|  |  |
| --- | --- |
| ФИО участника | Байганурова Анна Сергеевна |
| Наименование образовательного учреждения | МБОУ Новоалтатская СОШ № 4 |
| Тема пакета | Техники активного слушания |
| Описание упражнения\тренинга |  **Упражнения на умение слушать**Цель: осознание участниками того, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состоянии и что может ухудшать его состояние. Ознакомление с приемами слушания.1. **упражнение. «Прогулка по берегу моря».**

Участники группы сидят по кругу.**Инструкция**: "Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря.Сядьте, пожалуйста, поудобнее, и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие, ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия, и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней ног до макушки головы. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг, какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это...А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми. Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. **2. упражнение** проводится в малых группах – "тройках".**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 тренером и зависит от состава группы. Например, в группе руководителей можно предложить такую тему: "Выбрать три наиболее важные качества, которыми должен обладать руководитель для успешной работы". |
| Рефлексивные вопросы | 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" обсуждения, 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.
 |