

Активная работа «Давайте познакомимся!»

Тема: Построение отношений, близкие отношения

Подтема: Начало беседы, ведение беседы, завершение беседы

Результаты обучения. Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации навыки, которые помогают налаживанию и сохранению отношений*;
- приводит примеры, как можно начинать, поддерживать и завершать беседу

Необходимые материалы. Рабочие листы (по возможности напечатанные на бумаге разных цветов, по примеру цветов, которыми обозначены отдельные навыки в дополнительном материале для учителя, см. дополнительный материал для учителя), дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Неуверенность в общении является одним из факторов риска употребления психоактивных веществ, так как с их помощью люди пытаются ее преодолеть. У многих молодых людей неуверенность создает внутренний дискомфорт; налаживание новых контактов и приобретение новых друзей становится затруднительным. Навыкам общения, равно, как и умению вести беседу, можно, тем не менее, научиться. Они приобретаются путем упражнений. Хорошие навыки общения повышают уверенность в себе, благодаря чему может снизиться риск пристраститься к психоактивным веществам

Введение. Приведите пример, когда Вы испытывали затруднения в общении – допустим, на дне рождения друга, где, кроме самого друга, не было ни одного знакомого Вам человека. Спросите учеников, в какой обстановке они имели трудности в общении. Расскажите им, что многие люди, в том числе молодежь, могут при общении чувствовать себя неуверенно – это совершенно обычное явление. И все-таки нередко случается, что излишняя стеснительность начинает мешать в жизни, создает неловкость в общении, и человек хочет стать смелее и вести себя раскованнее. Навыки общения возможно приобрести путем обучения и упражнений, и тогда человек начнет чувствовать себя более уверенно.

Основная деятельность

1. Попросите, чтобы каждый ученик придумал такой связанный с общением эпизод, в котором он мог бы почувствовать себя неуверенно и стесненно. Пусть каждый ученик напишет на листке бумаги какую-нибудь ситуацию. Соберите листки и зачитайте написанное. Другая возможность – провести в классе «мозговой штурм» на тему: «При каких обстоятельствах общения могут возникнуть неуверенность в себе или стеснительность?» Обсудите, какие из них встречаются наиболее часто. Объясните ученикам, что неуверенность в незнакомой ситуации является вполне естественной. Умение преодолевать свою застенчивость приходит путем обучения и упражнений. Овладев этими приемами, мы получим возможность заводить новые знакомства и приобретать новых друзей.
2. Представьте ученикам мысли и действия, помогающие уменьшить стеснительность и повысить уверенность в себе (см. рабочий лист ученика «Мозаика 1»). Покажите

для примера различные приемы по преодолению скованности при установлении контакта (например, приветствие и улыбка, принятие на себя роли другого человека, упражнения согласно сценарию и т. п.)

3. Сообщите ученикам, что в дальнейшем Вы начнете практиковать с ними различные навыки, связанные с умением общаться. Воспроизведите или покажите им на доске рисунок отдельных навыков (см. вспомогательный материал для учителя). Из таких отдельных навыков складывается общее умение, т. е. мозаика. Разделите класс на пять групп, составляющих части мозаики. По мере возможности образуйте в классе так называемые «островки», между которыми ученики могут перемещаться. Возле каждого «островка» положите один рабочий лист с инструкцией по тренировке одного отдельного навыка («Мозаика I-V») и табличку с наименованием навыка, который ученики будут тренировать в этом месте. Объясните ученикам, что они будут группами перемещаться по классу, и их задача – проработать каждый из навыков. По сигналу учителя группы должны переходить от одного навыка к другому, пока все «островки» не будут пройдены. В качестве примера сделайте одно из заданий вместе с учениками. Когда каждая группа выполнит все задания, дайте ученикам обратную связь и при необходимости скорректируйте их действия.
4. Затем поручите каждой группе выбрать одну из ситуаций, записанных в начале урока и придумать сценарий, как с этой ситуацией справиться (Вы можете предложить какие-нибудь новые ситуации, например, «Я первый день в новой школе», «Я на празднике, где не знаю почти никого из присутствующих» и т. п.) Попросите представить сценарий по ролям, где нужно продемонстрировать освоенные умения начать беседу, вести ее и завершить. Поделитесь с учениками своими впечатлениями и поощрите применение ими навыков ведения беседы.
5. В качестве домашнего задания попросите каждого ученика разработать план, согласно которому он будет развивать свои навыки общения (см. рабочий лист). Этот составленный план нужно будет претворять в жизнь и записывать, как это удается. На следующем уроке спросите учеников об их впечатлениях: что из запланированного было выполнено легко? Что оказалось для них трудным? Как они сумели с этими трудностями справиться?

Основная идея. Обратите внимание учеников на то, что ощущение неуверенности при общении является естественным. Для уменьшения чувства неуверенности можно осваивать и практиковать различные навыки. Для преодоления тревожности можно пользоваться методами саморегуляции.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (формулирование предложений), обществоведением и иностранным языком (начало общения в разных культурах, язык тела при общении в разных культурах).



Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive school health education. Totally awesome strategies for teaching health. Sixth Edition. New York: McGraw-Hill.

Рабочий лист

Мозаика I. Уменьшение неуверенности

Одним из существенных навыков общения является умение беседовать, которое состоит из ряда отдельных навыков. Один из них – это навык **снижать свою неуверенность в начале общения.**

Для этого поупражняйся следующим образом.

1. Начни с простых ситуаций:
 - поприветствуй («Здравствуй!», «Привет!», кивни, улыбнись, помаши рукой);
 - скажи комплименты;
 - задай вопросы.
2. Разыграй из себя кого-то:
 - прими на себя роль человека, который, по твоему мнению, хорошо умеет общаться;
 - представь себе, что на тебе маска и никто тебя не узнает.
3. Придумай сценарий:
 - подготовь себя к неловкой ситуации как в сценарии фильма – придумай, как ты себя поведешь и что скажешь.
4. Поупражняйся:
 - поупражняйся дома, как ты будешь себя вести в различных ситуациях (можешь проделывать это перед зеркалом, пользуясь уже заранее придуманным сценарием);
 - поупражняйся говорить громким голосом.
5. Пообщайся с человеком, которого ты уже очень хорошо знаешь:
 - поупражняйся поддерживать зрительный контакт, использовать выражающий уверенность в себе язык тела, знакомиться, вести беседу, задавать вопросы и пр. с таким человеком, рядом с которым ты себя чувствуешь комфортно.
6. Будь настойчив:
 - продолжай упражняться и совершенствовать свои навыки, тогда придет успех;
 - можешь завести дневник, куда ты будешь записывать свои успехи.

Мозаика II. Налаживание контакта и вежливое начало беседы

Одним из существенных навыков общения является умение беседовать, которое состоит из ряда отдельных навыков. **Одним из них является налаживание контакта и вежливое начало беседы.**

Для этого поупражняйся следующим образом.

1. Поприветствуй человека:
 - скажи «Здравствуй!», «Привет!»;
 - кивни, улыбнись, помаши и т. д.

2. Придумай хорошие фразы для начала беседы, например:
 - фразу, которой ты себя представишь («Здравствуй, меня зовут Катя/Петр, мы раньше, кажется, не встречались»);
 - вопрос («Знаешь ли ты, когда...?»);
 - комплимент («Мне нравится...»).

3. Задай вопросы, например:
 - «Как пройти...?»;
 - «Знаешь ли ты Петра/Катю?»;
 - «Где ты живешь?»;
 - «В какую школу ты ходишь?»
 - «Чем тебе нравится заниматься?»;
 - что-нибудь о человеке, которого вы оба знаете;
 - что-нибудь о погоде.

4. Сделай комплимент, например: «Привет, я просто не могу не сказать, что...»
 - мне нравится твоя футболка!» (об одежде);
 - у тебя восхитительная прическа!» (о внешности);
 - ты хорошо поешь!» (об умении);
 - ты знаешь очень хорошие анекдоты!» (о человеке в целом).

5. Помоги что-нибудь сделать:
 - что-то поднять;
 - найти и т. п.

Рабочий лист

Мозаика III. Ведение беседы

Одним из существенных навыков общения является умение беседовать, которое состоит из ряда отдельных навыков. Одним из них является навык **поддерживать беседу**.

Для этого поупражняйся следующим образом.

1. Задай вопросы!
2. Расскажи какую-нибудь историю, которая произошла с тобой.
3. Дай другому человеку возможность рассказать о себе.
4. Вырази интерес к хобби, способностям и т. п. другого человека.
5. Будь радостным и позитивным.
6. Улыбайся!
7. Будь активным слушателем, демонстрируя интерес к другому человеку.



Рабочий лист

Мозаика IV. Ведение беседы – открытые вопросы

Одним из существенных навыков общения является умение беседовать, которое состоит из ряда отдельных навыков. Один из них – это **задавание открытых вопросов**.

Для этого поупражняйся следующим образом.

1. Прочти следующее ознакомление с открытыми и закрытыми вопросами.

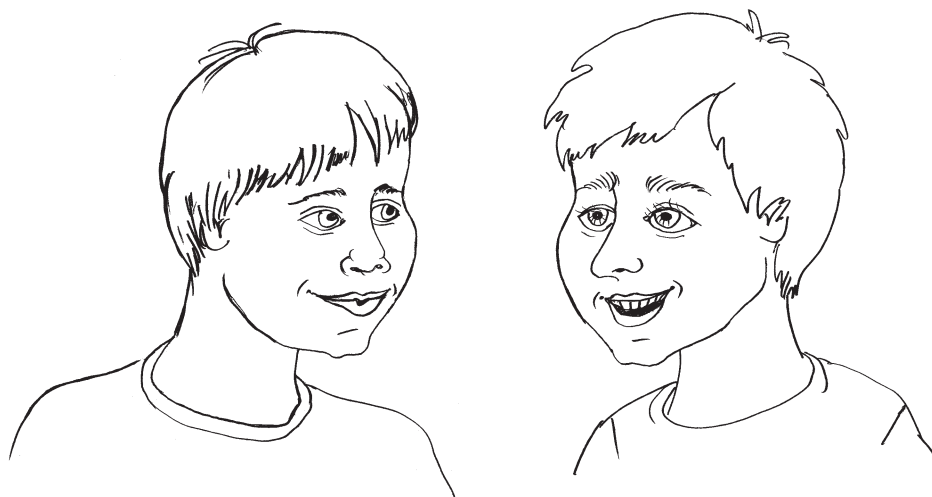
Задавание открытых вопросов – это важная часть ведения беседы. Открытые вопросы предоставляют собеседнику возможность говорить и объяснять, а на закрытые вопросы можно ответить лишь кратко, например да или нет.

Закрытые вопросы включают вопросительную частицу ли: «Понравился ли тебе вчерашний баскетбольный матч?» Открытыми вопросами являются, например, следующие: «Как ты считаешь?», «Как тебе кажется?», «Расскажи мне об этом!» Или так: «Что ты думаешь о вчерашнем баскетбольном матче?»

2. Измените следующие закрытые вопросы на открытые.

Пойдешь ли ты завтра на праздник? Собираешься ли ты на каникулах чем-то заниматься? Нравится ли тебе новая песня (певца)...? Привык ли ты к новому классу? Нравится ли тебе здесь на дне рождения?

Придумай еще примеры фраз, которые можно использовать в беседе!



Мозаика V. Вежливое завершение беседы

Одним из существенных навыков общения является умение беседовать, которое состоит из ряда отдельных навыков. Один из них – это вежливое **завершение беседы**.

Для этого поупражняйся следующим образом.

1. Заверши беседу гладко и естественно.
2. Постарайся найти подходящий момент для окончания беседы, не обрывай ее на середине предложения собеседника.
3. Можешь подать знак о желании закончить разговор, применив язык тела, например:
 - прекратишь смотреть в глаза собеседнику;
 - протянешь руку для прощания;
 - начнешь двигаться в сторону двери и т. п.
4. Передай в конце беседы следующие сообщения, выражающие, что:
 - ты заканчиваешь беседу;
 - тебе понравилось разговаривать с собеседником. Скажи:
 - «С тобой было интересно поговорить!»
 - «Приятно было встретиться/познакомиться!»
 - «Я не хочу тебя больше задерживать, но мы славно поговорили!»
 - «Мне сейчас нужно... (что-то сделать), но с тобой было приятно поговорить».
 - ты надеешься, что вскоре снова сможешь с ним пообщаться.



Рабочий лист

Задание 1. Поупражняйся в навыках общения! Выбери из таблицы навык, который ты хотел бы в себе развить. Поставь цель: сколько раз в день ты будешь тренировать выбранный навык общения. После этого отмечай, сколько раз ты проделаешь упомянутое действие в течение трех дней. Цель каждого следующего дня должна быть более значительной по сравнению с целью предыдущего дня.

Навык/цели	Цель и результаты 1-го дня (отметь число раз)	Цель и результаты 2-го дня (отметь число раз)	Цель и результаты 3-го дня (отметь число раз)
Обратиться к кому-то, кого ты не знаешь, и спросить у него какую-то информацию.			
Поздороваться с кем-то, с кем ты обычно не разговариваешь.			
Сказать кому-то комплимент.			
Начать в школе беседу с одноклассником, с которым ты раньше не общался.			
Поддержать беседу, задавая (открытые) вопросы.			
Поддержать беседу, рассказав краткую историю о себе.			
Закончить беседу, не прервав при этом собеседника.			
Сказать собеседнику, что тебе приятно было с ним поговорить.			

Задание 2. Подведи итог развитию навыков, перечисленных в предыдущем задании.

Что удалось?

Что не удалось?

Что показалось существенным?

Поупражняйся в других навыках!
