

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ



Подготовила Попова Л.Л.

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



Упражнение 1. «Как мы похожи!»

Упражнение 2. «Знаменитости»

Упражнение 3. «Передать одним словом»

Упражнение 4. «Другими словами»

Упражнение 5. "Невербальное общение"

Упражнение 6. «Испорченный телефон»



Упражнение 1. «Как мы похожи!»

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

Необходимые материалы: бумага, карандаши, призы.

Время: 10–15 минут.

Размер группы: 10–20 человек.

Описание.

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

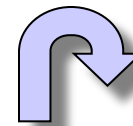
Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т. д.

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

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

Вопросы для рефлексии:

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



Упражнение 2. «Знаменитости»

Цель: упражнение тренирует коммуникативные навыки, умение задавать вопросы, невербальную коммуникацию, умение разрешать проблемы.

Время: 10–15 минут.

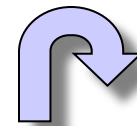
Размер группы: любой.

Описание.

Участники распределяются по парам. Каждому участнику на спину прикрепляется листок бумаги с именем знаменитости (певца, политика и т. д.). После этого группа получает следующую инструкцию:

У вас на спине прикреплен листок бумаги с именем знаменитости. Вам нужно, не снимая и не читая, что у вас там написано, угадать, о ком идет речь. Вы не можете сами посмотреть написанное имя, но это может сделать ваш партнер. Ваша задача — узнать у него это имя, задавая ему вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет», например «Это женщина?», «Это политик?» и т. д. Нельзя задавать никаких других вопросов, кроме вопросов, на которые можно ответить «да» и «нет»".

Обсуждение. Не требуется.



Упражнение 3. «Передать одним словом»

Цель: упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

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

Размер группы: 10–20 человек.

Время: 10–15 минут.

Описание.

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

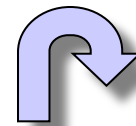
Далее ведущий просит каждого по очереди произнести только одно слово: «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника.

Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

(СПИСОК ЭМОЦИЙ)

Вопросы для рефлексии:

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



Упражнение 4. «Другими словами»

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Время: 20–25 мин.

Количество участников: любое

Описание.

Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Вопросы для рефлексии:

1. Кому насколько сложно было выполнять это задание?
2. С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то?
3. В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?



Упражнение 5. "Невербальное общение"

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

Время: 10–55 мин.

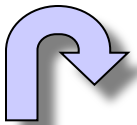
Количество участников: любое

Описание.

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

Вопросы для рефлексии:

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



Упражнение 6. «Испорченный телефон»

Цель: показать участникам важность активного слушания, важность задавания уточняющих вопросов.

Время: 20–25 мин.

Количество участников: 12–20 участников

Описание.

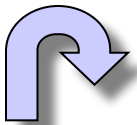
Ведущий просит выйти 7–10 добровольцев, которые будут принимать участие в упражнении, после объясняет правила: 6–9 человек выходят за двери, одному (тот, кто остался) тренер зачитывает текст.

Задача слушающего: передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди — слушают и передают полученную информацию следующему участнику.

(ПРИМЕР ТЕКСТА)

Вопросы для рефлексии:

1. Сколько информации от первоначального текста вы услышали?
2. Наблюдатели, заметили ли вы, как искажалась информация? Почему это происходило?
3. Какие способы повышения качества передачи информации можете предложить?



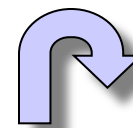
СПАСИБО



за внимание

Список эмоций:

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



Пример текста:

Руководство зоопарка северной Каролины недавно предупредило посетителей, чтобы они не давали обезьянам зажженные сигареты. Чем было вызвано такое неожиданное требование? Неужели обезьяны курят? Неужели они приобрели эту вредную привычку?

Конечно, нет. Объяснение гораздо проще и смешнее. Эти маленькие попрошайки используют сигареты (и не без успеха) для того, чтобы избавиться от блох. Они подносят зажженный конец сигареты к своей шерсти и держат до тех пор, пока блохи от жары не начнут выпрыгивать.

Теперь, когда у вас уже не осталось сомнений в том, что обезьяны достаточно разумны, вас не удивляет тот факт, что и они сами нашли эффективный способ борьбы со своими мучителями.

Единственная беда состояла в том, что некоторые, самые неразумные представители обезьяньего племени, причинили себе серьезные ожоги, неаккуратно обращались с сигаретами. И, как следствие этого, руководство зоопарка положило конец этой практике, для того, чтобы спасти некоторых обезьян от самосожжения.

