



Преподавание психологии



Е.Б. Попова

«Навыки конструктивного общения»

Программа элективного курса для учащихся 9-х классов

Попова Елена Борисовна — педагог-психолог I квалификационной категории. Закончила Красноярский государственный педагогический университет по специальности «Педагогика и психология» в 2003 году.

В настоящее время работает педагогом-психологом МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Ачинска Красноярского края. Руководитель городского методического объединения педагогов-психологов г. Ачинска. Призер IV дистанционной олимпиады психологов образования РФ в номинации «ИКТ находки психологов образования».

Профессиональные интересы — психологическое сопровождение предпрофильного и профильного образования в общеобразовательной школе; применение ИК-технологий в процессе сопровождения.

Чтобы выдержать конкуренцию на рынке труда, современным молодым людям необходимо обладать не только профессиональными знаниями, но и рядом коммуникативных навыков, таких, как умение работать в команде и разрешать конфликты, способность противостоять стрессам и др. Их развитию призван способствовать предлагаемый нами курс обучения.

Ключевые слова: навыки конструктивного общения, эмпатия, уверенное, неуверенное, агрессивное поведение.

Цели, задачи, формы проведения курса, ожидаемые результаты

Обучение навыкам общения должно стать важной частью воспитания и обучения, особенно школьного. Оно призвано помочь подрастающим молодым людям ориентироваться в непростых жизненных ситуациях и находить из них достойные выходы. Такое обучение дает возможность подростку «примерить» на себя манеру поведения человека уверенного, но не агрессивного, уважающего другого и себя самого. На занятиях можно попытаться взглянуть на мир глазами этого человека, «отработать» его реакции на различные жизненные ситуации, а затем полученные умения активно применять в жизни.

Программа элективного курса «Навыки конструктивного общения» для учащихся 9-х классов предусматривает получение знаний, развивающих общий кругозор, а также навыков и умений, способствующих успешной учебной деятельности и самообразованию. Курс согласуется с такими учебными предметами, преподаваемыми в 9-х классах, как «Риторика» и «Экономика».

Основная цель курса — развитие коммуникативной компетентности учащихся. Для ее достижения необходимо решение задачи развития у учащихся следующих умений и навыков:

- навыков общения в различных ситуациях с последующим выбором оптимальной модели поведения;
- способности к рефлексии и к анализу данных самонаблюдения;
- чувства уверенности в своих силах;
- интереса к окружающим людям;
- чувства понимания и сопереживания другим людям.



Курс «Навыки конструктивного общения» рассчитан на 17 часов. Учебный материал структурирован таким образом, что каждая тема содержит теоретический материал и практические занятия, на которых он закрепляется (обсуждение проблемных вопросов и дискуссий, анализ ситуаций, ролевые игры, тренинговые упражнения, разыгрывание ситуаций, проведение и анализ результатов анкетирования и тестирования).

Приемы и методы обучения:

- приемы актуализации субъектного опыта;
- методы диалога и полилога;
- игровые методы;
- рефлексивные методы и приемы;
- тренинговые упражнения;
- методы диагностики и самодиагностики.

Основные формы организации учебных занятий, учитывающие психологические и возрастные особенности учащихся:

- урок-практикум;
- урок-зачет;
- мини-лекция.

Ожидаемые результаты данного курса.

1. Учащиеся должны освоить: понятия «навык», «общение», «конструктивное общение», «потребность в общении», «эмпатия»; отличия уверенного, неуверенного и агрессивного поведения на вербальном и невербальном уровнях; причины неуверенного поведения; особенности восприятия собеседниками друг друга при вербальном и невербальном общении; свои сильные и слабые стороны в сфере общения (что помогает и что мешает им успешно общаться).

2. Учащиеся должны уметь: применять на практике навыки уверенного поведения, правила интерпретации языка тела и речевой коммуникации, способы расположения к себе собеседника; владеть эффективным слушанием; выражать и принимать благодарность; предлагать другому свою помощь и самому просить о помощи; сказать «нет».

Оценка знаний учащихся по программе данного курса предполагается в два этапа. К первому этапу относится работа во время практических занятий, на которых отслеживается качество усвоения теоретических знаний по каждой теме курса. Данные наблюдения фиксируются в дневнике психолога. Второй этап — это итоговое занятие «Интервью-2», на котором применяются изученные практические навыки общения.

Систематический контроль знаний способствует формированию у учащихся внимательного и ответственного отношения к учебному материалу, гарантирует прочность усвоения знаний и навыков большинством обучаемых.

Учебно-тематический план программы представлен в табл. 1.

Методические рекомендации

Основным принципом, на котором строится проведение курса, является принцип активности учащихся. Он предполагает наличие у них высокого уровня мотивации, осознанной потребности в усвоении знаний и умений, результативность обучения и его соответствие социальным нормам.

Знания и умения у учащихся формируются с помощью специальных тематических упражнений, сочетающих в себе единство когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. То есть предлагаемая учащимся информация должна быть органически взаимосвязана с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией, а также с обусловленным ею поведением. Такая взаимосвязь предполагает возможность балансировки хода занятий, что является основным подходом к их проведению.

Для выполнения практических заданий на занятии и дома каждый учащийся получает «шпаргалку», в которой фиксируются основные теоретические моменты, что способствует более качественному освоению практических навыков.

Основные темы курса и способы их освоения представлены в табл. 2.

Содержание программы «Навыки конструктивного общения»

Занятие 1

Тема. Введение. Философия навыка

Цели:

- создание атмосферы, способствующей самопознанию учащихся и активному проявлению их личности на занятиях;
- постановка группой целей своей работы;
- знакомство с факторами, обеспечивающими эффективность общения; изучение понятий «навык», «общение», «конструктивное общение»;
- установление принципов работы в группе.

Дидактические материалы: раздаточный материал (правила работы), бланки для проведения рефлексии, «Памятка 1» (по количеству учащихся).

Содержание занятия включает в себя: теоретическую часть и практическое задание.

Теоретическая часть занятия

Ее первый этап — знакомство. Учащиеся разбираются на пары и в течение 10 минут проводят интервью друг с другом. По окончании его каждый представляет своего интервьюируемого. Слушатели задают любые вопросы. (Для знакомства можно использовать и другую игру — это зависит от особенностей учащихся.)



№	Название темы	Количество часов			Форма проведения	Образовательный продукт
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение. Философия навыка	1	1		Мини-лекция	Принципы работы на занятиях. Изучение понятий «навык», «общение», «конструктивное общение», «потребность в общении».
2	Диагностическое занятие. Ролевая игра «Интервью-1»	1		1	Ролевая игра	Создание положительной мотивации на работу.
3	Сочинение «Письмо себе»	1		1	Урок-практикум	Развитие рефлексивного самоанализа учащихся.
4	Невербальные средства общения. Что это такое?	1	1		Урок-практикум	Правила интерпретации языка тела.
5	Невербальные средства общения	1		1	Урок-практикум	Умение интерпретировать позитивные и негативные жесты, способы расположения относительно собеседника.
6	Развитие адекватного понимания вербальных сообщений	1	0,5	0,5	Урок-практикум	Правила речевой коммуникации.
7	Как слушать друг друга?	1	0,5	0,5	Урок-практикум	Изучение теории и освоение практических навыков активного, пассивного и эмпатического слушания.
8	Особое умение	1	0,5	0,5	Урок-практикум	Учимся принимать благодарность и благодарить.
9	Как оказать помощь, когда тебя об этом не просят?	1	0,5	0,5	Урок-практикум	«Шпаргалка» помощи другу.
10	Как быть, когда необходима помощь?	1	0,5	0,5	Урок-практикум	Умение правильно попросить о помощи. Выяснение ответа на вопрос «почему мне трудно просить о помощи?»
11	Учимся говорить «нет»	1	0,5	0,5	Урок-практикум	Выяснение ответа на вопрос «умею ли я говорить "нет"». Работа с памяткой по выработке этого умения.
12	Уверенность без агрессии	2	1	1	Урок-практикум	Умение отличить на вербальном и невербальном уровнях уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Анализ индивидуальных причин неуверенного поведения.
13	Реалистичный взгляд на ситуацию неуспеха	1		1	Урок-практикум	Разработка индивидуальной памятки поведения в ситуации неуспеха.

Табл. 1. Учебно-тематический план



№	Название темы	Количество часов			Форма проведения	Образовательный продукт
		Всего	Теория	Практика		
14—15	Навыки уверенного поведения	2		2	Урок-практикум	Освоение теории и практических навыков («заигранная пластинка», «игра в туман», «негативное заявление», «негативные расспросы»).
16	Ролевая игра «Интервью-2»	1		1	Ролевая игра	Применение на практике изученных практических навыков общения.
17	Итоговое занятие	1		1	Дискуссия	Учащиеся анализируют результаты ролевых игр «Интервью-1» и «Интервью-2». Что изменилось за время проведения курса?

Табл. 1. Учебно-тематический план (окончание)

№	Название темы	Содержание темы	Приемы средства организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические материалы
1	Введение. Философия навыка	Установление принципов работы. Изучение понятий «навык», «общение», «конструктивное общение». Выяснение вопроса «существует ли потребность в общении». Создание положительной мотивации на работу. Изучение правил общения.	Приемы актуализации субъектного опыта	Раздаточный материал (правила работы), бланки «Памятки 1»
2	Диагностическое занятие. Ролевая игра «Интервью-1»	Создание положительной мотивации на работу.	Приемы актуализации субъектного опыта, обратная связь психолога («маленькие рецензии»)	Раздаточный материал, бланки для проведения рефлексии
3	Сочинение «Письмо себе»	Актуализация представлений об особенностях своего характера. Диагностика коммуникативных способностей.	Рефлексивные методы и приемы, обратная связь психолога («маленькие рецензии»)	Раздаточный материал, бланки для проведения рефлексии
4	Невербальные средства общения. Что это такое?	Правила интерпретации языка жестов, мимики, положения тела.	Психотренинговые упражнения, приемы актуализации субъектного опыта	Раздаточный материал для каждого учащегося

Табл. 2. Основные темы курса и способы их освоения



№	Название темы	Содержание темы	Приемы и средства организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические материалы
5	Невербальные средства общения	Способы расположения относительно собеседника. Позитивные и негативные жесты.	Психотренинговые упражнения, приемы актуализации субъектного опыта	Раздаточный материал для каждого учащегося
6	Развитие адекватного понимания вербальных сообщений	Правила речевой коммуникации. Что влияет на процесс понимания в речевом общении.	Психотренинговые упражнения, приемы актуализации субъектного опыта	Раздаточный материал для каждого учащегося, «Памятка 2»
7	Как слушать друг друга?	Изучение теории и освоение практических навыков активного, пассивного и эмпатического слушания.	Психотренинговые упражнения, приемы актуализации субъектного опыта	Бланки для проведения рефлексии, «Памятка 3»
8	Особое умение	Учимся принимать благодарность и благодарить. Учимся отличать благодарность и манипуляцию (психоаналитическая и экзистенциальная теории).	Психотренинговые упражнения, приемы актуализации субъектного опыта	Бланки для проведения рефлексии
9	Как оказать помощь, когда тебя об этом не просят?	«Шаргалка» помощи другу. Чем рискует помогающий?	Психотренинговые упражнения, приемы актуализации субъектного опыта	Бланки для проведения рефлексии, «Памятка 4»
10	Как быть, когда необходима помощь?	Учимся отличать манеры поведения разных людей в ситуации просьбы. Лесть, шантаж или просьба?! Почему трудно просить о помощи?	Психотренинговые упражнения, приемы актуализации субъектного опыта	Бланки для проведения рефлексии, «Памятка 5»
11	Учимся говорить «нет»	Отвечаем на вопрос «умею ли я говорить "Нет"».	Психотренинговые упражнения, приемы актуализации субъектного опыта	Бланки для проведения рефлексии, карточки с заданиями, «Памятка 6»
12	Уверенность без агрессии	Учимся отличать на вербальном и невербальном уровнях уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Изучаем причины неуверенного поведения.	Приемы актуализации субъектного опыта, игровые методы	Предметные картинки, раздаточный материал, бланки для проведения рефлексии, «Памятка 7», «Памятка 8»
13	Реалистичный взгляд на ситуацию неуспеха	Изучение особенностей поведения в ситуациях неуспешности. Разработка индивидуальной памятки по данной проблеме.	Приемы актуализации субъектного опыта	Раздаточный материал, карточки с заданиями, бланки для проведения рефлексии

Табл. 2. Основные темы курса и способы их освоения (продолжение)



Преподавание психологии

№	Название темы	Содержание темы	Приемы средства организации учебного воспитательного процесса	Дидактические материалы
14—15	Навыки уверенного поведения	Освоение теории и практических навыков («заигранная пластинка», «игра в туман», «негативное заявление», «негативные расспросы»).	Психотренинговые упражнения, приемы актуализации субъектного опыта	Карточки с заданиями, бланки для проведения рефлексии
16	Ролевая игра «Интервью-2»	Применение на практике изученных практических навыков общения.	Приемы актуализации субъектного опыта, обратная связь психолога («маленькие рецензии»)	Раздаточный материал, бланки для проведения рефлексии
17	Итоговое занятие	Учащиеся анализируют результаты ролевых игр «Интервью-1» и «Интервью-2». Отвечают на вопрос «что изменилось за время проведения курса».	Приемы актуализации субъектного опыта, рефлексивные методы и приемы	Бланки для проведения рефлексии

Табл. 2. Основные темы курса и способы их освоения (окончание)

Второй этап — установление принципов работы на занятиях. Психолог называет примерные принципы работы:

- каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Рассуждения следует строить примерно так: «я думаю...», «мне кажется...»;
- не критиковать мнение товарищей, признавать право каждого на высказывание собственного мнения. Надо учиться понимать другого, чувствовать, что он хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

После этого учащиеся могут добавлять свои правила работы в группе.

Третий этап — постановка целей. Психолог называет базовую цель программы — развитие психологической компетентности в сфере общения.

После чего он объясняет, что под этим подразумевается и кратко вводит в курс проблем общения: «Если мы обратимся к толковому словарю, то выясним: навык — это опыт; конструктивный — созидательный, создающий условия для дальнейшей работы, могущий быть основой для выработки каких-либо решений; общение — взаимодействие. Многочисленные психологические исследования позволили выделить факторы, обеспечивающие эффективность общения. Каждому из нас важно знать, что это за факторы, какие средства общения мы используем и насколько хороший партнер по общению из нас получается. Для того чтобы быть способным к активному общению, человек должен осознавать как собственные сильные и слабые стороны, так и установки и состояние своего собеседника». (Условно все эти аспекты представлены в виде схемы на рис. 1.)

ПАМЯТКА 1

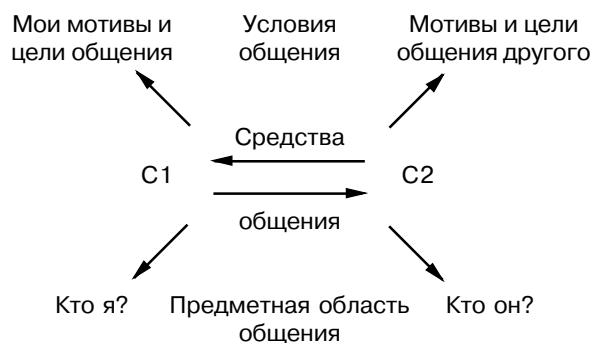


Рис. 1.



Средства общения могут быть разделены на вербальные и невербальные. К наиболее значимым средствам общения относят:

- умение описывать специфику наблюдаемого поведения других людей без приписывания им собственных мотивов поведения или личностных черт;
- вербализацию чувств — умение ясно сообщать о своем внутреннем состоянии;
- активное слушание — принятие человеком ответственности за то, что он слышит, путем подтверждения, уточнения, проверки значения и цели получаемого от другого сообщения;
- эмпатию — умение чувствовать состояние другого человека и сопереживать ему.

Эффективное общение зависит также от совпадения мотивов вступающих в общение людей. Анализ мотивов предполагает выявление скрытых и явных мотивов, осознанных и неосознанных целей, которые ставит перед собой участник общения.

Предметом общения может стать все, что окружает нас, волнует, привлекает или отталкивает. Значимость предмета общения для собеседников — залог успеха общения.

Наша работа будет направлена на то, чтобы постепенно углублять представление о себе самом и о другом как о собеседнике, и на то, чтобы расширить наши знания и умения в сфере общения».

Затем проводится дискуссия. Учащимся предлагается выразить свое отношение к высказыванию В.А. Сухомлинского: «По своей природе общение — это ежедневный труд». В ходе дискуссии психолог подводит учащихся к выводу занятия №1: общению можно и нужно учиться.

Перед тем как дать учащимся практические задания, ведущий делает три важных замечания.

1. Если у вас не все получается, это не должно обескураживать. Не все мы можем в себе изменить, тем более — сразу. Что-то так прочно вошло в нас, в наш образ мира, в нашу систему представлений, что изменить это сложно. Надо стараться осознать это «что-то» и использовать это знание для последующих попыток.

2. Если же ваши усилия увенчаются успехом, то опасайтесь излишне возгордиться. Будьте горды собой, но не забывайте о самокритичности, будьте терпимы к другим.

3. Помните: чтобы научиться эффективному общению, надо не только иметь нужные знания, но пробовать применять на практике изученную теорию.

Практическое задание

Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя, делит лист на две части вертикальной чертой. Левую отмечает знаком «+» (перечисляет свои сильные стороны в общении), а правую знаком «—» (перечисляет свои слабые стороны в общении). По желанию учащиеся зачитывают свои записи вслух.

Вопросы для проведения рефлексии (отмечается в рефлексивном дневнике):

- оцените занятие в целом по десятибалльной шкале;
- что на занятии понравилось больше всего;
- оправдались ли ваши ожидания от занятия.

Домашнее задание: дома начать вести дневник, в котором описывать все, что происходит, свои чувства, переживания, мысли.

Занятие 2

Тема: Диагностическое занятие. Ролевая игра «Интервью-1: каверзные вопросы»

Цель: мотивация учащихся на работу по развитию навыков общения.

Оборудование: видеокамера, вопросы для интервью, карточки для игры.

Содержание занятия:

Разминка: ролевая игра «Найди своего». Каждому участнику дается одна из карточек, на которых написаны названия животных: медведь, собака, свинья, кошка, корова. Необходимо, перемещаясь по кабинету, найти «своих» и объединиться в группу. Разговаривать при этом нельзя.

Основное содержание

Каждый учащийся дает психологу интервью, которое снимается на видеокамеру. Важно отметить, что учащийся отвечает на вопросы, сидя лицом к аудитории. При этом психолог занимает достаточно конфликтную позицию, задает провокационные вопросы учащимся.

Вопросы для интервью

1. Как ты думаешь, почему тебя избегают окружающие люди?
2. Твое любимое время года?
3. Страна мечты для тебя — это... ?
4. Эпоха, в которой ты бы хотел жить?
5. Назови писателя или поэта, с которым ты бы хотел встретиться?
6. Твой любимый овощ, фрукт, праздник, время дня, книга, музыкальное произведение и т. п. Почему? Объясни твой выбор.
7. Почему ты любишь животных?
8. Ты любишь ходить в гости?
9. Если ты знаешь, что в гостях, куда ты идешь, есть ребенок, берешь ли ты с собой подарок? Почему?
10. Тебе трудно быть самим собой?
11. Как ты думаешь, прожить жизнь достойно — это трудно?
12. У тебя много друзей?
13. Почему ты так выглядишь? Для тебя это важно?
14. Что ты хочешь изменить в себе?



Международная научно-практическая конференция

«Глобализация и психологическая наука в XXI веке: проблемы и перспективы»

29—30 октября 2009 года, Днепропетровск

Организаторы: Министерство образования и науки Украины, Институт психологии Академии педагогических наук Украины им. Г.С. Костюка, Институт психологии конструктивизма (Италия), Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины (Республика Беларусь, г. Гомель), Днепропетровский гуманитарный университет (Украина, г. Днепропетровск), Днепропетровская областная государственная администрация.

На конференции предусмотрены пленарные, секционные и стендовые доклады по следующей тематике:

1. Глобализация и междисциплинарность в современных психологических исследованиях.
2. Теоретические принципы построения системы психологического знания университетами Украины в XXI веке.
3. Компетентностный подход в профессиональной подготовке психологов.
4. Инновационные подходы в современной психологической консультативной и психокоррекционной практике.
5. Теоретические принципы психолого-педагогических инновационных технологий учебы в вузе.
6. Научно-теоретические концепции и подходы к изучению проблемы личности в современной психологии.
7. Медиакommunikация и глобализация: личность и общество.

Целью конференции является: углубление творческого сотрудничества психологов — представителей разных направлений практической работы, обмен передовым опытом; использование достижений психологической науки во всех отраслях человеческой деятельности с целью гармонизации межлических отношений и межличностной коммуникации, максимальной самоактуализации личности в современном обществе.

Приглашаются студенты, аспиранты, научные работники, практические психологи, работники системы образования и здравоохранения, специалисты по рекламе, связям с общественностью и управлению человеческими ресурсами.

Рабочие языки конференции: украинский, русский, английский.

Адрес Оргкомитета: 49005, г. Днепропетровск, проспект Гагарина, 26, Днепропетровский гуманитарный университет, факультет «Психологии», кафедра педагогической психологии, проф. Деркач Лидия Николаевна.

Тел.: +38 (093) 573-42-58 +38 (066) 704-35-98

ICQ #: 410-768-518 — ученый секретарь конференции Реуцкий Максим Владимирович

E-mail: psyinformer-dgu@yandex.ru

Вопросы для проведения рефлексии (ее важно провести, чтобы снять напряжение у учащихся после пережитого волнения):

- вам было сложно отвечать на вопросы? Почему?
- в чем состояла трудность?

Занятие 3

Тема: сочинение «Письмо себе»

Цель: актуализация представлений учащихся об особенностях своего характера, коммуникативных умениях.

Оборудование: вопросы к сочинению.

Содержание занятия:

Занятие начинается с просмотра материала, снятого на предыдущем занятии.

Вопросы для обсуждения:

- расскажите о своих впечатлениях после интервью и после его просмотра.
- что-то изменилось после того, как вы просмотрели запись?

После обсуждения психолог предлагает детям написать сочинение, в котором надо: описать свои качества характера, особенности общения с окружающими людьми (родителями, учителями, сверстниками); пояснить, как эти качества помогают в общении; проанализировать, что бы тебе хотелось изменить в себе, чего бы ты хотел пожелать себе.

Продолжение в следующем номере.