь: не напоминает ли вам эта скульптурная композиция одну из возможных жизненных (школьных, домашних и т.д.) ситуаций?

Теперь те, кто был в позе угрозы, отойдите в сторону (жертвы, оставайтесь на месте!) и посмотрите, как испуганно и жалко выглядят ваши "ученики". Помогите им: подстройтесь, словно защищая, обещая безопасность... Замечательно! "Жертвы", отойдите и посмотрите, какими бережными и заботливыми могут быть ваши "педагоги" (родители и т.д.). Вернитесь к ним и в последний раз создайте скульптуру, которую поставят в вашей школе как педагогический символ содружества Учителя и Ученика.

Психологический комментарий: Игра сводится к невербальной форме человеческого взаимодействия. В первой части "скульпторам" дается возможность выплеснуть отрицательные эмоции (создавая угрожающих монстров), а затем участники без помощи слов, по мимике и жестам угадывают настроение другого человека, подстраиваются и принимают позицию партнера.

Смотреть под ноги

Студенты делятся на пары. Один закрывает глаза и опирается на руку партнера, который ведет его на прогулку по классу. Ведущий подчеркивает, что вести своих партнеров нужно очень внимательно.

Минут через пять студенты перестают поддерживать своих партнеров. Теперь они с закрытыми глазами будут ходить, ориентируясь только на то, что говорят их партнер.

Затем студенты меняются ролями и повторяют упражнение.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, когда ходили с закрытыми глазами?

Открывали ли вы глаза во время прогулки? Почему?

Что вы чувствовали, полагаясь на чью-то помощь во время прогулки?

Почему важно доверять друг другу в конфликтной ситуации?

Сказка о тройке

Участники объединяются для игры в тройки. Каждый игрок присваивает себе обозначение А или В или С. Затем ведущий сообщает задание: тройка должна выработать общее решение - в какой цвет покрасить

забор (или назначить место встречи и т.д.). Но ситуация осложняется тем, что каждый игрок лишен одного из каналов восприятия или передачи информации:

- игрок А слепой, зато он слышит и говорит;
- игрок В глухой, но может видеть и двигаться;
- игрок С паралитик: он все видит и слышит, но при этом не может двигаться и говорить.

Для полноты ощущений можно завязать глаза, заткнуть уши, привязать себя к стулу и т.д.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ТЕСТЫ:

Оценка коммуникативных и организаторских склонностей

Инструкция

Вам нужно ответить на все предложенные вопросы. Свободно выражайте свое мнение по каждому вопросу и отвечайте так: если Ваш ответ на вопрос положителен (Вы согласны), то поставьте знак плюс, если Ваш ответ отрицателен, поставьте знак минус. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов.

Вопросник

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?

7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-нибудь занятием, чем с людьми?

8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?

9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?

10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?

12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

13. Легко ли Вам удастся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?

14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?

15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?

16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?

17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?

19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?

20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?

21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?

23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх.

26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?

27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?

28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?

30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе?

31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?

33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?

34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей.

36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у Вас много друзей?

38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов

Коммуникативные склонности:

положительные ответы на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

отрицательные ответы на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.

Организаторские склонности:

положительные ответы на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39;

отрицательные ответы на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Вычислить оценочные коэффициенты коммуникативных (K_k) и организаторских (K_o) склонностей как отношения количества совпадающих ответов по коммуникативным склонностям (K_x) и организаторским склонностям (O_x) к максимально возможному числу совпадений (20), по формулам

$$K_k = \frac{K_x}{20} \quad \text{и} \quad K_o = \frac{O_x}{20}$$

Для качественной оценки результатов необходимо сопоставить полученные коэффициенты со шкальными оценками:

Шкала оценок коммуникативных и организаторских склонностей

Кк		Ко		Шкальная оценка
0.10	0.45	0.20	0.55	1
0.46	0.55	0.56	0.65	2
0.56	0.65	0.66	0.70	3
0.66	0.75	0.71	0.80	4
0.76	1.00	0.81	1.00	5

Анализ результатов

1. Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

2. Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и, выступая перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

3. Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских склонностей.

4. Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

5. Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать всякие игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Барлас Т.В.* "Популярная психология". - М., 1997.
- Кан-Калик В.А.* Тренинг профессионально-педагогического общения: (Методические рекомендации). - М., 1990.
- Коротаева Е.В.* Хочу, могу, умею! Обучение погруженное в общение. М., 1997.
- Прутченков А.С.* Видеть человека в другом... - М., 1992.
- Прутченков А.С.* Социально-психологический тренинг межличностного общения. - М., 1991.
- Прутченков А.С.* Тренинг коммуникативных умений. - М., 1993.
- Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании. М., 1995.

Занятие 3. Перцептивный блок общения (восприятие и взаимопонимание)

Если попытаться охарактеризовать игры этого блока в трех словах, то мы получим: чувство - сочувствие - в-чувствование. Потому что чувства - это то, что может и объединить и разобщить людей.

Перцептивная сторона общения построена на формировании образа другого человека. Это достигается умением понять через внешние действия человека его внутренний мир, его психологические особенности, которые так причудливо отражаются в поведении.

Цель упражнений на восприятие и взаимопонимание не только сообщить что-то новое о людях, окружающих нас, но и помочь понять их позицию, открыть для себя некоторые причины их поведения. Не случайна фраза: "Понять - значит простить: простить - значит принять".

Хорошо бы научиться, встречаясь с людьми (дети - тоже люди), принимать их такими, каковы они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть - во всем согласными с нами.

Сегодня механизм выстраивания перцептивной стороны общения во многом ориентирован на гуманистическую концепцию Карла Р. Роджерса. Не останавливаясь подробно на изложении основ этой теории, остановимся на понятии "принятия" по Роджерсу: "Я нашел, что искренне принимать другого человека и его чувства вовсе не так просто, во всяком случае не проще, чем понимать его. Действительно ли я могу себе позволить другому человеку чувствовать враждебность ко мне? Могу ли принимать его гнев как действительную и законную часть его личности? Могу ли я принять его, если он смотрит на жизнь и ее проблемы совсем по-другому, чем я? Могу ли принимать человека, который прекрасно относится ко мне, обожает меня и хочет быть таким, как я? Все это входит в принятие человека, и все это нелегко".

Следовательно, в перцептивной стороне общения необходимо выработать умение понять и принять сначала самого себя, а затем (таким же образом) и других.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ:

Не в своих санях

Эта игра развивает умение принять иной образ жизни, как бы ни был он далек от нашего собственного.

Ведущим заранее готовятся карточки двух видов. На одних карточках обозначены наименования (людей и предметов), на других - ряд вопросов.

Задание: добровольцам раздаются карточки с названиями. Получившие карточки оповещают группу о своем наименовании. Затем им задаются вопросы, на которые они должны ответить в соответствии со своим новым положением.

Например, участник, получивший карточку с названием "лягушка", на вопрос: "Твоя любимая пища?", отвечает: "Мухи!".

Наименования: лягушка, утес, коротышка, дылда, толстяк, йог, помидор, человек с тяжелым характером, учитель, проработавший в школе 15 лет и т.д.

Вопросы: Ваша любимая еда?

Что вы любите делать больше всего на свете?

Чем вас можно рассмешить?

Какими словами вас можно сделать счастливым?
Печальным? Злым? Гордым? Уверенным?
И т.д.

Вопросы для обсуждения: Легко или трудно показалось для вас прокатиться "в чужих санях"? Почему все-таки нам иногда так хочется оказаться не "в своих санках"?

Карусель

Часто мы слышим, как важно умение вовремя говорить комплименты людям. Это правильно, но при этом часто забывается о том, что не менее важно умение принимать комплименты. В "карусели" можно поучиться и тому, и другому.

Задание: группа делится на две команды. Одна команда образует маленький круг (спиной друг к другу). Вторая команда делает большой круг, причем каждый из участников большого круга стоит лицом к участнику первой команды.

Каждый, кто стоит во внешнем кругу, должен сказать что-то хорошее тому человеку, который находится напротив него. Те, кто стоят во внутреннем круге, должны поблагодарить своего партнера за добрые слова. Внутренний круг остается на месте, а участники внешнего делают шаг в сторону - оказываются лицом к лицу с другим членом внутреннего круга. И снова - добрые слова с той и другой стороны. И так до тех пор, пока вы не обойдете весь круг и не окажитесь напротив того, с кого начали.

А когда круг будет пройден, участники внешнего и внутреннего кругов должны поменяться местами и начать все сначала. Было бы неплохо в конце занятия обменяться мнениями: что оказалось сложнее - придумывать комплименты или отвечать на них?

Что такое стереотип?

Стереотип - это уверенность в том, что все члены определенной группы обладают некими схожими качествами. В своей крайней форме стереотип основан на убеждении, что все члены определенной группы одинаковы и ничем не отличаются друг от друга. Допустим, я встретил человека из Антарктики, который грубо со мной обращается. Вывод, основанный на стереотипе, будет иметь такой характер: "Все люди в Антарктике - грубияны и невежи". Но что я знаю о других людях, которые живут в Антарктике? Все ли они грубияны? Все ли они невежи? Может быть, и нет.

Содержание занятия:

Студентам предлагается заполнить рабочий лист "Что такое стереотип?"

Рабочий лист

ЧТО ТАКОЕ СТЕРЕОТИП?

Стереотип предполагает, что все члены определенной группы обладают одинаковыми качествами. Человек, который мыслит стереотипами, предполагает, что никто в этой группе не отличается от других.

Мы встречаемся с мышлением стереотипами ежедневно.

Каково, по-Вашему, стереотипное представление о:

- хорошем студенте;
- глупом студенте;
- учителе;
- родителе;
- рок-звезде;
- религиозном фанатике;
- бедняке;
- богаче;
- старике;
- мужчине вашего возраста;
- девушке вашего возраста.

Затем студенты делятся на группы по 4-6 человек. Им предлагается сравнить свои ответы, обсудить их и ответить на вопросы для обсуждения. Каждая группа представляет свои ответы классу.

Вопросы для обсуждения:

- У всех ли одинаковые стереотипы? Объясните, почему?
- Как влияет мышление стереотипами на человека? На общество? На того, кто верит в данный стереотип?
- Когда и как стереотипы могут быть полезны?
- В каких случаях и каким образом стереотипы приносят вред тому, чье мышление основано на стереотипах?

Вечерние новости

Стереотипы возникают там, где мы уверены в том, что все члены определенной группы обладают некими схожими качествами и ничем не отличаются друг от друга. Обратите внимание на то, что стереотипы - это убеждения.

Поскольку убеждения могут иметь как положительный, так и отрицательный характер, очень важно научиться критически анализировать свои и чужие убеждения.

Содержание занятия:

1. Студентам предлагается записать, что они думают об определенной группе людей. Например: люди, говорящие на другом языке; люди из других стран; студенты другого вуза; любые другие группы, которые смогут предложить студенты.

2. Раздаются рабочие листы "Вечерние новости", из которого зачитывается образец.

Рабочий лист

"ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ"

ОБРАЗЕЦ СВОДКИ НОВОСТЕЙ

Исходное убеждение: Девушки - плохие спортсмены.

Репортер А: Добрый вечер. Вы слушаете 8-часовые новости. В сегодняшней сводке новостей: мы обнаружили, что некоторые девушки не могут играть в футбол. Они не такие сильные, как юноши. (Извините, девушки!). Это все в сводке новостей на сегодня. Спокойной ночи!

Репортер Б: Добрый вечер! Здравствуйте! Вы смотрите 6-часовые новости. В сегодняшней сводке новостей: агенство "Новости спутникового телевидения" сделало потрясающее открытие. Мы обнаружили, что некоторые девушки - очень хорошие спортсмены. Как выяснилось, некоторые девушки бегают быстрее, чем юноши, и некоторые девушки могут поднять больший вес, юноши. Вперед, девочки! Это были новости. Спокойной ночи!

Исходное убеждение:

Репортер А:

Репортер Б:

Исходное убеждение:

Репортер А:

Репортер Б:

3. Студенты делятся на группы по три человека.

4. Каждой группе предлагается назначить двух членов группы ведущими телевизионной службы новостей. Третий - будет давать интервью и читает свои представления об определенной группе людей.

5. Один из телеведущих слушает высказывание третьего члена группы и пишет коротенькое сообщение, в котором соглашается с этим представлением. Другой ведущий пишет коротенькое сообщение, в котором не соглашается с этим представлением.

6. Когда сообщения будут написаны, членам группы предлагается поменяться ролями и упражнение повторяется до тех пор, пока каждый студент не поделится своими убеждениями с остальными членами группы.

7. Затем перед аудиторией выставляются два стола со стульями. Два студента, которые вызовутся сами, будут телеведущими; они садятся за столы и читают изложение своих взглядов, которые должны быть диаметрально противоположны.

Вопросы для обсуждения:

- Почему так важно видеть каждую проблему с двух сторон?

- В каких случаях наша неспособность увидеть вторую сторону проблемы может привести к трудностям и недоразумениям?

- Что вы ощущаете, когда кто-нибудь не понимает вашу сторону видения проблемы?

Домашнее задание: Студенты должны найти две газетные статьи, одна из которых изображает какую-то группу в отрицательном свете, а другая - в положительном. Можно использовать несколько статей по ряду вопросов. Затем в группе обсуждается как пресса и телевидение нередко показывают те или иные группы людей в положительном или отрицательном свете. Студенты высказывают свое мнение относительно воздействия, оказываемого прессой и телевидением, с учетом того, как показывается та или иная группа.

Барготы и рутеры

Одним из механизмов восприятия человека человеком является стереотипизация, то есть отнесение человека к какой-либо социальной группе. И восприятие может быть деформировано, если основывается на предрассудках. Предрассудок - это мнение, часто неблагоприятное, о человеке или группе людей, которое формируется до всестороннего с ними знакомства. Дискриминация - это акт несправедливого обращения с кем-либо на основе предрассудка. Предрассудок формируется легко; это упражнение поможет понять опасность поспешного формирования представлений без полного понимания всех аспектов проблемы.

Содержание занятия: Каждому студенту предлагаются рабочие листы А и Б. На доске записываются названия обеих стран и их жителей Баргония, барготы, Рутрия, рутеры. Затем все вместе изучают "факты", написанные жителем Баргонии.

БАРГОТЫ И РУТЕРЫ

(написано Барготом)

Барготы живут в стране, которая называется Баргония. Эта страна находится на другом конце земли и расположена между островами Цейтер и Требония. Жители Баргонии - замечательные люди. Дети там редко дерутся, а взрослые спокойно работают. Питаются в Баргонии в основном рисом, но тарелки барготов никогда не бывают пустыми. Погода в Баргонии не меняется круглый год - там тепло и солнечно и дует легкий ветер.

Рутеры живут в другой стране, которая называется Рутрией. Эта страна находится на другом конце земли и расположена между островами Бильбо и Треблин. Жители Рутрии - очень плохие люди. Дети всегда орут друг на друга, а взрослые дерутся. На работе взрослые ничего не делают, они там спят и кричат вместо того, чтобы работать. Погода в Рутрии всегда холодная, ветреная и дождливая.

Затем студентам предлагается нарисовать портрет "типичного" баргота в левой части листа Б и "типичного" рутера в правой его части. По истечении 20 минут начинается обсуждение (лучше в кругу).

Рабочий лист Б

КАК ОНИ ВЫГЛЯДЯТ?

Типичный баргот

Типичный рутер

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, что за люди рутеры? Считаете ли вы, что таковы все рутеры?

Как вы думаете, что за люди барготы? Считаете ли вы, что таковы все барготы?

Почему вы нарисовали барготов именно так?

Почему вы нарисовали рутеров именно так?

Как вы думаете, если бы каждая из групп составляла свое собственное описание, были бы эти описания одинаковыми?

Маска, я тебя знаю?

Для того, чтобы принять человека, нужно уметь наблюдать, анализировать, сопоставлять...

Инструментарий: по два листа бумаги на каждого участника, карандаши, фломастеры, ручки.

Задание: каждый участник рисует на одном листке автопортрет (можно для узнавания подчеркнуть детали внешности, одежды и пр.), а на другом пишет не меньше 10 слов, которые по-разному характеризуют его образ жизни (например, баскетбол, привлекательность, счастье, любит тяжелый рок и т.д.)

Затем все листы с портретами складываются в одну стопку, а с характеристиками - в другую. Каждый из участников наугад берет листок из любой стопки и ищет соответствующий ему в другой стопе. При этом желательно обосновать свой выбор.

Вопросы для обсуждения: Что труднее: установить портретное или внутреннее сходство? Можно ли некоторые характеристики (или портреты) отнести ко многим людям? Почему - да или почему - нет? Что различает людей? Хорошо ли, что люди отличаются друг от друга? Почему - да или почему - нет?

Оглянись, уходя (упражнение на эмпатию)

Задача на первый взгляд достаточно проста: вы расходитесь в разные стороны, но в какой-то момент должны обернуться и посмотреть друг на друга. Причем обернуться вы должны в одно и то же время. Сделать это будет непросто, потому что вы должны договориться об этом без помощи жестов и слов. Таким образом, вам остаются только чувства. Посмотрите друг другу в глаза, попытайтесь прочувствовать своего партнера. Повернитесь друг к другу спинами. Есть ли ощущение связующей нити между вами? Если так, то расходитесь...

Число попыток для каждой пары не ограничено. Однако, если двое людей в такой ситуации "увидят" друг друга с первой или со второй попытки, значит, между ними есть незримое притяжение.

Я вам пишу

Эту игру лучше всего проводить на одном из последних занятий. Игра идет вкруговую. Нужны бумага и ручка для каждого участника.

Задание: сейчас вы займетесь эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в

нижнем правом углу (имя, фамилия - как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас на руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелание, признание, сомнение; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно уложиться в одну-две фразы.

Для того, чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этого листок передается соседу справа. А вам таким же образом приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашим собственным именем. Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого из участников, и каждый написал вам то, что, может быть давно хотел сказать вам.

В результате такого кругового письма каждый из участников обменивается взаимными "эмоциональными поглаживаниями".

Сохраните этот лист и в трудные моменты жизни заглядывайте в него, чтобы вспомнить, каким "веселым", "надежным", "воспитанным" и т.д. видят вас окружающие. Таким образом, игра "Я вам пишу" имеет еще и пролонгированный психотерапевтический эффект.

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ ТЕСТ

Диагностика эмпатических тенденций

Наибольший успех в общении имеют люди с развитой эмпатией. Эмпатия - это сопереживание, способность поставить себя на место другого, эмоционально отзываться на переживания других. Сопереживание - это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой так, как если бы они были его собственными. Предлагаем проверить имеющиеся у вас эмпатические тенденции.

Для этого Вы должны выразить свое отношение к предлагаемым утверждениям. Приписывайте своим ответам следующие значения, если ответили:

- не знаю - 0;
- нет, никогда - 1;
- иногда - 2;
- часто - 3;
- почти всегда - 4;
- да, всегда - 5.

Отвечать нужно на все утверждения.

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии "Жизнь замечательных людей".
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю "Современные ритмы".
5. Чрезмерную раздражительность и упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям нельзя вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы не без причин.
9. Когда я слушаю грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачиваются слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда все родителям прощал, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением птиц и животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде искалеченного животного я стараюсь ему помочь.

27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животного чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чуждачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники были так задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают со мной обсуждать свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка результатов

Прежде, чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой Вы отвечали. Не ответили ли Вы "не знаю" на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, не отметили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответами "да, всегда"? Если это так, то Вы не желали быть откровенным перед собой, а в некоторых случаях старались выглядеть лучше. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям Вы дали не более 3-х неискренних ответа.

Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 32. Соотнесите результат со шкалой развития эмпатийных тенденций.

Шкала эмпатии

82-90 - это очень высокий уровень эмпатийности. У Вас болезненно развито сопереживание. В общении как барометр тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют Вас в качестве громоотвода, обрушивая на Вас свое эмоциональное состояние. Вы плохо чувствуете себя в присутствии "тяжелых" людей. Взрослые и дети охотно доверяют Вам свои тайны, идут за советом. Нередко Вы испытываете комплекс вины, боясь причинить людям хлопоты. Беспокойство за родных и близких не покидает Вас. В то же время сами Вы очень ранимы. При таком

отношении к жизни Вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

63-81 - высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом Вы относитесь к людям. Вам нравится "читать" их лица и "заглядывать" в их будущее. Вы эмоционально общительны и отзывчивы, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть и дети тянутся к Вам. Окружающие ценят Вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения, хорошо переносите критику в свой адрес, но в оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Вы предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку, постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах Вы не всегда аккуратны и точны в кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести Вас из равновесия.

37-62 - нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать Вас "толстокожим", но в то же время Вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Вы предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. У Вас нет раскованности чувств, и это мешает полноценному восприятию людей.

12-36 - низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуловно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся Вам непонятными и лишены смысла. Вы отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вероятно, у Вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят Вам тем же: не слишком жалуют своим вниманием.

11 баллов и ниже - очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Вы затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые старше Вас. Вы не находите контакта с окружающими, поэтому необходима гимнастика чувств.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Барлас Т.В. "Популярная психология". - М., 1997.
- Кан-Калик В.А. Тренинг профессионально-педагогического общения: (Методические рекомендации). - М., 1990.
- Коротаева Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение погруженное в общение. М., 1997.
- Прутченков А.С. Видеть человека в другом... - М., 1992.
- Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. - М., 1993.
- Руднева Т.И. Основы педагогического профессионализма. - Самара, 1996.

Занятие 4. Конфликт

Агрессивность, нерешительность, гнев, непримиримость... Конфликты настолько привычная, неотъемлемая часть наших взаимоотношений с окружающими, что обычно мы их не анализируем, не обдумываем, не изучаем.

Вместе с тем люди ежедневно вступают в конфликты с самими собой, а также с коллегами, родственниками, обществом. И хотя большинство людей считают конфликт отрицательной и разрушающей силой, он может способствовать росту и познанию. Приобретя определенные навыки регулирования конфликтов, люди получают возможность анализировать ситуации, возникшие в ходе их общения с другими людьми, действовать взвешенно и осознанно и нести ответственность за свои поступки. Регулирование конфликтов предполагает приобретение определенных навыков и овладение стратегиями, помогающими преодолевать конфликтные ситуации. Термины "регулирование конфликта" и "разрешение конфликта" не являются синонимами. "Разрешение конфликта" узкий термин, который включает навыки и стратегию разрешения конфликта. "Регулирование конфликта" - более широкий термин. Хотя некоторые конфликты не удастся разрешить, все конфликты несут в себе положительный потенциал. Умение конструктивно справляться с конфликтами не только способствует укреплению душевного здоровья отдельных людей, но и благотворно влияет на общество в целом.

Цель практических занятий по этой теме помочь студентам:

- научиться критически анализировать свои возможности и перспективы в различных областях;
 - приобрести полезные навыки регулирования конфликтов;
 - осознать значимость общения;
 - научиться общению, которое позволит "погасить" конфликт.
- Предлагаемые к этому занятию упражнения позволят студентам непо-

средственно исследовать конфликт, его корни и последствия. Они смогут понять, что почти каждый конфликт содержит положительный потенциал и создает возможности для роста и обучения. Затрагиваются важные вопросы, такие, как причины, побуждающие людей прибегать к насилию в ходе конфликта. Некоторые упражнения помогают студентам задуматься о возможных ненасильственных способах решения споров.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ:

Моя картина конфликта

Студентам предлагается нарисовать конфликт. Для того, чтобы выразить идею конфликта, они могут нарисовать все, что угодно.

Затем все садятся в круг, и каждый показывает свой рисунок и говорит, что он означает (если кто-то испытывает неловкость, ему разрешают не показывать свой рисунок).

Вопросы для обсуждения:

Что общего у многих рисунков? В чем различия?

Как большинство из нас смотрит на конфликт: положительно или отрицательно? Почему?

Око за око

Почему многие относятся к конфликту отрицательно? Во-первых, конфликты вызывают эмоции, которые напоминают о неприятных событиях в нашей жизни. Когда мы думаем о конфликте, мы думаем о гневе, разочаровании и других малоприятных эмоциях. Во-вторых, на наши представления о конфликте влияет общество. На протяжении всей жизни учителя, родители, друзья, окружающие тем или иным образом указывают нам, как видеть мир. На основании этого мы строим систему ценностей, принципов и убеждений, которые влияют на наше поведение в конфликтных ситуациях.

Данное занятие дает возможность понять, каким образом осуществляется это противоречивое воздействие, мешающее нам принимать собственные решения. Разобравшись в этом, мы сможем принимать решения более осознанно.

Упражнение 1

Студентов просят вспомнить как можно больше пословиц и поговорок о том, как нужно вести себя в конфликтной ситуации (например, "Око за око - зуб за зуб" или "Как аукнется, так и откликнется"). Предложенные поговорки выписываются на доске.

Вопросы для обсуждения:

- Указывая на конкретные поговорки, обсудите:

1. Где вы узнали эту поговорку?

2. Как эта поговорка предлагает вам решать конфликты?

- Обсудите случаи, когда кто-нибудь решал конфликт так, как предписывает пословица.

Упражнение 2

Самые разные люди указывают нам, как вести себя и что ценить в жизни. Иногда эти указания вступают в противоречие друг с другом. В группе можно разобраться, каким образом осуществляется это противоречивое воздействие. Все участники делятся на шесть групп. Каждая группа должна определить, как воздействуют на нас различные источники. Воздействие может быть явным (например, когда родители говорят ребенку прийти домой не позже определенного времени) или скрытым (например, когда мы одеваемся так, чтобы походить на рок-звезду).

Группы анализируют:

1 группа: воздействие со стороны семьи.

2 группа: воздействие со стороны школы.

3 группа: воздействие со стороны друзей.

4 группа: воздействие книг, газет и журналов.

5 группа: воздействие со стороны окружающих.

6 группа: воздействие телепередач.

Затем студенты обсуждают и сравнивают воздействие различных источников.

Вопросы для обсуждения:

Что происходит, когда различные воздействия противоречат друг другу? Например, когда родители говорят ребенку прийти домой не позже определенного времени, вернется ли он к назначенному часу?

А если друзья будут убеждать его погулять подольше? На чье воздействие он будет ориентироваться? Почему?

В чем сильные и слабые стороны того, что мы испытываем воздействие со стороны:

- семьи;

- школы?

- друзей?

- книг, газет и журналов?

- соседей?

- телепередач?

Как решить, на какое воздействие ориентироваться, если влияния со стороны различных источников противоречат друг другу?

Бутылка молока

Как правило, участники конфликта занимают различные позиции. "Это моя позиция", - говорит один. "А это моя позиция", - говорит другой. Обычно столкновение позиций очень трудно уладить, потому что ни одна из сторон не желает сойти со своей позиции. Как правило, позиции обеих сторон невозможно удовлетворить в равной мере. Кроме того, если один из участников конфликта и идет на какие-то уступки, он начинает испытывать неловкость, стыд либо чувствует себя морально слабее, чем его оппонент.

Конфликты решаются более эффективно, если их участники стремятся обнаружить глубинные интересы, лежащие в основе конфликта. В большинстве конфликтных ситуаций позиции участников конфликта несовместимы. Однако обычно участники конфликта исеют свои глубинные интересы; эти интересы можно удовлетворить. Поэтому решение конфликта может быть найдено, если его участники задумаются о глубинных интересах друг друга. Участники конфликта должны сообща подумать, каким образом можно удовлетворить глубинные интересы каждого из них.

Это упражнение наглядно показывает, какую пользу может принести выявление глубинных интересов.

Всем участникам раздаются рабочие листы "Бутылка молока".

Рабочий лист

БУТЫЛКА МОЛОКА

Брат и сестра сидели на кухне за столом. На столе стояла бутылка молока.

"Бутылка моя!" - закричал мальчик. Он схватил бутылку.

"Нет, моя!" - завопила девочка. Она выхватила бутылку у брата.

"Эй, отдай!" - закричал мальчик.

"Нет, мне!" - заверещала девочка.

На кухню вошла мать. "Мне надоели ваши постоянные ссоры", - сказала она. Она взяла у девочки бутылку, достала два стакана и налила в них молоко. Пустую бутылку она выбросила в мусоропровод.

Брат и сестра переглянулись. Никто из них не был доволен, потому что никто не получил того, что хотел на самом деле. Брат хотел отлить молока, чтобы покормить соседских кошек. А сестре нужна была пустая бутылка: она собиралась с друзьями за город и хотела налить в нее воды.

Оба огорченно пили молоко.

После прочтения обсуждаются понятия позиции и глубинных интересов, как могли бы брат и сестра сами решить свой конфликт?

Затем студенты делятся на пары и каждая пара проводит ролевую игру на тему конфликта, показывая, как можно решить конфликт, если его участники стремятся определить глубинные интересы друг друга. Желющие показывают свои ролевые игры классу. После каждой сценки с участниками обсуждается какова была позиция каждого участника конфликта и в чем заключались его глубинные интересы.

Бутылочные крышки ("Мозговой штурм")

Мозговой штурм - простой и эффективный метод выработки идей. Во многих конфликтных ситуациях может показаться, что проблема не имеет приемлемого решения. Мы начинаем чувствовать себя в замкнутом круге. Но, определяя с помощью мозгового штурма список решений, мы можем вырваться из круга обычных способов мышления и найти творческое, взаимоприемлемое решение.

В широком смысле мозговой штурм представляет собой полезный метод выработки идей почти по каждой проблеме. Например, с помощью мозгового штурма можно определить различные варианты решения сложных жизненных проблем.

В этом упражнении описаны конкретные рекомендации по проведению мозгового штурма.

Содержание занятия:

Раздаются рабочие листы с правилами "Мозгового штурма".

Рабочий лист

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Мозговой штурм - простой способ разработки идей. Существуют четыре правила мозгового штурма:

1. Записывайте каждую идею, которая придет вам в голову. Некоторые идеи могут казаться глупыми или неосуществимыми, но это не страшно. Иногда самые невероятные идеи заставляют нас прийти к другим, нужным идеям.

2. Придумывайте как можно больше идей. Чем больше идей вы придумаете, тем больше шансов найти хорошую идею.

3. Не оценивайте ни одну идею как плохую или хорошую.
4. Не говорите и не думайте об идеях. Просто записывайте их.

После рассмотрения, что такое мозговой шторм, ведущий рассказывает следующую историю:

"Сегодня ректор сказал мне, что наш университет получил необычный подарок. Компания по производству лимонада подарила нам миллион бутылочных крышек. Ректор просит совета, что с ними делать. Поэтому сейчас в небольших группах мы попробуем с помощью мозгового шторма найти бутылочным крышкам как можно больше способов применения."

Студенты делятся на группы по 4-6 человек. В каждой группе один человек должен записывать все идеи, возникающие в группе. Через 10 минут каждая группа говорит свои идеи всем участникам.

После этого каждая группа выбирает типичный конфликт, с которым сталкиваются люди их возраста, и с помощью мозгового шторма пытается найти пути его решения. Через 10 минут группы высказывают свои идеи остальным.

Вопросы для обсуждения:

Что такое мозговой шторм?

Когда можно использовать мозговой шторм?

Как можно использовать мозговой шторм в конфликтной ситуации?

Вверх по лестнице

Каждый из нас пытается решать конфликты определенным образом: одни действуют агрессивно, кричат и ругаются, другие отступают и сохраняют спокойствие. Но как нам распознать, что мы на пороге конфликтной ситуации? И какие есть полезные методики конструктивного регулирования конфликтов? Иными словами, как можно использовать динамику конфликта, чтобы удовлетворить свои потребности и не разрушить дружеские и партнерские отношения?

Описываемая стратегия включает в себя пять простых ступеней, в которых объясняется, как улаживать конфликты. *Во-первых, необходимо распознать конфликт.* Обычно распознать конфликт можно, вспомнив, что мы чувствовали в конфликтных ситуациях раньше: сердце у нас билось быстрее, мышцы напрягались, мы чувствовали себя оскорбленными, испытывали гнев и другие эмоции.

Во-вторых, мы должны думать о чувствах. Если мы не будем обращать к своим чувствам, разрешить конфликтную ситуацию будет гораздо труднее. Мы можем спросить себя: Что я чувствую в конфликтной

ситуации в конфликтной ситуации? Почему? Что чувствует другой участник конфликта? Почему?

В-третьих, мы определяем свои глубинные интересы и глубинные интересы другого участника конфликта.

В-четвертых, с помощью мозгового штурма мы определяем различные варианты решения конфликта. Иными словами, мы думаем о всех возможных способах дать всем людям, вовлеченным в конфликт, то, что они хотят.

В-пятых, мы выбираем и осуществляем решение, наилучшим образом удовлетворяющее глубинным интересам участников конфликта.

Пять ступеней решения конфликта легко применять (на практике эти этапы не обязательно должны быть отделены друг от друга). Следующее упражнение знакомит со стратегией и помогает почувствовать, как ею можно пользоваться в повседневных конфликтах. Сначала пять ступеней стратегии могут показаться формальными. Однако, постепенно они могут стать неотъемлемой частью поведения в конфликтных ситуациях.

Содержание занятия:

Раздаются рабочие листы "Вверх по лестнице". Все вместе их читают, обсуждая каждую ступень стратегии разрешения конфликтов.

Рабочий лист

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ

Вспомните, что вы чувствуете во время конфликта. Сердце колотится, руки потные, мышцы напряглись. В конфликтной ситуации вы чувствуете себя так, будто находитесь на дне глубокой ямы. Вы хотите выбраться из ямы. Вы хотите вдохнуть спокойный, свежий воздух. Но сделать это можно только одним способом - подняться по лестнице. Каждая ступень в решении конфликта на одну ступеньку приближает вас и другого участника конфликта к свежему воздуху. И при этом не придется взбираться по сотне ступенек. Ступеней всего пять. Вот они:

Пять ступеней преодоления конфликта

1. Распознать конфликт.

Вы можете подумать про себя: "Эй, что-то не в порядке!" Заметьте, когда вы почувствуете обиду, гнев, стыд или еще какое-нибудь неприятное чувство и спросите себя: "А не связано ли это с конфликтом?"

2. Наши чувства.

Если вы почувствуете, что находитесь в конфликтной ситуации, спросите себя: "Что я чувствую? (Назовите чувство). Почему?"; "Что чувствует другой человек? Почему?"

3. Чего мы хотим.

Выясните, чего вы хотите от конфликта и чего хочет другой его участник. Спросите себя: "В чем причина конфликта? Чего я хочу?"; "Чего хочет мой оппонент?"; "Каким образом мой оппонент не дает мне получить то, что я хочу?"

4. Наши идеи.

Найдите идеи, как вы оба могли бы получить то, что хотите.

5. Наш план.

Найдите решение, которое удовлетворит вас обоих. Осуществите это решение. Найдите время поговорить со своим оппонентом и укрепить ваши отношения.

Затем студенты делятся на пары: один будет отцом или матерью, а другой - ребенком.

Ведущий описывает ситуацию: "Разгорелся конфликт между ребенком и его отцом (или матерью): отец хочет, чтобы он помог дома с делами по хозяйству, а ребенок хочет уйти с друзьями развлекаться".

Разыграйте конфликт в парах. Студенты должны пытаться решить конфликт, двигаясь по ступеням, выделенным в рабочем листе.

Решив конфликт, участники каждой пары меняются ролями. Студенты могут обдумать другие конфликты, с которыми они (или другие люди) сталкивались, и провести ролевою игру. Важно, чтобы студенты научились вводить в ролевою игру пятиступенчатую стратегию разрешения конфликтов.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства могут помочь понять, что вы находитесь в конфликте с родителями или кем-то, кого вы любите?

В конфликтной ситуации мы хотим удовлетворить свои потребности. Мы хотим получить то, что мы хотим. Но почему мы должны также желать удовлетворения потребностей другого человека?

Конфликты какого рода возникают между детьми и родителями?

Что чувствуют дети, когда спорят с детьми?

Почему родители спорят с детьми? Чего они хотят от своих детей?

Почему дети спорят с родителями? Чего они хотят от своих родителей?

Каким образом и родители, и дети могут удовлетворить свои потребности?

ПРЕДЛАГАЕМАЯ АНКЕТА:

Понятие регулирования конфликта

Данное упражнение можно использовать в качестве теста в начале практических занятий и по их окончании.

Студенты заполняют анкету, опираясь на свои знания и опыт. По окончании практических занятий можно провести анализ изменений знаний и взглядов, полученных студентами.

Анкета

1. Что такое конфликт?
2. Когда я думаю о слове "конфликт", я представляю себе...
3. С конфликтами какого рода вы сталкивались в своей жизни?
4. Представьте себе, что у вас возник конфликт с приятелем. Какими способами можно разрешить этот конфликт?
5. Если вы со своим товарищем конфликтуете, как вы можете ему показать, что вы его слушаете?
6. Слова "конфликт" и "насилие" означают для вас одно и то же или разные понятия? Объясните, почему?

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Кондратьева С.В., Семчук Л.А. Конфликты: причины возникновения и пути разрешения // Практическая психология (методические рекомендации школьным учителям и студентам). Гродно, 1992.

Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. Кишинэу, 1997.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. М., 1995.

Скотт Дэвид Г. Способы разрешения конфликтов. - М., 1991.

Занятие 5. Педагогическое общение

Цель практических занятий по этой теме - приобретение студентами умений и навыков профессионально-педагогического общения.

Процесс общения педагога и обучающихся выступает как важная профессиональная категория педагогической деятельности.

Педагогическое общение в системе "педагог - обучающиеся" является разновидностью профессионального общения.

Профессионально-педагогическое общение есть система (приемы и навыки) органичного социально-психологического взаимодействия педагога и воспитуемых, содержанием которых является обмен информацией, оказание воспитательного воздействия, организация взаимоотношения с помощью коммуникативных средств.

А.А. Леонтьев отмечает, что "оптимальное педагогическое общение такое общение учителя (и шире - педагогического коллектива) со школьниками в процессе обучения, которое создает наилучшие условия для развития мотивации учащихся и творческого характера учебной деятельности, для формирования личности школьника, обеспечивает благоприятный эмоциональный климат обучению (в частности, препятствует возникновению психологического барьера), обеспечивает управление социально-психологическими процессами в детском коллективе и позволяет максимально использовать в учебном процессе личностные особенности учителя.

Общение в педагогической работе выступает, во-первых, как средство решения учебных задач, во-вторых, как социально-психологическое обеспечение воспитательного процесса, в-третьих, как способ организации взаимоотношений воспитателя и детей, обеспечивающих успешность процесса обучения и воспитания.

При решении воспитывающих задач с помощью общения налаживаются воспитательные и педагогические отношения, психологический контакт между педагогом и детьми, что во многом способствует успешности учебной деятельности; формируется познавательная направленность личности; преодолеваются психологические барьеры; формируются межличностные отношения в коллективе.

При решении развивающих задач с помощью общения создаются психологические ситуации, стимулирующие самообразование и самовоспитание личности:

- преодолеваются социально-психологические факторы, сдерживающие развитие личности в процессе общения (скованность, стеснительность, неуверенность и т.д.);

- создаются возможности для выявления и учета индивидуально-типологических особенностей учащихся;

- осуществляется социально-психологическая коррекция в развитии и становлении важнейших личностных качеств (речь, мыслительная деятельность и др.)

Овладеть основами профессионально-педагогического общения можно в процессе профессионального самовоспитания. Сделать это можно двумя путями:

1) изучая и осваивая природу, структуру и законы процесса профессионально-педагогического общения;

2) овладевая процедурой и технологией педагогической коммуникации, формируя умения и навыки профессионально-педагогического общения, развивая коммуникативные способности.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ:

Решение педагогических ситуаций

Студентам предлагается осмыслить и практически отработать в ролях педагогические ошибки, наиболее часто встречающиеся в школьной практике.

Структура обсуждения ошибок следующая:

1. Обозначение ошибки.
2. Краткие иллюстративные примеры.
3. Неправильные убеждения.
4. Коррекция осмысления.
5. Коррекция поведения.

Формулировки предлагаемых ошибок:

1. "Ничего страшного. Ну, сорвалось".
2. "Тоже мне, Толстой нашелся!"
3. "Все видеть и все замечать". ("Школа без дисциплины мельница без воды").
4. "Не в вопросах, а в ответах суть учения".
5. "Не делать ошибок". ("Ошибаться - это признак слабости").
6. "Старайтесь делать вид, что все знаете".
7. "Опять опоздание?!" (В сопоставлении с "Ну, ладно, опоздал сегодня. Завтра придет вовремя").
8. "Снова "двойка". (Проблемы неуспеваемости учащихся).
9. "Отметка - "кнут и пряник" процесса обучения".
10. "Не смей свое суждение иметь!"
11. "Пожалеть розгу - значит испортить ребенка". (В сопоставлении с тем, что, "Шалунов можно наказывать, но нужно и поощрять").
12. "Работы - год, добычи - грамм". ("Не всегда за воздействием следует по пятам желанный результат воспитания").
13. "Пока не прозвенел звонок". ("Учитель! Оставь свое плохое настроение за порогом школы!")
14. "Без руля и без ветрил". ("Порядок на уроке - половина дела").
15. "Не хватает времени" или "Не успели выучат дома". (Эффективность урока").

16. "Кто ей поможет?" ("Ошибки в обращении к ученикам").
17. "Тянешь класс назад". ("Попробуйте понять его... Ведь он один и дома, и в школе").
18. "Чем больше, тем лучше". ("К чему приводит многословие учителя на уроке?")
19. "Как бы чего не вышло". ("Почему я боюсь проходящих в школу инспекторов?")
20. "Мы такими не были".

Рассмотрим примеры разбора первых двух ошибок.

Ошибка 1. "Ничего страшного. Ну, сорвалось".

В девятом классе был запланирован поход в театр. Когда ребята выходили из класса, в дверях образовалась "пробка". И тут раздался окрик: "Вы что, очумели? Куда вы претесь? Никаких театров! Вернитесь! Дневники на стол!!!"

Это учительница русского языка и литературы наводила порядок в классе.

Их убеждения.

1. Такое напряжение, что держать себя все время в строгих рамках просто невозможно. Своими "выходками" они могут довести "до белого каления".
2. С ними нельзя по-другому разговаривать. Другого языка они просто не понимают.
3. Тут от всех дел и забот голова идет кругом. "Сорвалась". Ничего страшного.

Коррекция осмысления.

1. Крик - это не довод и тем более не руководство к тому, как себя следует вести.
2. Ученики никогда не признают никаких ссылок на напряжение и перегрузку в работе учителя.
3. Не слишком ли часто мы переносим ритм бытовой суеты на отношения с ребятами?
4. Наше поведение, слово, жест, взгляд, "выговор" мимоходом значат зачастую больше, чем самые искусные педагогические и культурные мероприятия.

Коррекция поведения.

Приемы продуктивного решения ситуации, описанной выше:
"Ребята! Я не нарушу ваш "порядок", если пройду?";

"Вы позволите мне пройти? По-видимому, вы забыли, что сильным бывает тот, кто заботится о слабом";

"Полагаю, что в театре вы будете более интеллигентны".

1. В ходе педагогической практики отмечайте все случаи, когда вам по той или иной причине пришлось повысить голос или же с раздражением разговаривать с учениками или коллегами по работе. Установите мотивы и причину вашего поведения и ваш педагогический такт. "Озлобленность" всегда порождает лишь озлобленное отношение со стороны окружающих.

2. Подумайте о стереотипах вашего поведения на чье-то резкое замечание или же чью-то грубость. Мы предсказываем вам, что вы будете выглядеть несоизмеримо лучше, если не вступите в "лововую скандальную словесную перепалку" с зачинщиками конфликта.

3. Несправедливая отметка, с точки зрения ученика, - причина его частого раздражения и недовольства. Постарайтесь "подавить" негативную ответную реакцию школьников и в какой-то мере "снять" их душевный дискомфорт. При оценке знаний важна не сама отметка, а предшествующая убедительная аргументация.

Ошибка 2. "Тоже мне, Толстой нашелся!"

("Общение-унижение" или "общение-оскорбление")

За закрытыми дверями класса: "Бездельник!", "Грубиян!", "Лентяй!", "Тупица!", "До чего бестолковый!"

"Будущее твое светло и прекрасно, а главное - чисто. В дворники ты, может, и сгодишься".

"Вот смотрю я на тебя и думаю: что-то в тебе есть от обитателя зоопарка. Ну просто ничем тебя не проймешь... Садись на место, гордость ты наша (в классе смех, учитель же доволен своим остроумием).

Их убеждения.

1. Педагог - человек, а стало быть, он имеет право на проявление своих чувств. Пустить бы вас в класс, вы бы быстро забыли про всю педагогику и психологию.

2. Если я искренен в своем гневе, значит, у меня есть на то основания.

3. Получается так, что ученик имеет право "ничего не делать", "паясничать", "изошряться" в своих выходках на уроке; педагог же должен руководствоваться лишь заповедями типа: "Не обидь", "Не выгони", "Не поставь" и т.п.

4. Выставляя одного на "посмешище", тем самым учишь остальных.

Коррекция осмысления.

1. Оскорбление, унижение как ответная реакция на неблагоприятные действия учеников - это признание собственного бессилия в продуктивном разрешении конфликта.

2. Еще Аристотель говорил: "Если человеком овладевает гнев, решения его неизбежно становятся непригодными". Дав "выход" свои чувствам, вы лишь на какой-то момент "облегчите" свое состояние, которое почти тотчас же сменится глубоким разочарованием и огорчением. Не зря гласит древняя мудрость: "Сильнее всех владеющий собой!".

3. Пренебрежение принципом доброжелательности освобождает ученика от необходимости быть вежливым и почтительным по отношению к учителю. Недоброжелательность педагога - плохой помощник в сложных коллизиях. Есть риск потерять неизмеримо больше, нежели приобрести.

4. "В изумлении останавливается подчас разумный ребенок перед агрессивной язвительной седовласой глупости... Я часто думал о том, - писал Януш Корчак, что значит "быть добрым"? Мне кажется, добрый человек - это такой человек, который обладает воображением и понимает, каково другому, умсет почувствовать, что другой чувствует".

Коррекция поведения.

1. Есть разница между осуждением как приемом педагогического воздействия, который выражается в отрицательном отношении к нарушению норм поведения, с одной стороны, и раздражительностью, озлобленностью с другой. Только осуждение включает в себя элемент убеждения, раскрывающий сущность вины и отношения к виновному.

2. Выразить недовольство можно воздействиями деликатными и эффективными, не вызывающими озлобления ребенка, к примеру, необычной реакцией педагога на озорной поступок. Привлекательный на первый раз поступок становится нелепым и глупым, если учитель попросит еще раз повторить его, не находя в нем ничего предосудительного.

Ожидаемый учеником "эффект" не будет достигнут и тогда, когда учитель проявит готовность "содействовать" в происходящем: ученик залез под парту перед началом урока. Войдя в класс, учитель разрешает ему провести там весь урок и даже подает ему тетрадь, учебник и ручку под парту. Нешаблонная реакция, отражающая индивидуальность учителя, чаще всего поражает и привлекает непосредственностью высказанного отношения.

3. Проявление воцмущения как прием педагогического воздействия нельзя смешивать с обычным выражением возмущения, когда в порыве гнева вырываются грубые слова, окрики, оскорбления. Возму-

шение неблагоприятным поступком может найти свое выражение в проникновенных словах, интонации, мимике. Эффективность воздействия обеспечат выдержанность и умение владеть собой. Полезно в течение двух недель фиксировать каждый случай, когда вы испытываете раздражение. Проанализируйте причины его возникновения. Может, оно результат внутреннего отрицательного отношения к тому, кто вызывает ваше раздражение, или просто ваше неумение быть терпеливым?

4. Самообладание - одно из самых главных качеств профессионально-педагогического мастерства. Просто так оно не дается. Для начала займитесь аутотренингом. Когда обстановка в комнате располагает к полному покою, постарайтесь сосредоточиться на одной мысли: "Я спокойна (спокоен)". Вдох, выдох, и на паузе мысленно произносите, повторяйте, убеждайте себя: "Я спокойна, спокойна". Благоприятная обстановка - неперемнное условие этой процедуры, ибо сочетание ее со словом "спокойна" должно прочно закрепить условный рефлекс. Вот тогда-то в любой обстановке за мыслью "Я спокойна" наступит ваше внутреннее спокойствие. Не забывайте, что ваши занятия должны быть регулярными.

Информация к размышлению...

1. "К традиционным источникам авторитарно-подавляющего поведения педагогов относятся:

- иерархическая организация большинства государственных и общественных структур;
- собственный опыт воспитателя, в процессе которого от родителей и педагогов посредством имитации был усвоен определенный репертуар авторитарных поведенческих актов;
- кратковременный успех при использовании авторитарно-подавляющих средств в педагогическом процессе;
- попытки компенсации чувства неполноценности и неуверенности педагога;
- охотное подчинение некоторых учащихся из страха перед учителем...

существующие предрассудки о более высокой успеваемости учащихся у педагогов с авторитарным стилем поведения;

ожидания авторитарного ролевого поведения педагога со стороны коллег, школьной администрации, родителей;

- естественное превосходство педагога над учащимися в знаниях, опыте, физической силе".

(Левитан К. М. Основы педагогической деонтологии. М., 1994. С. 72).

Задания:

Расположите приведенные источники в иерархической зависимости в порядке убывания значимости.

Попробуйте продолжить перечень факторов, обуславливающих педагогическую авторитарность.

2. "...Задача дисциплины заключается в том, ...чтобы ученики могли и умели всегда любить и уважать своих воспитателей и не только охотно позволяли бы себя вести, куда подобает, но и сами, сверх того, настойчиво к тому же стремились. Это смешанное настроение может быть достигнуто только ... хорошим примером, ласковыми словами и постоянно искренним и открытым расположением..."

(*Коменский Я.А.* Великая Дидактика // Избр.пед.соч. М., 1955. С.353).

"Необходима сложная и трудная работа действительного дисциплинирования человека. Это достигается не словами. Ни один человек не дисциплинируется, повинаясь только словам... Дисциплина добывается косвенным путем. Цель ее достигается не тем, что мы, встречая ошибку, боремся с ней, но тем, что мы способствуем развитию деятельности в добровольной работе ребенка".

(*Монтессори М.* Метод научной педагогики, применяемой к детскому воспитанию в Домах ребенка. М., 1993. С.150).

"Требование - необходимый элемент дисциплинирования коллектива, но не единственный. Впрочем, все остальные элементы здесь также по существу будут требованиями, но высказанными не в такой решительной форме. Кроме требования есть привлечение и понуждение. Эти две формы есть выражение как бы в слабой форме требования. И наконец, более сильная форма, чем обыкновенные требования, - это угроза".

(*Макаренко А.С.* О воспитании молодежи // Сб. избр. пед. произв. М., 1951. С.251).

"Наиболее эффективным способом введения учителем системы определенных норм поведения являются авторитетный и демократический стиль воспитания. ... Детям последовательно разъясняются устанавливаемые взрослыми правила, которые могут изменяться в ответ на потребности и предложения детей. Высоких результатов в обучении можно достичь с помощью практики, избегающей применения наказаний и противопоставляющей им поощрения".

(*Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986. С.387).

Задание:

Выберите одно из приведенных суждений о путях дисциплинирования детей, которое вам представляется оптимальным.

Дайте обоснование своего выбора.

3. Правила педагогического общения:

"1) Уделяйте внимание всем учащимся, равномерно распределяя между ними свое внимание и время;

2) найдите возможность для личного контакта с каждым учащимся - демонстрируя, что принимаете его, проявляете к нему интерес;

3) хвалите учащихся справедливо;

4) учитывайте индивидуальные особенности учащихся".

(Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986. С.294-297).

Задание:

Из нижеперечисленных профессиональных умений учителя выберите 6, играющих решающую роль в установлении эмоциональных контактов со школьниками:

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. Вербальные | 8. Прогностические |
| 2. Самопрезентационные | 9. Гностические |
| 3. Организаторские | 10. Экспрессивные |
| 4. Конструктивные | 11. Информационные |
| 5. Аналитические | 12. Перцептивные |
| 6. Рефлексивные | 13. Импровизационные |
| 7. Невербальные | 14. Дидактические |

Дайте психолого-педагогическое обоснование Вашему выбору.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ТЕСТЫ:

"Стили педагогического общения"

Выберите 20 из предлагаемых ниже педагогических суждений, которые вы принимаете безоговорочно.

1. Нет от природы идеальных детей.

2. Наказания - испытанный способ преодоления порочных наклонностей детей.

3. Школьникам свойственна справедливость в оценке знаний одноклассников.

4. Чтобы ученик не зазнавался, надо откровенно говорить о его недостатках в коллективе.

5. Терпимость, склонность к компромиссу с детьми профессионально необходимы учителю.

6. Уважать ребенка - значит предъявлять высокие требования.

7. Важно не столько регулировать поведение школьников, сколько побуждать их к саморегуляции.

8. В одобрении педагога больше нуждаются слабые, а не сильные учащиеся.

9. Без требовательности ни обучать, ни воспитывать детей нельзя.

10. Чем агрессивнее ребенок, тем больше он нуждается в требовательности учителя.

11. Ложь школьника должна разоблачаться публично.

12. Уступчивость учителя не вредит воспитанию сильного характера.

13. При рассаживании учащихся в классе нужно учитывать их успеваемость и поведение.

14. Чтобы мальчик рос мужественным, нужно стыдить его, когда он проявляет слабость.

15. Хотя у детей и небольшой жизненный опыт, учителю необходимо чаще с ними советоваться.

16. Школа и семья должны предъявлять к учащимся единые педагогические требования.

17. Любой педагогический конфликт может быть разрешен без насилия над ребенком.

18. Индивидуальная беседа предназначена для того, чтобы убедить школьника в допущенных ошибках.

19. Соблюдение дистанции в общении с детьми таит опасность их отчуждения.

20. Учитель, избегающий конфликтов со школьниками, проявляет профессиональную слабость.

21. В личностном плане учитель не лучше ученика.

22. Конфликт - способ закалки характера ученика.

23. Учителю нужно не послушание ребенка, а развитие способности возражать.

24. За каждый серьезный проступок школьник должен быть наказан.

25. Уважающий ребенка учитель тот, кто считается с его потребностями, желаниями, настроением.

26. Главное на уроке - порядок и дисциплина.

27. Только равнопартнерский диалог побуждает ребенка самостоятельно мыслить.

28. Если не делать детям замечаний, добиться дисциплины затруднительно.

29. Учитель призван ограждать детей от дистрессов.

30. Нельзя потакать желанию учащихся носить в школу украшения и приходить не в форме.

31. Если ученик плохо учится, у него отсутствует положительная мотивация.

32. Необходимо требовать, чтобы все дети при входе учителя немедленно вставали.

33. Главное в гуманистической педагогике - это искусство диалога с ребенком.

34. Разболтанность школьников - следствие неумения учителя быть требовательным.

35. Все дети богато одарены природой, но каждый по-своему.

36. Педагог не имеет права на ошибки ни в учебной, ни в воспитательной работе.

37. Хороший учитель возвышает личность ребенка, укрепляя веру в свои силы, плохой - разрушает ее.

38. Чтобы школьник не рос эгоистом, он должен подчиняться коллективу.

39. Восприятие ребенка таким, каков он есть, помогает предвидеть развитие его личности.

40. Плохо посещают школу нерадивые, ленивые дети.

41. Насилие деформирует личность ребенка.

42. В процессе воспитания необходимо поощрять детей за хорошие поступки и наказывать за плохие.

43. Авторитарность учителя оборачивается рабской психологией ребенка.

Обработка результатов.

За каждое суждение с нечетным номером - 2 балла, с четным номером - 1 балл. Если в сумме вы набрали 15 и более баллов, налицо склонность к демократическому стилю общения с детьми, а если менее 15 - к проявлению авторитарности.

Коммуникативная готовность к диалогу с ребенком

Выберите один из трех вариантов ответа на поставленные вопросы.

1. Кто из учащихся, на ваш взгляд, нуждается в доверительной беседе?

- а) неуспевающий;
- б) недисциплинированный;
- в) каждый.

2. Каковы ваши действия, если ребенок явно уклоняется от беседы?

- а) требую, чтобы он остался после уроков;

- б) предлагаю выбрать подходящий день;
- в) терпеливо жду удобного случая.

3. Какие воспитательные цели для вас являются приоритетными в беседе с ребенком?

- а) уточнение мотивации поведения;
- б) помощь в обретении чувства личной ответственности за поступки;
- в) побуждение к осознанию своих ошибок.

4. Как вы предпочитаете обращаться к учащемуся?

- а) на "Вы";
- б) на "ты";
- в) по имени, а не по фамилии.

5. С чего начинаете беседу?

- а) с постановки конкретных вопросов;
- б) с создания доверительной атмосферы;
- в) с сообщения цели разговора.

6. На чем акцентируете свое внимание?

- а) на содержании получаемой информации;
- б) на подтексте речевых высказаний;
- в) на манерах, внешности ребенка.

7. Как часто ставите прямые вопросы?

- а) часто;
- б) редко;
- в) никогда.

8. Какая ситуация у вас складывается чаще?

- а) больше говорите вы;
- б) больше говорит ребенок;
- в) вы и ребенок говорите пропорционально.

9. Какие педагогические действия считаете предпочтительными в беседе с ребенком?

- а) внимательно слушаю, чтобы понять внутренний смысл его слов;
- б) на равных обмениваюсь мыслями и чувствами;
- в) побуждаю выслушивать меня, чтобы оказать необходимое воздействие.

10. Что вас воодушевляет в собеседнике?
- самокритичность;
 - доверие;
 - желание понравиться.
11. Каковы ваши реакции на детский обман?
- открыто выражаю возмущение;
 - терпеливо выслушиваю без комментариев, чтобы лучше понять причины;
 - объясняю, почему обманывать стыдно.
12. Какие проявления ребенка внушают вам большую тревогу?
- скрытность;
 - агрессивность;
 - лживость.
13. Что вы считаете педагогически целесообразным?
- добиться от ребенка согласия с вами;
 - побуждать к открытой критике вашей позиции;
 - поощрять стремление отстаивать свою точку зрения.
14. Какое настроение вы стремитесь инициировать у ребенка к концу беседы?
- раскаяние в ошибках и действиях;
 - уверенность в способности самому решать свои проблемы;
 - неудовлетворенность собой.
15. Какие чувства вы переживаете чаще по окончании беседы?
- огорчение, так как не добиваюсь искреннего раскаяния ребенка в неблагоприятных поступках;
 - удовлетворение, потому что становлюсь ближе ему;
 - уверенность, что найден правильный путь в его воспитании.
16. Какую беседу считаете педагогически результативной?
- если она помогла лучше понять ребенка;
 - если она помогла ему понять себя;
 - если она помогла ребенку лучше понять вас.
17. Что вам дает диалог с ребенком в личностном плане?
- свежий взгляд на мир;
 - импульс к самосовершенствованию;
 - более адекватное представление о резервах детской личности.

Оценка:

вариант а - 3 балла;

вариант б - 5 баллов;

вариант в - 3 балла.

Если вы набрали более 55 баллов, то можно констатировать достаточный уровень коммуникативной готовности к диалогу с ребенком. Общая сумма менее 55 баллов свидетельствует о недостаточном уровне.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Кан-Калик В.А. Тренинг профессионально-педагогического общения: (Методические рекомендации). - М., 1990.

Кондратьева С.В., Семчук Л.А. Конфликты: причины возникновения и пути разрешения // Практическая психология (методические рекомендации школьным учителям и студентам). Гродно, 1992.

Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. Санкт-Петербург, 1999.

Рыданова И.И. Основы педагогики общения. Минск, 1998.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. М., 1995.

Хелус З. Понимаете ли Вы ученика. М., 1987.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ. Практическое занятие по теме: "ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ"	4
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ТЕСТЫ	8
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	17
Практическое занятие по теме: "СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛЮДЕЙ"	
Занятие 1. Коммуникативный блок общения (общение как обмен информацией)	17
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ	19
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ТЕСТЫ	22
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	23
Занятие 2. Интерактивный блок общения (межличностное взаимодействие)	24
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ	26
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ТЕСТЫ	30
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	34
Занятие 3. Перцептивный блок общения (восприятие и взаимопонимание)	34
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ	35
ПРЕДЛАГАЕМЫЙ ТЕСТ	42
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	46
Занятие 4. Конфликт.	46
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ	47
ПРЕДЛАГАЕМАЯ АНКЕТА.	54
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	54
Занятие 5. Педагогическое общение	54
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ	56
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ТЕСТЫ	62
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	67