Тема: **Активное слушание**

Умение общаться с окружающими – это жизненно важное и необходимое умение для каждого человека, это ключ к созданию семейного счастья и успешной карьеры. Но, к сожалению, приметой нашего времени становится то, что многим нашим современникам виртуальная жизнь заменяет жизнь реальную, а компьютер становится лучшим другом и советчиком. Что в свою очередь мешает полноценному самовыражению человека, ограничивает его, создает барьеры в общении, искажает и обедняет жизнь.

Работать над умением эффективно общаться можно в ходе проведения тренингов. Эта форма проведения занятия, консультации, где происходит специально организованное общение, очень эффективна для профессионального роста, потому что каждый является активным участником процесса. Такие занятия улучшают взаимоотношения с окружающими, в коллективе, повышают продуктивность делового взаимодействия.

Психологическая информация, которая подается и разыгрывается в ходе тренинга, должна быть понятной, доступной. Тренинг поможет не только рассмотреть, но и проиграть конкретные проблемные ситуации, которые могут возникать у педагога в работе с детьми. Прежде всего определим цель проведения занятия.

Цель:

- обучение педагогов основам эффективного общения,

- овладение навыками различных техник эффективного общения, которые помогут в решении проблемных ситуаций, возникающих в работе с детьми.

**Упражнение «Активное слушание»**

Цель: выработать собственную технику активного слушания.

Участники сидят по кругу.

Инструкция:

«Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их, пожалуйста (можно раздать участникам группы карточки с напечатанными правилами)».

«Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе».

Тренер ждет, пока все участники сядут парами.

«Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", а другой - "слушающим".

Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг (этап) рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я буду говорить, что надо делать и когда надо завершить выполнение задания. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется "слушающий". "Говорящий" может пока отложить их в сторону.

Итак, "говорящий" в течение 5 минут рассказывает "слушающему" о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. "Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает "говорящему" рассказывать о себе».

Через 5 минут тренер останавливает беседу.

«Сейчас у "говорящего" будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от вас ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет такой рассказ, а знать это каждому очень важно».

После того как 1 минута прошла, тренер дает следующее задание:

«Теперь "говорящий" в течение пяти минут будет рассказывать "слушающему" о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми. "Слушающий", не забывая соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от "говорящего" в течение предыдущей минуты».

Через 5 минут тренер останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

«"Слушающий" за пять минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, т.е. о трудностях и проблемах в общении и его сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут "говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то "слушающий" должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено или искажено».

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот. Все четыре шага упражнения повторяются, при этом тренер каждый раз сам дает задание на следующий шаг.

Итог: В ходе обсуждения упражнения можно задать группе такие вопросы:

- «Как вам удавалось выполнять предложенные правила, какие правила было легче выполнять, какие сложнее?»

- «О чем вам было легче говорить – о своих трудностях и проблемах в общении или о сильных сторонах?»

- «Какое впечатление произвела на вас та часть упражнения, когда вы были "говорящим", какое влияние на вас оказывали различные действия "слушающего", как они вами воспринимались?» и т.д.

Данное упражнение в зависимости то того, как будет организовано его обсуждение, может дать очень разноплановые результаты. Наиболее простой путь – рефлексия процесса слушания, в результате чего формируется умение слушать другого, осознаются такие барьеры слушания, как оценивание, желание дать совет, рассказать что-то из своего опыта и т.д. Более сложный путь – анализ возникающих в ходе работы чувств, в частности таких, которые сопровождали рассказ о трудностях и проблемах в общении и рассказ о сильных сторонах.