

ПЛАН-КОНСПЕКТ

внеклассного мероприятия на тему: «КОНСТРУКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ. КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ»

Тема: «Конструктивное общение. Контроль эмоций.»

Цель: а) проанализировать трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении;
в) рассмотреть приемы управления своими эмоциями;
г) научиться конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров по общению;
д) изложить правила конструктивного общения;
е) развивать у обучающихся способность к выработке собственных способов эффективной коммуникации.

Тип занятия: комбинированное (усвоение и применение новых знаний).

План занятия.

1. Оргмомент: вступительное слово учителя.

Сегодня на уроке мы сосредоточим внимание на процессе коммуникации в повседневной жизни, поговорим о том, как реагировать на негативные эмоции других людей и управлять собственными эмоциями, а также попробуем сформулировать, что такое конструктивное общение.

В процессе общения люди сознательно или подсознательно стремятся удовлетворить свои потребности в любви, защищенности, ощущении собственной значимости, а иногда – и власти над другим человеком. Ощущение психологического комфорта чаще всего присутствует в тех отношениях, где нет постоянного оценивания друг друга, где человек имеет право быть самим собой. А так ли легко обойтись без оценочных суждений?

Упражнение «Безоценочное общение».

Учащихся просят повернуться к соседу по парте и в течение 3-х минут сначала один, а потом второй человек должен, глядя на партнера, описывать его внешность и характер, избегая оценок.

Итак, сейчас вы увидели, как сложно не давать оценок – так и хочется сказать: «У тебя красивые волосы» или «Умный взгляд» и т.д.

1. Саботажники общения. Кроме оценочных суждений «саботажниками общения» могут быть:

- слова-«должники» («Ты должен соображать», «вы не должны так сердиться», «Тебе нужно побольше читать»).
- Выспрашивание, допрос.
- Диагноз мотивов поведения («У тебя не хватает инициативы», «ты просто защищаешься»).
- Убеждение логикой, успокоение отрицанием существования проблемы («нечего расстраиваться», «Все это ерунда»).
- Смена темы разговора («То, что ты говоришь, очень интересно... Я вчера смотрел смешной фильм»).
- Соревнование:
 - Я вчера попал в ужасную ситуацию на экзамене: мне достался такой билет...
 - Это что, а вот я...

Вопрос: почему последний вариант (соревнование) относится к «саботажникам общения»? Чего на самом деле хотят общающиеся?

2. Способы снижения эмоциональной напряженности.

Общение – это чрезвычайно эмоционально насыщенная деятельность, и сильные эмоции могут мешать правильно воспринимать собеседника, затруднять понимание истинных мотивов их поведения, а также приводить к конфликтам и недоразумениям..

Предположим такую ситуацию: кто-то кричит на вас; может быть вам и понятно, почему это происходит, но тем не менее не приятно, когда на вас кричат. У вас есть три варианта ответа:

- а) агрессивная реакция: накричать в ответ, что еще больше осложнит взаимоотношения;
- б) уйти в сторону. Это – отступление, и такая пассивная реакция часто приводит к охлаждению взаимоотношений, если не к полному разрыву;
- в) использовать оптимальное самоутверждение. Для этого необходимо найти формулировку, наилучшим образом отстаивающую вашу точку зрения. Эта формулировка не должна вызывать у собеседника агрессию и желание защититься (например, «Мне действительно жаль, что так получилось»).

Когда кто-то жалуется на вас, нападает и критикует, он представляет, что вы – виновник его неприятностей. Ваша цель в этом случае – разрядить враждебность и приблизиться к урегулированию проблемы. Даже если в вашу сторону направлены обидные высказывания, постарайтесь понять истинную причину – почему именно человек возмущен вами, и сдержите первую реакцию ответа агрессией на агрессию.

Итак, чтобы разрядить накаленную обстановку, когда вас несправедливо обвиняют, нападают, критикуют или просто вы видите, что человек находится в возбужденном эмоциональном состоянии, старайтесь придерживаться следующей линии поведения:

- не защищайтесь и не нападайте в ответ.
- отреагируйте сначала на эмоции. Иногда люди возмущены тем, что их не слышат или не ценят их усилия. Например, когда техничка ни с того ни с сего кричит на вас, обвиняя в том, что вы запачкали пол в коридоре, не огрызайтесь, а «присоединитесь» к ее чувствам: «Конечно, Мария Ивановна, на улице так грязно, и у Вас столько работы...»
- проговорите чувства партнера, предположите причину, продемонстрируйте готовность понять другого, уважение к его чувствам, желание изменить ситуацию, чтобы нейтрализовать его негативную реакцию. Покажите, что вы услышали и поняли точку зрения рассерженного человека. Подтверждайте это до тех пор, пока он не успокоится и сможет объяснить вам в чем дело.

3. Управление своими эмоциями и чувствами.

В ситуации повышенной эмоциональной напряженности необходимо соблюдение некоторых правил управления своими эмоциями и воздействия на эмоциональные переживания партнера по общению.

1. Уважайте чувства других людей. Человек имеет право на свои чувства. Кроме того, не всегда легко понять, какие переживания актуализирует та или иная ситуация у человека. Далеко не всегда именно вы являетесь причиной «эмоционального взрыва» - скорее, вы оказались только «спусковым крючком» давно копившегося раздражения по неизвестному поводу.
2. Наберитесь терпения, когда кто-то переживает бурную эмоциональную реакцию. Один из признаков зрелости – умение предоставить другим возможность выразить свои эмоции (естественно, в допустимых пределах), не обижаясь и не поддаваясь собственным.
3. Отойдите от негативной борьбы за власть. Бывают ситуации, когда человек для поднятия своей низкой самооценки втягивает вас в эмоционально насыщенный спор, целью которого является не поиск истины, а самоутверждение (за ваш счет). Как только вы выявите подобные попытки доказать свою силу, просто отойдите в сторону, поскольку как конфронтация, так и сдача позиций будут подкреплять это поведение. Помогите этим людям восстановить их позитивное самоотношение другими способами – без попыток побороть вас, а, например, похвалой их действительных достоинств (помните об условиях комплемента).

4. Избегайте соблазна наказать, отомстить или обвинить, а также упреков и критики. Например, часто практикуемые женщинами укоры: «Я же тебе говорила...», «Ты сам виноват...» вряд ли дадут желаемый эффект (подтверждение, что она – умнее собеседника) и, наоборот, вызовут ответную обиду или агрессию. Желание отомстить, как правило, проистекает из чувства глубокой обиды.

3. Конструктивное выражение негативных чувств.

Конструктивному выражению своих негативных чувств – обиды, злости, гнева, раздражения и агрессии – очень важно научиться. Для этого существуют психологические защиты: вытеснение, проекции, замещение. Это – несовершенные формы управления «плохими чувствами». Чтобы эти чувства не копились в вас и не создавали опасность взрыва, понижения самооценки, ухудшения здоровья, психологи говорят, что их нужно отреагировать – т.е. «выпустить пар». Однако отреагирование негативных эмоций не должно приносить вреда окружающим и вам самим.

Желательно сформировать навык анализа своих негативных эмоций, который может проводиться по следующей схеме:

Анализ негативных эмоций

1. Почему я так рассержен (обижен, напуган)?

2. Что я хочу изменить?

3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?

4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя?

5. В чем внутренний смысл данной ситуации для меня (например, они – меня не любят..., «Они меня не уважают...»)?

Техники конструктивного выражения собственных негативных эмоций. «Я-высказывания» являются универсальным способом выражения вашего отношения к какой-либо ситуации, не обижающим другого человека. «Я-высказывание может быть полезно в любой обстановке, но особенно, если вы раздражены, рассержены, в плохом настроении. С помощью этого способа вы можете дать обратную связь (даже если вы так разозлились, что готовы убить вашего незадачливого собеседника) и при этом не вызвать ответную агрессию. Однако требуется сознательная установка и тренировка, чтобы применять этот способ в пылу ссоры.

Схема «Я-высказывания» такова:

1. Событие. «Когда...» (описание нежелательной ситуации). Например: «Кричишь на меня, в компании делаешь мне замечания, говоришь о том-то и том-то...»

2. Ваша реакция : «Я чувствую...» (описание ваших чувств). Например : «Я очень злюсь, мне так обидно, что хочется плакать», «Я готов ударить тебя...».

3. Предпочитаемый исход. «Мне хотелось бы чтобы...» (описание желательного варианта). Например: «Чтобы ты перестала меня упрекать...», «Не говорила мне о том-то...», «Не отпускал шуточек в мой адрес...».

При описании своего эмоционального состояния необходимо избегать элемента осуждения личного собеседника как причины этой реакции.

Чтобы справиться с гневом, раздражением, злостью, можно использовать приемы аутотренинга. Надежным оперативным методом является «контроль дыхания» и сброс напряжения в теле, когда вы чувствуете подступающий гнев и готовы ввязаться в скандал. Конструктивному общению стоит научиться. Оно улучшает отношения между людьми, так как предполагает, что вы:

а) расцениваете их как равных и не собираетесь подчинять своей воле;

б) уважаете их право на личное мнение и не собираетесь всеми правдами и неправдами убеждать, встать на вашу точку зрения;

в) уважаете принятые ими решения и не будете их обесценивать;

г) уважаете их ценности и их опыт.

Конструктивному общению мешает также неумение слушать, непонимание собеседника.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций».

Играют двое (старшеклассник и его отец; можно ввести третье действующее лицо – мать).

Желающие разыгрывают предложенную ситуацию: например, в четверти намечаются тройки, о чем только что узнал пришедший с родительского собрания отец. Он вспоминает все ваши «грехи», кричит на вас. Ваша задача – нейтрализовать негативные эмоции, конструктивно выразить свои чувства и перейти к спокойному обсуждению ситуации.

Остальные учащиеся наблюдают, после окончания игры делают комментарии: какие приемы были самыми удачными, какие еще способы можно использовать.

Упражнение «Я-высказывание».

Учащиеся разбиваются на пары и практикуют «Я-высказывание» в ответ на какую-то эмоционально негативно заряженную фразу, обвинение, критику.

Подведение итогов тренинга:

- обсуждение, обмен опытом, дискуссия.