

## Методические материалы

### Социально-психологический климат в семье

(4 часа)

Жизнь в семье невозможна без общения в ней, общения между мужем и женой, между родителями и детьми в процессе повседневных отношений. Общение в семье представляет собой отношение членов семьи друг к другу и их взаимодействие, обмен информацией между ними, их духовный контакт. Помимо бесед о работе, домашнем хозяйстве, здоровье, жизни друзей и знакомых оно включает в себя обсуждение вопросов, связанных с воспитанием детей, искусством, политикой, и так далее.

В семейном общении очень важны нравственные принципы, главным из которых является уважение другого, его «я». Иногда полезно идти на уступки друг другу. Также очень важно уметь признавать свои ошибки, как право других ошибаться.

Отсутствие взаимопонимания в семье приводит к подавленности, отчужденности, к ухудшению психологического и физического состояния, значительному понижению работоспособности человека. Неумение общаться способно разрушить семью.

Основными компонентами культуры общения являются сопереживание, терпимость, уступчивость, доброжелательность. Особая способность к общению - умение признать ценность другого, даже при несовпадении позиций. Только таким образом можно достичь гармонии в семейной жизни.

Общение является одним из основных факторов формирования личности ребёнка. Общение родителей с детьми имеет огромное значение для их полноценного развития. Дети, лишённые возможности общаться с родителями, характеризуются низким уровнем саморегуляции поведения, обладают повышенной чувствительностью к обращению к ним взрослого, испытывают трудности в общении со сверстниками.

На родителях лежит ответственность за воспитание у детей способности к человеческому общению, т.к. именно в семье дети усваивают характер общения. Кроме того, от умения супругов общаться во многом зависит и нравственно-психологическое благополучие всех членов семьи.

Характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой принято называть *психологическим климатом* (синоним — психологическая атмосфера). Он является следствием семейной коммуникации, то есть возникает в результате совокупности настроения членов семьи, их душевных переживаний и волнений, отношения друг к другу, к другим людям, к работе, к окружающим событиям.

Выделяют два типа психологического климата семьи: *благоприятный и неблагоприятный*.

Исходной основой *благоприятного психологического климата* является супружеская совместимость, в первую очередь такой ее компонент, как общность идейно-нравственных взглядов мужа и жены. Для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, высокая внутренняя и, принципиальность, ответственность.

В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту.

Важный показатель благоприятного психологического климата семьи — стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, преподносить друг другу приятные сюрпризы, вместе путешествовать.

*Неблагоприятный психологический климат* семьи ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

*Для создания благоприятного психологического климата в семье необходимо развивать способности установления контакта в общении, понимания своего состояния, состояния других людей.*

*Ниже приведены психогимнастические упражнения, позволяющие тренировать способы общения, элементы поведения, восприятия другого человека.*

### **Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния**

Психогимнастические упражнения, вошедшие в эту часть, позволяют осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта, апробировать их в условиях группы, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, а прежде всего необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь, на состояние, в каком он находится.

#### **Упражнение 1.**

Все участники располагаются большим полукругом.

**Инструкция:** *«Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия».*

После того как все выполнят это задание, ведущий предлагает участникам обсудить их впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнения. При проведении промежуточных итогов ведущий акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

### **Упражнение 2.**

Участники садятся в круг.

**Инструкция:** *«Пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например: "Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим" или: "Мне кажется, что ты утомлен" и т. д. Тот, кому это сказали, в свою очередь скажет нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии своего соседа слева, и тот уточнит свое состояние, и т. д.»*

После того как круг замкнется, ведущий может задать группе более общий вопрос: «Каким образом вы определяли состояние своего соседа?» или более конкретный: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?»

### **Упражнение 3.**

Группа садится в круг.

**Инструкция:** *«Для выполнения этого упражнения мы разделимся на пары. (Ведущий может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий может сам принять участие в упражнении.) Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (ведущий может предложить для обсуждения связанные с контекстом работы группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу».*

Участники полторы минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по полторы минуты — один сидя, другой — стоя и наоборот (лицом друг к другу), полторы минуты — сидя лицом друг к другу.

При обсуждении упражнения ведущий может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Участники достаточно аргументированно проговаривают идеи о наибольшей комфортности равных положений (например, оба сидят). Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.

### **Упражнение 4.**

Участники садятся в круг.

**Инструкция:** *«Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получит карточки, прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено».*

В ходе упражнения ведущий дает возможность участникам высказать свои мнения относительно изображенного состояния, затем называет его. В ходе обсуждения нередко высказываются идеи о том, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать пониманию. Каждый раз после того, как состояние названо (например, радость), можно спросить прежде всего у тех, кто дал правильный ответ, потом и у остальных участников группы, на какие признаки они ориентировались, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность собрать «банк» тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека.

Кроме того, данное упражнение позволяет развивать выразительность поведения у тех участников, которым ведущий предлагает изобразить то или иное состояние.

#### **Упражнение 5.**

Группа садится в круг. Каждому участнику предлагается выбрать себе пару, ориентируясь при этом на то, чтобы избранник был наименее знакомым ему человеком.

**Инструкция:** *«Пусть каждая пара займет удобное место так, чтобы не мешать никому. Встаньте друг напротив друга (лицом друг к другу). Договоритесь, кто будет начинать задание, а кто продолжать. Итак, сейчас тот, кто начинает, будет делать различные движения, руками, головой, глазами, всем телом. Второму участнику необходимо с максимальной точностью повторять все движения партнера. Через некоторое время по моему сигналу партнеры поменяются ролями».*

Упражнение дает возможность участникам группы лучше почувствовать друг друга, приобрести навыки моторной рефлексии и антиципации; выявить ряд идей, необходимых, в частности, для осознания условий, улучшающих установление контакта, инициативы и путей преодоления барьеров, возникающих в ходе диадного взаимодействия.

Участники получают возможность поставить себя на место другого человека. В ходе обсуждения нередко возникает идея о том, что в определенный момент характер следующего движения партнера становится понятным еще до того, как партнер начнет его выполнение.

### **Прием и передача информации**

Психогимнастические упражнения, включенные в эту часть, позволяют выявить группу факторов, влияющих на успешность приема и передачи

информации, обнаружить наиболее типичные ошибки, допускаемые при решении этих задач, потренироваться в их решении.

На фоне содержания, создаваемого в результате проведения этих упражнений, вводится ряд ориентировочных основ. Это ориентировочные основы подготовки сообщений, передачи информации, приема и структурирования сообщений.

### **Упражнение 1.**

Все участники становятся в круг.

**Инструкция:** *«На счет "раз" каждый из участников начнет делать какое-либо движение. При этом все остаются на своих местах. Желательно выбирать такие движения, которые сможет делать каждый участник. На счет "два" надо прекратить делать то движение, которое вы делали на счет "раз", и начать выполнять то движение, которое на счет "раз" делал ваш сосед слева. И так на каждый следующий счет: вы прекращаете делать то, что вы выполняли, приступаете к выполнению упражнения, которое делал ваш сосед слева. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему "автору"».*

Упражнение выполняется до тех пор, пока движение каждого участника не вернется к нему. Нередко уже при первых переходах движений кто-либо из участников ошибается. В этом случае ведущий побуждает группу к поиску момента искажения движения, после чего упражнение начинается сначала. По завершении упражнения, когда движение каждого совершит полный круг, ведущий спрашивает участников о том, к кому вернулось его движение; есть ли изменения в его характере. Обсуждение направляется на осознание причин происходящих искажений передаваемых движений и того, что могли бы предпринять участники, чтобы этого не происходило. Это упражнение желательно проводить в начале работы по осознанию участниками группы факторов, позволяющих без искажений принимать и передавать информацию в процессе общения.

### **Упражнение 2.**

Участники группы сидят по кругу.

**Инструкция:** *«Довольно часто мы сталкиваемся в жизни с ситуациями, в которых нам необходимо побудить другого человека что-то сделать. Наши попытки окажутся более результативными, если мы учтем личностные особенности человека, к которому обращаемся, а также его настроение, состояние в момент разговора. Будем опираться на эти идеи в ходе своей дальнейшей работы. Вспомните, пожалуйста, ситуацию, в которой бы хотели побудить другого человека на какие-то действия, например, вы обращаетесь к приятелю с предложением сопроводить вас в магазин за покупками и т. д.»*

Ведущий дает какое-то время для выполнения задания и, убедившись, что каждому удалось вспомнить ситуацию, продолжает инструкцию:

*«Мысленно поставьте на место человека, к которому вы обращаетесь, всех членов нашей группы по очереди и подумайте, как бы вы обратились к каждому, как бы повели разговор, учитывая его личностные*

*особенности? Можете записывать возникающие варианты. На эту работу у вас будет примерно пятнадцать минут».*

После того, как все будут готовы, ведущий предлагает участникам разбиться на группы по 4—5 человек в каждой и дает такое задание: «Сейчас мы будем работать в малых группах. Каждый, кратко охарактеризовав свою ситуацию, обратится по очереди к остальным членам своей подгруппы, представляя их на месте своего собеседника. Они же реагируют от лица этого собеседника. Каждый разговор длится 1—2 минуты. В конце разговора те, к кому обращались, высказывают свои впечатления, говорят, что побуждало их идти навстречу просьбе, а что снижало это желание».

После завершения работы в малых группах следует продолжить обсуждение «в кругу». В ходе этого обсуждения можно составить перечень того, что способствует достижению успеха в ситуации побуждения другого человека к поступку.

### **Упражнение 3.**

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула (допустим, его зовут Андрей).

**Инструкция:** *«Задача Андрея пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев — удержать своих „подопечных“. Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересечь. Постоянно держать руку над плечом вашего „подопечного“ не стоит».*

Через некоторое время ведущий предлагает участникам поменяться: те, кто сидели, встают и наоборот. При этом одному из тех, кто стоял, придется встать за свободный стул.

Упражнение позволяет участникам группы подвигаться, снижает напряженность, усталость. Оно проходит весело, улучшает настроение. Можно обратиться к группе с вопросами: «Каким образом вы действовали, когда приглашали кого-то на ваш стул?», «Как вы понимали, что вас пригласили занять свободный стул?».

### **Упражнение 4.**

Участники садятся в круг.

**Инструкция:** *«У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, лампа, сон, свет, веселье и т. д. Я приколю карточку на спину одному из вас, допустим, Виктору, но сделаю это так, чтобы он не видел, что на ней написано. Затем Виктор будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому он подошел, невербально будут показывать ему, что написано у него на карточке. Задача Виктора — понять, что написано на карточке».*

В ходе упражнения ведущий побуждает участников к его продолжению до того момента, пока участник точно не установит, что же написано на карточке, после чего карточку получает следующий участник.

Упражнение позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения и т. д.

### **Упражнение 5.**

Все участники становятся по кругу (спиной в круг).

**Инструкция:** *«Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем невербально передавать по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу».*

Ведущий ждет, пока возникнет идея предмета, просит участника, задумавшего предмет, не называть его вслух и дает ему время подготовиться к передаче (1-2 минуты).

*«Итак, сейчас Игорь передаст свой предмет соседу слева. При этом он, а затем и все мы, будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет в свою очередь передает его своему соседу слева и т. д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к Игорю, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнем».*

После того как предмет возвратится к отправителю, ведущий, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал и что передавал.

Для усложнения упражнения и повышения активности участников, а также для того чтобы получить больше материала для обсуждения, можно предложить одновременно начать передачу своих предметов трем участникам группы, стоящим примерно на равном расстоянии друг от друга в разных местах круга.

При обсуждении внимание участников может быть обращено на те моменты, которые способствуют или препятствуют взаимопониманию. Речь, в частности, может пойти о том, что в общении каждый из участников несет ответственность за результат. Тот, кто передает информацию, должен постараться сделать это четко, ясно, понятно для другого, т. е. передающий информацию затрачивает определенные усилия для обдумывания того, как используемые им жесты, движения могут быть восприняты, поняты, интерпретированы тем человеком, кому они предназначены. С другой стороны, получающий информацию должен прежде всего подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнер и не спешить с интерпретацией.

### **Упражнение 6.**

Участники делятся пополам (если в группе нечетное число участников, ведущий тоже принимает участие в упражнении), образуя две шеренги, и садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел.

**Инструкция:** *«Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, вторая — в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать все это вы можете только молча, без слов, невербально. Времени на это у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый».*

Этот фрагмент упражнения может модифицироваться следующим образом. Ведущий заранее может подготовить для каждого участника текст сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника.

На первом этапе упражнения ведущий предлагает одной шеренге выступить в роли передающих информацию, а второй — принимающих сообщение. Следует дать возможность участникам подготовиться к выполнению упражнения. Когда все готовы, ведущий предлагает кому-либо из первой шеренги начать передавать информацию, а всех остальных просит внимательно смотреть.

После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит о том, как он понял то, что ему только что сообщили. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации переданного текста.

Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.

### **Умение слушать**

Психогимнастические упражнения, включенные в этот раздел, позволяют участникам осознать, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состоянии, что может ухудшать его состояние, побуждать к скрытности и даже прекращению беседы. Полученный в результате проведения упражнений материал способствует тренировке навыков и умений слушать, демонстрирует их эффективность.

Предлагаемые упражнения предполагают использование следующих приемов:

*Безмолвное слушание* — выжидающая, наклоненная к собеседнику поза, поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак готовности слушать дальше.

*Уточнение* — обращение с просьбой к собеседнику дополнить, разъяснить что-то из того, что он говорил, для того чтобы более точно понять его (например, женщина говорит психологу: «В последнее время мой сын ужасно себя ведет»). Следует уточнение: «Поясните, пожалуйста, как вы понимаете слова "ужасно себя ведет"»).

*Пересказ* — изложение своими словами того, что сказал собеседник; в начале беседы более полно, далее — выделяя и сохраняя то, что показалось слушающему главным.

*Дальнейшее развитие мыслей собеседника* — проговаривание подтекста высказывания собеседника.

### **Упражнение 1.**

Участники группы объединяются в пары.

**Инструкция:** *«Сейчас каждый из партнеров по очереди будет рассказывать о какой-то своей проблеме. Задача другого — понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника».*

Упражнение рассчитано в среднем на 30 минут. Для возрастания тренировочного эффекта можно дать слушающему участнику карточки, на которых написаны названия перечисленных в инструкции приемов. Каждый раз, прежде чем вступить в беседу, он должен выбрать и показать своему собеседнику карточку с названием приема, который он собирается использовать.

Упражнение можно проводить в «тройках». В этом случае двое беседуют так, как это описано выше, а третий выступает в роли «контролера», его задача — после высказывания первого участника пары (т. е. того, кто рассказывает о своей проблеме) показать второму участнику карточку с названием того приема, который он должен использовать, отвечая собеседнику.

В ходе обсуждения можно обратиться к группе с такими вопросами: «Какие впечатления возникли у вас в ходе беседы?», «Какие приемы вы использовали чаще, какие реже?», «Использование каких приемов вызывало у вас затруднение?», «Что давало использование приемов?»

Таким образом, данное упражнение позволяет участникам занятий осознать и проанализировать то, как им удастся слушать других людей, какого рода ошибки они при этом допускают и почему. Это упражнение, кроме того, позволяет тренировать умение слушать.

### **Упражнение 2.**

Упражнение проводится в парах.

**Инструкция:** *«Сейчас каждый из вас получит карточку (тренер раздает карточки с текстом). Обратите внимание: на каждой карточке текст разделен на три части: первая часть посвящена общему описанию ситуации, и она зачитывается до начала разговора. Здесь подчеркнута роль, которую будет играть участник — обладатель карточки. Вторая часть*

текста содержит то, что вы будете открыто говорить своему собеседнику, а в третьей части текста изложена истинная причина поведения участника в ситуации, которую он не готов сразу открыто высказать. Задача второго участника, принимающего на себя другую роль, указанную в карточке, — понять истинную позицию собеседника. При этом он должен использовать уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника, сообщение о своем состоянии и состоянии собеседника. Еще раз обращаю ваше внимание на задачу: вам не нужно решать проблему собеседника, необходимо только понять, в чем дело.

В ходе работы вы проведете два разговора: сначала один из участников пары будет разбираться в проблеме другого, потом — наоборот».

В процессе выполнения упражнения ведущий может подходить по очереди к каждой из пар, при необходимости вносить коррективы в действия того, кто, используя перечисленные приемы, должен понять собеседника.

После завершения упражнения можно предложить его участникам обменяться соображениями по поводу использования в беседе приемов активного слушания.

Пример карточек:

Сын (дочь) уговаривает мать (отца) поехать в санаторий. Мать (отец) живет вместе с семьей сына (дочери).
Мать (отец) отказывается, говоря, что семье сына (дочери) будет сложно самой справиться с хозяйством, с детьми.
На самом деле у нее (него) появился новый знакомый (знакомая), с которым (ой) она (он) не хотел (а) бы сейчас расставаться.
Сотрудник приходит к начальнику отдела и говорит, что хочет уволиться.
Говорит, что нашел работу ближе к дому и сможет больше времени уделять воспитанию детей.
На самом деле считает, что его работа не оценивается по заслугам, обижен на начальника и решил уволиться именно по этому.

### Упражнение 3.

Участники садятся в круг.

**Инструкция:** «Я буду зачитывать вам разные высказывания, вы же должны будете написать ответные, используя сначала уточнение, потом пересказ, а потом — дальнейшее развитие мыслей собеседника».

Характер зачитываемых группе высказываний может меняться в зависимости от ее состава.

Каждое высказывание можно прочитать три раза: первый раз с тем, чтобы участники, написали ответ с использованием уточнения, второй раз, — используя пересказ, и третий раз — дальнейшее развитие мыслей собеседника.

После того как все написали ответы, ведущий просит каждого или некоторых участников группы зачитать их ответы. При необходимости (если

ответы не соответствуют предложенным для тренировки приемам) ведущий вносит коррективы сам или привлекая группу.

Данное упражнение позволяет его участникам осознать суть предложенных им приемов активного слушания, потренироваться в их использовании, что является первоначальным шагом на пути формирования умения слушать другого человека.

#### **Упражнение 4.**

Группа разбивается на «тройки»

**Инструкция:** *«Во время выполнения упражнения два человека беседуют, третий выступает в роли "контролера". Будут проведены три беседы: каждый поговорит с каждым и каждый по очереди выступит в роли контролера. Один разговор рассчитан минут на 8-10. Я буду следить за временем и скажу вам, когда надо поменяться ролями. Беседуя в паре, соблюдайте следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами: "Ты думаешь...", "Ты говоришь...". Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять».*

Тема для беседы предлагается ведущим и зависит от состава группы. После завершения упражнения целесообразно обсудить в группе такой вопрос: «Как влияло на беседу повторение слов собеседника?» Как правило, в процессе обсуждения высказываются такие идеи:

это позволяло проверить, правильно ли я понял собеседника;

давало возможность не отклоняться от темы обсуждения, держаться в «русле» проблемы, говорить об одном и том же;

в процессе повторения происходило осмысление слов собеседника;

давало возможность лучше запомнить то, что сказал собеседник;

улучшало эмоциональный контакт (приятно убедиться, что тебя услышали, поняли);

слушая свои слова в изложении другого, начинаешь лучше понимать себя, замечать новые аспекты обсуждаемой проблемы и т. д.

#### **Упражнение 5.**

Участники остаются на своих местах.

**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)».*

Правила хорошего слушания:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
2. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
3. Не давай советов.
4. Не давай оценок.

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

*Ведущий ждет, пока все участники группы сядут парами.*

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

*Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг (этап) рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я каждый раз 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 пяти 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 ведущий останавливает беседу.*

*«Сейчас у "говорящего" будет одна минута, в течение которой ему надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогло 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 I минута прошла, ведущий 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 ту информацию, которую он получил от "говорящего" в течение предыдущей минуты».*

*Через 5 минут ведущий 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 пяти 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 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, что искажено».*

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

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 от 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.