

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б. Жильцов
01.09.2014 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тренінг комунікативності

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.130102 «Соціальна робота»

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення Інститут людини

(назва інституту, факультету, відділення)

2014-2015 навчальний рік

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи_____ О.Б. Жильцов
_____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тренінг комунікативності

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.130102 «Соціальна робота»

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність _____

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення Інститут людини

(назва інституту, факультету, відділення)

2014-2015 навчальний рік

Робоча програма «Тренінг комунікативності» для студентів за напрямом підготовки «Соціальна робота»

Розробники: Н.Є. Тимошенко, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи; Т.В. Журавель, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи

Протокол від «28» серпня 2014 року №9

Завідувач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи
_____ (Т.Г. Веретенко)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ТРЕНІНГ КОМУНІКАТИВНОСТІ

напрям підготовки 6.130102 «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»

(освітньо-кваліфікаційний рівень *«бакалавр»*)

за вимогами кредитно-модульної системи

Київ 2014

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

«ПОГОДЖЕНО»

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи

_____ О.Б. Жильцов
«___» _____ 2013 р.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Вченою радою Інституту людини

протокол № 1 від 29.08.2013 р.
Учений секретар _____ Т.В. Мельніченко

ТРЕНІНГ КОМУНІКАТИВНОСТІ

напрямок підготовки 6.130102 «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»

(освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»)

за вимогами кредитно-модульної системи

Програма розглянута і перезатверджена
на засіданні кафедри соціальної педагогіки та соціальної
роботи,

протокол № 1 від 29 серпня 2013 р.

завідувач кафедри _____ Т.Г. Веретенко

Київ 2013

Київ 2013

УДК 376.08: 378

ББК 74.66я73:65.9(4 Укр)

Т 76

Тренінг комунікативності : програма навчальної дисципліни / уклад.
Н. Є. Тимошенко. – К. : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2013. –
45 с.

Укладач: Наталія Євгенівна Тимошенко, викладач кафедри соціальної педагогіки та
корекційної освіти, кандидат педагогічних наук.

ББК 74.66 я73 + 65.9(4 Укр)

© Тимошенко Н.Є.

© Київський університет імені Бориса
Грінченка, 2013

ЗМІСТ

Пояснювальна записка		5
Структура програми навчальної дисципліни		7
I. Опис предмета навчальної дисципліни		7
II. Тематичний план навчальної дисципліни		8
III. Програма		8
<i>Змістовий модуль I</i>		8
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Тренінг комунікативності»		9
V. Плани семінарських та практичних занять		10
VI. Завдання для самостійної роботи		35
Карта самостійної роботи студента		36
VII. Індивідуальна науково-дослідна робота (навчальний проект)		37
VIII. Система поточного та підсумкового контролю		40
IX. Методи навчання		43
X. Методичне забезпечення курсу		43
XI. Рекомендована література		44
Основна		44
Додаткова		45

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Тренінг комунікативності» є нормативним документом КУ імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою соціальної педагогіки та корекційної освіти на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для всіх спеціальностей денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Тренінг комунікативності», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Мета курсу – ознайомити студентів з базовими положеннями теорії спілкування та на підставі цієї інформації формувати у них навички ефективної взаємодії.

Завдання курсу:

- ознайомлення студентів з базовими категоріями спілкування та конфліктології;
- відпрацювання навичок ефективної взаємодії;
- формування вмінь та навичок командної взаємодії та формування взаємної довіри;
- підвищення рівня рефлексивності, створення мотивації для подальшого саморозвитку;
- надання елементарних знань та навичок проведення тренінгу комунікативності.

Після опанування курсу студенти мають володіти **знаннями** щодо:

- поняття, мети, функцій спілкування у процесі життєдіяльності людини;
- суті та завдань вербальних та невербальних засобів спілкування;
- понять толерантності та інтолерантності;
- суті, основних причин конфліктів, а також стратегій їх розв'язання;
- ефективних прийомів налагодження комунікації.

Під час практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти **набувають умінь та навички:**

- активного слухання;
- адекватного висловлювання своїх почуттів та розуміння почуттів інших людей;

- безконфліктного спілкування, а також конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях;

- вербального та невербального спілкування;
- співпраці у команді;
- самоаналізу та рефлексії.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 36 год., із них 16 год. – практичні заняття, 2 год. – індивідуальна робота, 16 год. – самостійна робота, 2 год. – підсумковий контроль.

Вивчення бакалаврами навчальної дисципліни "Тренінг комунікативності" завершується заліком.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: процес налагодження ефективного спілкування, а саме адекватного сприйняття, обміну інформацією та взаємодії, через засвоєння системи знань та відпрацювання вмінь і навичок вербальної та невербальної комунікації, попередження та подолання конфліктів, роботи у команді.

Курс:	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS: <i>1 кредит</i> Змістові модулі: <i>1 модуль</i> Загальний обсяг дисципліни (години): <i>36 годин</i> Тижневих годин: <i>8 години</i>	напря́м: <i>6.130102 "Соціальна робота"</i> Освітньо-кваліфікаційний рівень <i>"бакалавр"</i>	Нормативна Рік підготовки: <i>1</i> Семестр: <i>1</i> Аудиторні заняття: Практичні заняття: <i>16 годин</i> Індивідуальна робота: <i>2 години</i> Контрольні заходи: Самостійна робота: <i>16 годин</i> Модульний контроль: <i>2 години</i> Вид контролю: <u>залік.</u>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Підсумковий контроль
Змістовий модуль І.									
1.	Тема 1. Особливості спілкування, його мета, завдання та функції.				6			4	
2.	Тема 2. Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння.				6		2	7	
3.	Тема 3. Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії.				4			5	
Разом		36	18		16		2	16	2
Разом за навчальним планом		36	18		16		2	16	2

III. ПРОГРАМА

Практичне заняття 1. Знайомство учасників тренінгової групи. Відпрацювання структурних компонентів програми.

Практичне заняття 2. Особливості спілкування, його мета, завдання та функції.

Практичне заняття 3. Вміння слухати як важлива запорука ефективності спілкування.

Практичне заняття 4. Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння.

Практичне заняття 5. Значення толерантності у ефективному спілкуванні.

Практичне заняття 6. Роль вербальних та невербальних засобів у спілкуванні.

Практичне заняття 7. Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії.

Практичне заняття 8. Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії.

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Тренінг комунікативності»

Разом: 36 год., практичні заняття – 16 год., індивідуальна робота – 2 год., самостійна робота – 16 год., підсумковий контроль – 2 год.

Модулі	Змістовий модуль І							
Назва модуля								
Кількість балів за модуль	158 балів							
Лекції	-							
Теми лекцій	-							
Теми семінарських занять	-							
Теми практичних занять	Знайомство учасників тренінгової групи. Відпрацювання структурних компонентів програми. (11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)	Особливості спілкування, його мета, завдання та функції. (11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)	Вміння слухати як важлива запорука ефективного спілкування. (11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)	Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння. (11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)	Значення толерантності у ефективному спілкуванні. (11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)	Роль вербальних та невербальних засобів у спілкуванні. (11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)	Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії. (11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)	Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії. (11 балів: 1-за відвідування, 10-за роботу на практичному занятті)
Самостійна робота	Табл. 6.1 (5 балів)			Табл. 6.1 (5 балів)			Табл. 6.1 (5 балів)	
ІНДЗ	30 балів							
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)							
Підсумковий контроль	Залік							
Розрахунок	158:100=1,58. Студент набрав Х балів; Розрахунок: X:1,58=XX балів.							

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

Практичне заняття 1.

Тема: Знайомство учасників тренінгової групи. Відпрацювання структурних компонентів програми. (2 год.)

План заняття

Вправа “Ім’я”

Мета: знайомство учасників та тренера, налаштування на тренінгове заняття.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Учасники по колу називають свої імена та прикметники на першу літеру свого імені, які їх характеризують. Отже, перший називає своє ім’я та прикметник (наприклад, Сергій – серйозний), наступний повторює ім’я першого та прикметник і називає своє, так само з прикметником. Третій повторює сказане першим та другим і представляється сам. Таким чином, гра проходить за принципом снігового кома.

Вправа “Зернята”

Мета: визначення очікувань учасників тренінгу у відповідності з оголошеною темою та метою

Час на виконання: 15 хв.

Хід вправи:

Кожен учасник на розданій тренером зернинці (стікер) пише свої очікування від участі у тренінгу. Потім учасники по черзі кріплять свої зернинки на заздалегідь заготовлений тренером плакат, на якому зображено поле – отже, учасники умовно “саджають” свої “зернятка” у землю. Наприкінці тренінгу буде визначено чи проросла зернинка, якщо так – то наскільки справдились очікування.

Прийняття правил роботи

Час на виконання: 10 хв.

Вправа “Силует”

Мета: формування позитивної налаштованості на заняття та взаємодію один з одним, сприяння усвідомленню учасниками унікальності кожної особистості, але разом з тим спектру можливостей для взаємодії; поглиблення знайомства учасників один з одним.

Час на виконання: 25 хв.

Хід вправи:

Кожен отримує аркуш паперу і завдання за допомогою лише рук “вирізати” з аркуша людину. Силует хлопчика чи дівчинки. Потім кожен учасник пише на силуеті своє ім’я; мрію (ідею, мету); улюблену справу; улюблену книгу; улюблене місце відпочинку; улюблену страву.

Після цього учасникам необхідно піднятися зі своїх місць, пересуватись по кімнаті один до одного і записувати на відповідних місцях силуету тих людей, з якими співпали одна або декілька з зафіксованих позицій.

Запитання тренера:

- У кого співпали всі позиції?
- У кого декілька позицій?
- У кого жодної позиції не співпало?
- Як ви вважаєте, які висновки ми можемо зробити? Що дало нам виконання цієї вправи?

На завершальному етапі учасники кріплять свої силуети на великий аркуш паперу, утворюючи з них своєрідне коло друзів.

Вправа “Спільне та відмінне”

Мета: формування позитивної налаштованості на заняття та взаємодію один з одним, сприяння усвідомленню учасниками унікальності кожної особистості, але разом з тим спектру можливостей для взаємодії; поглиблення знайомства учасників один з одним.

Час на виконання: 15 хв.

Хід вправи:

Учасники об’єднуються у три групи. Кожній групі дається завдання – знайти якомога більше спільних речей, що об’єднують саме конкретних учасників групи, а потім знайти відмінності або унікальності – що між учасниками різного. Після 10 хвилин роботи у групах учасники презентують свої напрацювання.

Запитання тренера:

- Для чого ми робили цю вправу?
- Навіщо людям знати, що між ними спільного, а що – відмінного?
- Допомагають чи заважають у спілкування відмінності?

Вправа на завершення сесії “Пошук спільного”

Мета: формування позитивної налаштованості на заняття та взаємодію один з одним, сприяння усвідомленню учасниками унікальності кожної особистості, але разом з тим спектру можливостей для взаємодії; поглиблення знайомства учасників один з одним.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Учасники стоять у колі. Ведучий тримає м'яч і кидає його будь-якому учаснику, називаючи при цьому його ім'я і вказуючи на щось спільне з ним. Наприклад, ведучий кидає м'яч Ганні і говорить "Ганно! У нас з тобою карі очі! (або гарне почуття гумору! Або ми з тобою оптимісти!). Учасник, що отримує м'яч, кидає його іншому, назвавши його ім'я і вказавши на те, що між ними спільного. М'яч має побувати в руках у кожного і двічі одному й тому ж учаснику м'яч передавати не можна.

Рекомендована література

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо : навч.-метод. посіб. / О. Безпалько, Ж. Савич. – К. : Наук. світ, 2002. – 112 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. – М. : Академия, 2001. – 224 с.
3. Лі Д. Практика групового тренінгу / Девід Лі. – СПб. : Пітер, 2002. – 224 с.
4. Лидер будущего: новое видение, стратегии и практика : метод. пособ. по проведению тренинга / И. Братусь, А. Гулевская-Черниш, Н. Доценко и др. ; под общ. ред. Г. Лактионовой. – К. : Шкіл. світ, 2001. – 122 с.
5. Рай Л. Развитие навыков эффективного общения / Лесли Рай. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М. : Академия, 2001. – 132 с.

Практичне заняття 2.

**Тема: Особливості спілкування та вміння слухати
(2 год.)**

План заняття

Вправа "Зламаний телефон" (малювання на спині)

Мета: проілюструвати учасникам як інформація може змінюватися, поки вона передається від однієї людини до іншої.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Учасники шикуються в шеренгу. Тому, хто стоїть в кінці шеренги тренер показує дуже простий малюнок. Завдання останнього у шерензі намалювати на спині того, хто стоїть перед ним, цей малюночок, щоб його "передали" далі. Отже, кожен, на спині у кого "намалювали" по відчуттям перемальовує малюнок на спину того, хто стоїть перед ним. Перша людина у шерензі отримавши "послання" малює його на дошці (або аркуші фліпчарту). Малюнок порівнюється з оригіналом.

Вправа “Плітка”

Мета: проілюструвати змінення інформації від однієї людини до іншої в процесі комунікації. Окрім того дана вправа ілюструє ефект вибіркості у сприйнятті.

Час на виконання: 25 хв.

Хід вправи:

У групі обирається 7 учасників, які вийдуть за двері, один, що залишиться і буде приймати активну участь у грі і всі інші будуть споглядати той процес, що відбудеться в аудиторії.

Отже, 7 учасників покинули аудиторію. Глядачам дається сувора інструкція – що б не відбувалось і як би вам не хотілось щось прокоментувати, сказати, викрикнути – мовчіть! Ваше завдання сидіти у суворій тиші.

Одному, хто залишився і приймає участь у грі, демонструється картинка, на якій є багато дрібних деталей. Протягом декількох хвилин його завдання уважно розглянути картинку так, щоб змогти детально описати її тому, хто зайде в аудиторію і її бачити не буде. Той, хто зайде в аудиторію і отримає інформацію, передасть її наступному, а попередні передавачі займуть свої місця і не матимуть права говорити аж до кінця гри.

У кінці гри тренер всім показує дійсний малюнок.

Обговорення:

- Чому так змінилася інформація у процесі її передачі?
- Які блоки інформації зникли у першу чергу?
- Що варто робити, щоб інформація передавалась більш точно?
- На скільки заслуговує на довіру інформація, що отримана через треті руки? (“Катя мені сказала, що їй розповіла Галя – що Петро обізвав тебе ідіотом!”)

Інформаційне повідомлення “Спілкування та його ефективність”

Мета: надати інформацію учасникам про те, як у психології розуміється сутність спілкування, які його функції і від чого залежить його ефективність.

Час на виконання: 25 хв.

Спілкування – це єдність процесів обміну інформацією, взаємодії та сприйняття людьми один одного.

Функції спілкування (мозковий штурм):

- обмін інформацією, необхідною для взаємодії;
- об’єднання людей;
- передача емоцій, переживань;
- інструмент передачі досвіду від покоління до покоління.

Спілкування може бути безпосереднє і опосередковане. Останнім часом спостерігається зростання ролі спілкування, що відбувається через технічні засоби (телефон, телебачення, Інтернет-чати). Його можливості та обмеження.

Успішність спілкування (робота у групах)

Учасники у міні-групах намагаються зафіксувати на аркушах ті фактори, які, на їх думку, впливають на ефективність спілкування. Після 10-ти хв. роботи групи презентують свої напрацювання.

Фактори, що впливають на ефективність спілкування:

- щира зацікавленість до партнера;
- уміння уважно його слухати, при необхідності задавати уточнюючі питання;
- сприйняття не тільки того, що партнер говорить, але й того, що він при цьому відчуває, переживає (тут доречно ввести поняття «емпатія»);
- уміння розуміти значення не тільки слів, але й жестів, вирази обличчя і т. ін.;
- врахування ситуації у якій відбувається спілкування;
- розбірливе і грамотне мовлення;
- зворотній зв'язок у спілкуванні. Більш висока ефективність діалогу у порівнянні з монологом.

Описана нижче вправа дозволить продемонструвати фактори, що впливають на ефективність спілкування, на практиці.

Вправа “Малювання за інструкцією”

Мета: проілюструвати змінення інформації від однієї людини до іншої в процесі комунікації. Сприяє розвитку уміння чітко і послідовно подавати інформацію, уважно слухати і діяти за інструкцією, задавати уточнюючі питання.

Час на виконання: 20 хв.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються на пари і сідають спиною один до одного. Один учасник у кожній парі отримує карточку із зображенням, схожим на те яке відображено на мал. **(див. додаток)**. Його завдання - давати інструкції іншому учаснику таким чином, щоб той, не бачачи картки, зміг би відтворити її зображення.

Вправа проводиться у двох варіантах:

- Із зворотнім зв'язком - той учасник, що малює може задавати уточнюючі питання;
- Без зворотного зв'язку - жодних питань задавати не можна.

Потім відбувається порівняння результатів, отриманих у першому та другому випадку. Як правило, ці результати показують перевагу спілкування із зворотнім зв'язком.

Вправа на завершення “Один-два-хлоп”

Рекомендована література

1. Грецов А. Г. Психологические тренинги с подростками / Грецов А. Г. – СПб. : Питер, 2008. – 368 с.
2. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; пер. з англ. В. Хомика. – К. : [б. в.], 2003. – 288 с.
3. Петровская Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг / Петровская Л. А. – М. : МТУ, 1990. – 216 с.
4. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория та практика / Фопель К. – М. : Генезис, 2003. – 272 с.

Практичне заняття 3.

Тема: Вміння слухати як важлива запорука ефективності спілкування (2 год.)

План заняття

Анкета “Чи вмієте ви слухати”

Мета: надати можливість учасникам проаналізувати свої вміння слухання та особливості слухання інших.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Анкета роздається кожному учаснику (**див. додаток**).

Тренер зачитує інструкцію:

Інструкція. Перед Вами 12 питань. Постарайтесь, особливо не задумуючись, відверто відповісти на ці запитання ”так” або ”ні”.

1. Чи часто Ви з нетерпінням чекаєте, коли інший завершить говорити і дасть можливість висловитись Вам?
2. Чи буває інколи так, що Ви поспішаєте прийняти рішення до того, як зрозумієте суть проблеми?
3. Чи правда те, що Ви інколи слухаєте лиш те, що Вам подобається?
4. Чи не заважають вам емоції слухати співрозмовника?
5. Чи часто Ви відволікаєтесь, коли Ваш співрозмовник висловлює свої думки?

6. Чи буває інколи так, що Ви замість основних моментів бесіди запам'ятовуєте несуттєві?
7. Чи буває так, що слухати іншу людину Вам заважають власні стереотипи?
8. Чи припиняєте Ви слухати співрозмовника, коли pojawiaються труднощі у розумінні сказаного?
9. Чи займаєте Ви негативну позицію по відношенню до того, хто говорить?
10. Чи перебиваєте Ви співрозмовника?
11. Чи уникаєте Ви погляду співрозмовника у розмові?
12. Чи виникає у Вас гостре бажання перебивати співрозмовника і вставляти своє слово замість нього, випереджаючи його власні висновки?

Опрацювання і інтерпретація результатів. Підрахуйте кількість відповідей "ні".

10 - 12 балів. Ви вмієте досить добре слухати співрозмовника. Не керуетесь стереотипами по відношенні до нього, намагаєтесь виділяти в його словах головне. Ваші власні емоції не заважають вам слухати навіть те, що вам не дуже подобається. Тому багатьом людям подобається спілкуватись з вами.

8-10 балів. Часто ви проявляєте вміння слухати партнера. Навіть якщо ви чимось не задоволені, то все одно намагаєтесь вислухати партнера до кінця. Якщо ж партнер вам набрид, намагаєтесь тактовно зупинити спілкування з ним. Інколи ви все ж дозволяєте перебити співрозмовника для того, щоб вставити свій "вагомий коментар".

Менше 8 балів: На жаль, ви ще не навчилися слухати своїх партнерів по спілкуванню. Якщо вам не подобається, то, що говорить співрозмовник, то ви перестаєте слухати його.

Звичайно, дана анкета не може розглядатись як ґрунтовне психодіагностичне дослідження, її основне завдання - продемонструвати підліткам 12 ознак поганих слухачів. Адже відомо, що негативні приклади, "погані поради", запам'ятовуються краще ніж позитивні.

Інформаційне повідомлення "Засоби активного слухання"

Мета: тренування навичок активного слухання та партнерської взаємодії.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Активне слухання - це не просто мовчання, це активна діяльність, своєрідна робота, якій передують бажання почути, інтерес до співрозмовника. Те, як людина реагує на повідомлення іншого, залежить від рівня її моральності та культури.

Існує кілька рівнів активного слухання:

1 рівень - найпростіший. Він передбачає, що слухач вставляє у монолог свого співрозмовника слова "ага", "так" чи повторно проговорює те, що почув, - свого роду "відлуння", що свідчить про увагу до співрозмовника.

2 рівень - у процесі спілкування партнер не просто повторює, а й може підвести певну риску під почутим, що теж дає змогу уникнути непорозуміння. Найвідоміші прийоми цього рівня - перефразування, підсумування.

Прийом перефразування полягає в тому, що потрібно своїми словами переповісти сказане співрозмовником. Наприклад: "Якщо я правильно тебе зрозумів, то...".

Пояснення дає змогу здобути більше інформації, полегшити співрозмовникові розуміння іншої точки зору. Сам прийом полягає в тому, щоб якомога більше перепитувати, використовуючи різні запитання.

3 рівень - пов'язаний з розвитком ідей, які ви почули від співрозмовника. Але, перш ніж розвивати ідеї, ви маєте дати належну оцінку почутому.

Прийом належної оцінки допомагає показати співрозмовникові, що його думка є важливою, та оцінити його зусилля. Наприклад: "Я ціную твоє бажання вирішити проблему"; "Радий, що ти так серйозно підійшов до цієї справи"; "Дякую за твої зусилля".

Після інформаційного повідомлення доцільним видається висновок: ефективність процесу спілкування залежить від багатьох чинників і неодмінно - від усіх елементів комунікації: відправника, того, хто приймає інформацію, та середовища.

Демонструється плакат "Секрети ефективного спілкування":

Говори так, щоб тебе почули

Слухай так, щоб зрозуміти, про що йдеться.

Слухай так, щоб зрозуміти, про що йдеться.

Створюй умови для того, щоб ситуація навколо процесу

Спілкування сприяла комунікації.

Вправа "Вислухай – поверни"

Мета: тренування навичок активного слухання та партнерської взаємодії.

Час на виконання: 15 хв.

Хід вправи:

Учасники сидять у колі, встановлюють контакт очима та утворюють пари, де є партнер А та партнер Б.

Партнер А розповідає партнеру Б все, що він хотів би повідомити про себе зі свого дитинства та шкільних років (2 хв.). Партнер Б слухає і, по закінченні часу, переказує все, що почув, говорячи "Я почув, що ти ...". На "повернення" інформації дається так само часу (2 хв.). Далі партнери міняються місцями.

Запитання для обговорення:

- Які почуття у вас викликало це завдання?
- Чи вистачило вам часу на розповідь?
- Що було легше: слухати чи відтворювати інформацію?
- Що ви відчували під час слухання? А коли переказували?
- Чи повністю була відтворена інформація?
- Що допомогло вам зрозуміти партнера?

Вправа “Пожежник”

Мета: продемонструвати особливості сприйняття різними людьми однієї й тієї ж інформації в силу своїх вікових, професійних або ж індивідуальних характерологічних особливостей.

Час на виконання: 40 хв.

Хід вправи:

Кожен учасник отримує картку, на якій зазначена певна професія або ж соціальний статус (**див. додаток**). Цю картку нікому показувати не можна. Всім дається завдання описати кімнату, в якій знаходиться група та вид за вікном відповідно до конкретної ролі, що є у кожного на картці. Завдання виконується протягом 10-ти хвилин.

Після того кожен, не говорячи про те, з позиції кого він робив опис, зачитує його. Група намагається в той час здогадатись, яка соціальна роль, статус чи професія, зазначена на картці у доповідача (перелік назв на картках зафіксований тренером на фліпчарті та є перед очима учасників).

Обговорення:

- як ви вважаєте, навіщо ми робили цю вправу?
- чи бувають подібні ситуації у реальному житті?
- чи часто ми намагаємось проаналізувати причини, через які різні люди по різному можуть бачити одну й ту саму ситуацію.

Шляхом мозкового штурму тренер з групою визначає найбільш поширені причини того, що різні люди по різному сприймають однакові ситуації, слова та дії:

- попередній досвід (негативний, позитивний або ж нейтральний);
- вік;
- тип темпераменту;
- соціальний статус, роль;
- професія.

Отже, саме це необхідно враховувати спілкуючись з іншою людиною.

Розминка “Хто лідер? (копіювання рухів)”

Мета: тренування навичок активного слухання та партнерської взаємодії.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Варіант 1. Учасники стають в коло. Вибирається той хто водить, який тимчасово виходить за двері. Без нього група вибирає учасника, чії рухи будуть копіюватись. Він починає робити яку-небудь нескладну вправу (нахили, рухи руками, повороти головою і ін.), група повторює все за ним. Той хто водить заходить і уважно спостерігає за діями групи. Кожні 10 - 15 секунд учасник, рухи якого копіюються, змінює свої рухи, і слід за ним нові рухи повторюють усі учасники. Завдання того хто водить - зрозуміти, за ким група повторює вправи.

Варіант 2. Учасники стоять в колі. За умовним знаком ведучого кожний з них починає виконувати якусь нескладну фізичну вправу за своїм вибором. Через 5 - 10 секунд ведучий подає черговий знак, за яким кожний учасник починає виконувати ту вправу, яку виконував сусід зліва. Гра продовжується, поки кожна вправа не пройде повний круг і не повернеться до свого автора (скоріш за все у сильно спотвореному вигляді).

Психологічний зміст вправи. Ця вправа вносить пожвавлення і дозволяє включити до роботи усіх учасників. Крім того, розвивається спостережливість, збільшується ступінь колективної згуртованості.

Обговорення. На які характерні ознаки орієнтувався той хто водив, виконуючи завдання (Варіант 1)? Що привело до спотворень при передачі рухів від одного учасника до іншого (Варіант 2)?

Рекомендована література

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Анн Л. Ф. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
2. Игровые семинары с подростками. – М. : Центр «Подвал», 2000. – 67 с.
3. Марсанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Марсанов Г. И. – М. : Когито-Центр, 2001. – 251 с.
4. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т. В., Барчук О. И., Беглова Т. В. и др. ; под общ. ред. М. Р. Битяновой. – СПб. : Питер, 2005. – 304 с.

Практичне заняття 4.

Тема: Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння. (2 год.)

План заняття

Вправа “Рахуємо по колу”

Мета: тренування навичок порозуміння та партнерської взаємодії.

Час на виконання: 15 хв.

Хід вправи:

Необхідно у колі порахувати від 1 до 14 (по кількості учасників) не домовляючись.

Гра “Острів”

Мета: продемонструвати учасникам особливості налагодження взаємодії та бар’єри, що заважають при спілкуванні.

Час на виконання: 40 хв.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам розрахуватися на „перший-другий”. Перші номери залишаються в аудиторії (вони гратимуть роль „аборигенів”), другі ж - виходять у коридор (вони гратимуть роль „рятівників”). Тренери розподіляються поміж групами для подачі інструкції гри.

Інструкція гри для аборигенів:

„Ви – плем’я аборигенів. На цьому острові ви єдині людські істоти. Ви чули, що десь є й інші істоти, подібні до вас, але ніколи їх не бачили.

Ви ніколи не покидали острів, бо не вмієте робити човнів, не вмієте майструвати взагалі. І хоч острів ваш багатий на деревину (її імітують листочки формату А4), однак, з неї ви вмієте робити лише полум’я.

На вашому острові є діючий вулкан. Споконвіку він діяв та був невід’ємною й звичною для вас частиною острова.

У вашого племені є вождь. Він ретельно слідкує за часом та кожні 2 хвилини запрошує усіх до поклоніння вулканові. Він вигукує слово „Барбамбія”, і де б не був би кожний абориген, що б він не робив, усе покидає та, піднімаючи руки до гори, біжить до вождя із криком „Кергуду”. Після чого повертається до своєї роботи. І так кожні 2 хв. свого життя.

На вашому острові є священна річ – скотч, який знайшли на узбережжі після шторму. Одного разу до нього прилипнув один з аборигенів, тому відтоді, щоб такого більше не траплялося, до скотчу суворо заборонено торкатися аж до загрози смертельного покарання.

Ваше життя сите, мирне, спокійне, безпечне.

Однак щойно щось прогуркотіло над островом і впало поруч із вашим поселенням. З цього залізного птаха вийшли якісь люди... Вони вмовлятимуть вас побудувати міст на сусідній острів, але вам необхідно пам’ятати:

1. Доти, доки усі чужинці не поклоняться вождю разом із вами, ви не маєте права говорити з ними. Між собою так, але з ними – ні!

2. Ви не вмієте нічогосінько робити – ні клеїти, ні різати, ні піднімати. Тому самостійно ви нічого не берете. Чекаєте доки чужинець вам усе пояснить і зробить разом із вами!

3. Якщо чужинець грубий з вами, ви маєте право відповісти йому також грубістю, або ж ігнорувати його!

4. Ви не можете торкатися руками скотчу ВЗАГАЛІ! Він для вас – страшна і священна річ!

Ресурси, які є на вашому острові:

- папір формату А4 (0,5 пачки);
- скотч;
- скріпки;
- маркери.

Отже, чекаємо на чужинців!”

Важливо!

Краще, щоб група сама обрала вожака та прорепетирувала заклик-відповідь „Барбамбія – Кербуду”. У вожака має бути годинник для відслідковування часу.

Інструкція гри для рятівників:

„Ви – досвідчений рятівельний загін. Справжні професіонали! Ви бували у найзапекліших місцях і врятували сотні-тисяч людей. Ось і сьогодні ви прилетіли на далекий острів аборигенів. Ваш рятівельний загін дізнався від сейсмологів, що через 24 години вулкан знищить острів, а разом із ним зникне унікальне плем'я аборигенів.

Та сталося несподіване. Гелікоптер, на якому ви дісталися острову, невіправно зламався. Тому ви також стали заручниками на цьому острові.

Але вихід є, бо не були б ви тоді справжніми професіоналами! Поруч з цим островом є ще один, потрапивши на який ви і аборигени будете у цілковитій безпеці. Для цього вам необхідно разом збудувати міст, який би з'єднував 2 острови. У аборигенів є для цього ресурси, однак є одна умова: ви не можете токатися будівельних матеріалів руками, тому це доведеться робити лише поверх руки аборигена.

Після будівництва моста, вам необхідно перевести аборигенів на інший острів.

На виконання цього завдання у вас є 25 хвилин”.

Після інструкцій тренер з групою рятівників повертаються до аудиторії. Тренер показує рятівникам місце, де має бути побудовано міст, та розпочинає гру командою „Гра почалася!”.

Після того, як міст буде збудовано (або ні...) – через 25 хв. тренер припиняє гру. Дякує учасникам за зіграні ролі та участь та запрошує усіх повернутися до кола.

Наступні 15 хв. тренінгу присвячені обговоренню гри.

Запитання для обговорення:

- Які ваші враження від участі у даній грі?
- Чи впоралися ви із завданням?
- Як діяла кожна група?
- Які етапи вирішення проблеми ви пройшли під час виконання завдання?
- Які асоціації можна провести між тим, що відбувалося під час гри, і у реальному спілкуванні?
- Які висновки ви для себе зробили?

- І знову запитання, на яке ми вже шукали сьогодні відповідь... То що ж дають учасникам інтерактивні ігри?

Важливо!

Необхідно уважно спостерігати за динамікою та шляхом досягнення групою мети. Непомітно фіксувати спостереження – вони знадобляться вам під час рефлексії.

У процесі аналізу і підведення підсумків гри дуже важливо не намагатися нав'язати учасникам свою думку. Тому, даючи зворотній зв'язок ведучого, керуйтеся лише зафіксованими спостереженнями та фактами; пам'ятайте про почуття групи, використовуйте гумор, будьте толерантними та конструктивними

Також не варто прагнути до негайного розуміння учасниками всієї важливості знайденого ними досвіду у результаті гри, адже не випадково серед тренерів та педагогів з приводу ефективності того або іншого методу часто можна почути фразу: «Результат через півроку».

Вправа на завершення:

По колу кожному учаснику пропонується висловити свої враження від сьогоднішнього дня роботи. Можна заторкнути свої очікування, або ж сконцентруватись на відчуттях.

Рекомендована література

1. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; пер. з англ. В. Хомика. – К. : [б. в.], 2003. – 288 с.
2. Паркер Г. Формирование команды: сборник упражнений для тренеров Гленн Паркер, Ричард Кропп. – СПб. : Питер, 2002. – 160 с.
3. Дерманова И. Б. Психологический практикум. Межличностные отношения: метод. рекомен. / И. Б. Дерманова, Е. В. Сидоренко. – СПб. : [б. и.], 2004. – 234 с.

Практичне заняття 5.

Тема: Значення толерантності у ефективному спілкуванні. (2 год.)

План заняття

Вправа “Всі знають, але ніхто не знає”

Мета: знайомство учасників та тренера, налаштування на тренінгове заняття.

Час на виконання: 15 хв.

Хід вправи:

Учасники у колі об'єднуються у пари. У парах їх завдання поспілкуватись один з одним та дізнатись щось незвичайне про цю людину, те, про що у колі, можливо, ніхто і не здогадується (наприклад, екзотичне хоббі, спортивні досягнення, здібності, цікаві подорожі тощо). Коли пара починає презентувати один одного, мають звучати такі слова (наприклад): **“Всі знають, що це Даша, але ніхто не знає, що вона дуже любить їздити на конях”**.

Вправа “Повторення правил роботи”

Мета: налаштування на тренінгове заняття.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Кожен по колу називає певне правило та здійснює аналіз щодо того, як це правило було дотримане під час минулого заняття та що необхідно зробити всім для того, щоб воно виконувалось краще.

Вправа “Гарячий стілець”

Мета:

Час на виконання: 20 хв.

Хід вправи:

Один учасник за бажанням виходить за двері. Всі інші отримують ролі: мати, подруга, лікар, коханий/кохана, міліціонер, сестра/брат, батько, сусідка/сусід, листоноша, вчителька зі школи, однокласник/однокласниця тощо. Всі домовляються, ким буде той, хто зараз за дверима: наркозалежним, повією, курцем, дитиною вулиці, токсикоманом, дитиною-втікачем тощо. Але йому про це ніхто не говорить (**див. додаток**).

Просять зайти добровольця, що був за дверима. Йому зав'язують очі та садять на стілець. Кожен учасник підходить до того, хто на стільці, і з позиції своєї ролі сварить його (відповідно до його ролі) як тільки може.

Учасник на стільці повинен мовчки все вислуховувати.

Потім йому розв'язують очі і всі по черзі тепер уже висловлюють йому щось позитивне. Потім учасники гри розказують про відчуття.

Запитання для обговорення:

- Як відчував себе той, хто сидів на стільці?
- Чи здогадувався він, за що його сварять і хто?
- Як відчували себе ті, хто сварили?
- Які висновки можна зробити після цієї вправи?

Вправа “Що означає “толерантність”

Мета:

Час на виконання: 20 хв.

Хід вправи:

Всі учасники об'єднуються у пари та обговорюють поняття "толерантність", намагаючись підібрати синоніми, а також дати своє власне визначення поняттю.

На наступному етапі пари об'єднуються по дві, утворюючи міні-групи. Представляють у цих міні-групах свої напрацювання та намагаються їх об'єднати, створивши одне єдине визначення поняття "толерантність".

Групи представляють свої напрацювання.

Тренер коментує напрацювання груп та презентує наукове визначення поняття і дає міні-лекцію щодо нього.

Толерантність розуміють як повагу і визнання рівності, відмову від домінування та примусу, визнання права інших на власні думки та погляди. Отже, толерантність, перш за все, має на меті прийняття інших такими, якими вони є, і взаємодію з ними на основі згоди.

- Толерантність та інтолерантність
- Розуміння толерантності різними народами світу.

Запитання для обговорення:

- Чи часто ми замислюємось над толерантність, коли аналізуємо свої вчинки та вчинки інших (частіше обговорюємо свої вчинки або інших?);
- Як стати більш толерантнішим?
- Що допоможе формувати у себе толерантність?
- Як поняття толерантності пов'язане з попередньою вправою?

Вправа "Біп" ("Чужі коліна")

Мета: розвиток навичок соціальної перцепції і тактильного контакту. Крім того, вправа служить доброю розминкою і зазвичай залишає яскравий позитивний емоційний ефект.

Час на виконання: 15 хв.

Хід вправи:

Учасники сідають у щільне коло, щоб між сусідами не залишалось вільного місця. Той хто водить стає у центр з зав'язаними очима, декілька разів обертається навколо своєї осі (щоб втрати орієнтацію у просторі) після чого наближається до сидячих у колі і "навмання" сідає кому-небудь з них на коліна. Той кому сіли на коліна, змінюючи голос каже коротке слово: "Біп". Завдання того хто водить - вгадати по голосу, на чийх колінах він сидить.

Існує два варіанти організації гри: або ж той хто водить після першого вдалого вгадування сідає в коло, а "викритий" ним гравець стає тим хто водить, або ж по чергово присідає на коліна кожного всіх учасників і намагається відгадати кожного. В останньому варіанті можна влаштувати невелике змагання між декількома учасниками, які будуть водити. Цю вправу не слід затягувати.

Доцільно її зупинити у той момент, коли інтерес до гри не зменшився, і при бажанні учасників можна її продовжити на наступному занятті.

Запитання для обговорення:

- Кого було легко впізнавати, кого - не дуже?
- На що ще орієнтувався той хто водить окрім голосу?
- Чи відчували різницю між колінами різних учасників, у чому вона заключається?

Рекомендована література

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо : навч.-метод. посіб. / О. Безпалько, Ж. Савич. – К. [б. в.], 2002. – 112 с.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков / Грецов А. Г. – СПб. : Питер, 2008. – 160 с.
3. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; пер. з англ. В. Хомика. – К. : [б. в.], 2003. – 288 с.
4. Кияшко Л. А. Проблема формирования толерантных взаимоотношений подростков разных национальностей и беженцев, проживающих в Украине / Кияшко Л. А. – К. : [б. в.], 2002. – 94 с.

Практичне заняття 6.

Тема: Роль вербальних та невербальних засобів у спілкуванні.

(2 год.)

План заняття

Інформаційний блок “Засоби спілкування: вербальні та невербальні”

Мета: надати інформацію щодо сутності та ефективності вербальних та невербальних засобів спілкування.

Час на виконання: 10 хв.

Вправа “Спілкування без слів”

Мета: сприяти розвитку здатності розуміти невербальні прояви почуттів інших та адекватно реагувати на них.

Час на виконання: 25 хв.

Хід вправи:

Учасники об’єднуються у трійки. Їм подаються ситуації та завдання: для кожної ситуації описати 2 різних почуття, які можуть бути виражені з допомогою даних невербальних засобів.

На наступному етапі трійки порівнюють свої відповіді з іншими міні-групами.

Обговорення буде тривати доти, доки всі не погодяться з відповідями інших.

Запитання для обговорення:

- Яка основна думка виникла у вас у ході виконання вправи?
- Що ви дізналися нового?
- Чи потрапляли ви колись у ситуації, подібні до описаних, як ви реагували?
- Чи бувають випадки, коли невербальні засоби є більш ефективними, ніж вербальні?

Приклади ситуацій:

1. Під час вечірки Олена увесь час розмовляла та сміялась, а потім раптом замовкла і не сказала ні слова до кінця вечора. Які два почуття могли примусити її це зробити?

2. Ольга, нічого не сказавши раптом змінила тему розмови з подружкою. Які два почуття могли примусити її це зробити?

3. Щоб Катя не говорила чи не робила, вона уважно спостерігала за реакцією та виразом обличчя лідера групи. Які два різних почуття змушують Катю так уважно дивитись на нього?

4. Під час групової дискусії Андрій нервував все більше і більше. Раптом він підвівся і вийшов з кімнати. Які два почуття могли примусити його це зробити?

5. Петро активно описував найважливіший момент бійки зі своїм товаришем, коли раптом посеред розповіді Олег почав голосно сміятись. Опишіть два різних почуття, які могли примусити в такий момент Олега сміятись.

Вправа “Інтерпретація невербальних ознак поведінки”

Мета: продемонструвати двозначність невербальних засобів при передачі почуттів; продемонструвати, скільки різних почуттєвих реакцій можуть викликати одні і ті ж невербальні засоби.

Час на виконання: 25 хв.

Хід вправи:

Тренер готує 6 ілюстрацій, вирізаних з журналів. На кожній має бути зображена хоча б одна людина, що виражає якісь почуття.

Необхідно пронумерувати знімки та по черзі передавати їх групі (по колу). Також у кожного учасника має бути 6 пронумерованих папірців. Кожен мовчки розглядає знімок та пише на папірці з відповідним номером (наприклад: знімок № 1, папірець № 1):

1. почуття, яке, на Вашу думку, виражає людина на знімку;
2. свої почуття, що викликає у Вас фотографія.

На наступному етапі тренер збирає всі папірці, аналізує їх разом з групою, повертаючись до фотографій:

- Наскільки схожими були тлумачення почуттів людей на знімках?
- Наскільки схожими були почуття, що викликали у Вас ці фотографії?
- Якщо були різні відповіді, то що у фотографіях було причиною різного (двозначного) тлумачення?
- Чи можуть різні люди зрозуміти Ваші невербальні засоби повідомлення так, як відбулося зараз у вправі (двозначно)?
- Що робити, аби подолати двозначність у сприйнятті Ваших почуттів іншими?

Вправа “Як Ви виражаєте свої почуття?”

Мета: поглибити самоусвідомлення того, як учасники виражають свої власні почуття та наскільки ефективним є таке вираження.

Час на виконання: 20 хв.

Хід вправи:

Учасникам подаються описи ситуацій на аркуші, на які треба відреагувати, використовуючи: 1. лише вербальні засоби; 2. лише невербальні засоби (див. додаток). Кожен учасник працює з аркушем самостійно (див. додаток 3), а на наступному етапі вправи учасники об'єднуються у трійки і обговорюють свої напрацювання, відповідаючи на такі запитання:

- що я дізнався про те, як я виражаю власні почуття? Як виражають свої почуття інші?
- Яка зміна способів прояву власних почуттів була б для мене корисною?
- Яка зміна способу проявів почуттів була б корисною для кожного з нас?

На останньому етапі вправи необхідно обговорити почуття та реакції, що викликала дана вправа, та перелічити якомога більше способів конструктивного прояву почуттів.

Рекомендована література

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо : навч.-метод. посіб. / О. Безпалько, Ж. Савич. – К. [б. в.], 2002. – 112 с.

2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков / Грецов А. Г. – СПб. : Питер, 2008. – 160 с.

3. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; пер. з англ. В. Хомика. – К. : [б. в.], 2003. – 288 с.

Практичне заняття 7.

**Тема: Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії.
(2 год.)**

План заняття

Вправа “Вияв прихильності без слів”

Мета: потренувати навички вираження прихильності без слів, створити у групі позитивну атмосферу, сприяти побудові у групі командного духу.

Час на виконання: 20 хв.

Хід вправи:

Один з учасників стає у центр кола, яке утворюють інші учасники. Йому зав’язують очі і просять постійно мовчати.

Інші члени групи по черзі підходять до нього і мовчки виражають свої позитивні почуття йому (їй) будь-яким способом: плескаючи по плечу, обіймаючи, погладжуючи, роблячи масаж і т.д.

Після того, як усі бажаючі побувають у центрі кола, можна запропонувати учасникам обговорити свої почуття.

Історія про мудрих сліпців та буйвола.

Мета: продемонструвати найчастішу причину конфлікту та спосіб його вирішення.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Тренер розповідає притчу.

Запитання для обговорення:

- Хто із сліпих людей мав рацію?
- На чому ґрунтувався їх конфлікт?
- Чи були вони мудрими насправді?
- Як міг насправді мудрий чоловік визначити, на що схожий буйвол?
- Яка суть цієї притчі? Що вона говорить стосовно недопущення та розв’язання конфліктів?

Інформаційне повідомлення “Вікно Джохарі”

Мета: надати учасникам інформацію щодо різних сторін особистості та особливостей сприйняття.

Час на виконання: 15 хв.

“Вікно Джохарі”

	Відо ме мені	Неві доме мені
Відо ме іншим	Відк рита зона (А)	Сліп а зона (В)
Невід оме іншим	Тас мна зона (С)	Неві дома зона (Д)

Вправа з сумкою

Мета: розвинути здібності самоаналізу (на основі інформації про “Вікно Джохарі”; сприяти відпрацюванню навичок надання та отримання зворотнього зв’язку щодо своєї особистості.

Час на виконання: 35 хв.

Хід вправи:

Кожен учасник отримує журнал та аркуші паперу, з яких він має сконструювати собі паперову сумку. Використовуючи журнал, фломастери, клей, ножиці кожен учасник на зовнішню сторону своєї паперової сумки має прикріпити ті матеріали (вірізки з журналу), які, на його думку, відобразять те, що про себе знає він і знають інші (А). А в середину сумки покласти ті речі (вірізки фотографій, слогани, малюнки, які відображають його темну зону, про що іншим не відомо (С).

Після того, як усі закінчили роботу, кожен може виступити та розповісти про свою сумку - про відкриту зону – зовнішню сторону сумки, а за бажанням і дещо – про таємну.

Після того, як учасник розповів про свою сумку інші можуть прокоментувати, наскільки сказане відповідає, на їх думку, дійсності, можливо, додати до його сумки ті якості, які є істотними, але про які учасник не сказав (це може стосуватись сліпої зони). У своїх коментарях учасники повинні спиратись на позитивні якості.

Запитання для обговорення:

- Що Вам найбільше сподобалось у вправі?
- Чи дізнались Ви щось нове?
- Де можна використати отриману інформацію?

Практичне заняття 8.

**Тема: Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії.
(2 год.)**

План заняття

Вправа “На кого він схожий”

Мета: розвинути здібності самоаналізу (на основі інформації про “Вікно Джохарі”; сприяти відпрацюванню навичок надання та отримання взоротнього зв’язку щодо своєї особистості.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Один учасник виходить за двері. Інші обирають у групі особистість, про яку буде йти мова, і запрошують того, хто виходив, зайти – це буде ведучий.

Завдання ведучого – здогадатись, кого з учасників обрала група, шляхом запитань до всіх. Запитання мають бути такого характеру:

- Якби це був колір, то який?
- Якби це була тварина, то яка?
- На яку рослину схожа ця людина?
- Якби ця людина була автомобілем, то яким?
- В якій країні, крім України, могла б народитись ця людина?
- Якби ця людина була овочем, то яким? І т.д.

Причому на ці запитання відповідає і той, кого група загадала – тобто характеризує сам себе.

Ведучий має три спроби здогадатись, про кого йде мова. Здогадується він чи ні, але після третьої спроби він сідає на місце і та людина, яку обговорювали, виходить за двері і стає ведучим.

Обговорення.**Вправа “Бурхливі овації”**

Мета: створення позитивної атмосфери, налаштування на подальшу роботу.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Учасники мають утворити 2-4 кола у групі (в залежності від кількості учасників у великій групі). Кожне коло стоїть якомога далі від іншого.

У кожному колі в центр по черзі виходять учасники. Той, хто у колі, голосно називає свої ім'я, а всі інші радісними вигуками, аплодисментами тощо вітають особу у середині кола. Кожен учасник має відчувати себе захищеним, цінним та визнаним.

Інформаційне повідомлення “Вербальні засоби покращення спілкування - Я-повідомлення”

Мета: надати інформацію щодо конструктивної взаємодії під час конфлікту, а також вираження своїх почуттів через “Я-висловлювання”.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Важливо міти проявляти толерантність у ході спілкування. У конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з адекватним вираженням своїх почуттів. Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів та здатність сказати про них своєму партнеру. Саме цей спосіб самовираження і називається “Я-повідомлення”.

“Я-повідомлення” – це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що сталася. Використання під час спілкування “Я-повідомлення” допомагає висловити свої відчуття, не принижуючи іншу людину (порівняйте: “Ти знову прийшов додому об 11-ій вечора???” та “Я дуже хвилююся, коли ти приходиш додому об 11-ій вечора!”).

“Я-повідомлення” – це проголошення почуттів, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визначення та формулювання власної проблеми з цього приводу (“Вибач, але я відчуває роздратованість, коли ти це говориш...”, “Коли я чую такі твої слова, я навіть не знаю, що сказати, настільки я розгублена”).

Формулюючи таким чином питання, ви усвідомлюєте власну проблему: це – моя проблема, що я роздратована, це мої відчуття, і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття викликала у мене дана ситуація. Важливо зрозуміти, що “Я-повідомлення” конструктивно змінює не лише ваше особисте ставлення до проблемної ситуації, а й ставлення вашого партнера. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає партнера замислитись над правильністю і його власного вчинку.

“Я-повідомлення” включає в себе не тільки проговорювання свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали таку ситуацію.

Орієнтована схема “Я-повідомлення”:

1. опис ситуації, яка викликала напруженість (“Коли я бачу, що ти ...”, “Коли це відбувається ...”, “Коли я стикаюсь з такою ситуацією ...”);
2. точне визначення власного почуття у певній ситуації (“Я відчуваю ...”, “Я не знаю, що сказати ...”, “У мене виникла проблема ...”);
3. побажання до зміни такої ситуації (“Я попросив би тебе ...”, “Я буду вдячний тобі, якщо ...”).

Вправа “Я-повідомлення”

Мета: тренування навичок використання “Я-висловлювання”, відпрацювання способів вираження своїх почуттів без оцінок, невдоволення та образ.

Час на виконання: 20 хв.

Хід вправи:

Учасники об’єднуються у трійки. Кожній трійці дається декілька ситуацій та пропонується обговорити їх, побудувати діалог з використанням “Я-висловлювань”.

Приклади ситуацій:

- Подруга попросила у вас нову сукню, а коли повернула, ви побачили, що сукні порвана, і на ній є плями від кави. Що ви скажете подрузі?
- Ви з коханим/коханою домовились, що підете у кіно. Ви дуже довго чекали на домовленому місті, але так і не дочекались. Що ви скажете коханому/ій?
- Батьки дуже довго чекали 14-ти річного сина з дня народження друга, і ось він дзвонить у двері після 24.00. Що батьки мають сказати сину?
- До вас приходять друг і починає кричати, що йому дуже прикро, коли ви наговорюєте на нього іншим так підступно і брехливо. Ви не розумієте у чому справа. Що ви скажете другові?
- Ви купили солодощі у крамниці, вийшли на вулицю і побачили, що термін споживання цукерок вийшов 3 місяці тому. Що ви скажете продавцеві?
- Ви прокидаєтесь о першій годині ночі від того, що ваші сусіди дуже голосно слухають музику. Ви не можете заснути. Що ви скажете сусідам?
- Ви написали дуже гарний твір і були задоволені ним так, що відіслали на “електронку” другові, щоб він висловив своє ставлення. Друг нічого не відповів. Раптом через тиждень ви дізнаєтесь, що друг відіслав ваш твір на конкурс, але підписався своїм іменем. Що ви скажете другові?

- Ви розповіли дуже великий секрет своєму другу і через декілька днів дізналися, що про це знає вже дуже багато людей. Що ви скажете другові?
- Батьки насварили Вас за щось при вашому коханому/коханій. Вам це дуже не сподобалось. Що ви скажете батькам?

Вправа “Секрет – передай далі. Вчимося довіряти”

Мета: продемонструвати учасникам рівень довіри у групі, сприяти його підвищенню.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Кожен на папірці пише свою велику таємницю. Тренер запевняє, що її ніхто не прочитає і її не треба буде озвучувати. Але таємниця має бути дійсно дуже великою і значущою.

Коли таємниці написано, тренер просить згорнути клаптики паперу втричі. Всі стають у коло тримаючи свої папірці. Тренер просить прокоментувати почуття учасників – чи немає тривоги, невпевненості у тому, що буде далі?

На наступному етапі, тренер просить передати папірець своєму сусідові праворуч. Просить дуже наполегливо. Коли всі учасники вже тримають в руках чужі таємниці, тренер просить прокоментувати, що кожен почуває зараз.

На заключному етапі вправи тренер просить порвати дуже дрібно чужий папірець з таємницею та викинути клаптики паперу у заздалегіть заготовлений пакет.

Обговорення.

Вправа “Поводир – вчимося довіряти”

Мета: збільшити рівень довіри у групі, сприяти побудові гарних стосунків між учасниками.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Кожен член групи обирає собі пару (будь-яким способом). Один у парі стає “поводирем”, а інший “сліпцем”. Поводир бере сліпця за руку і водить його по кімнаті, намагаючись дати йому користуватись усіма органами чуття, крім очей. Різноманітні відчуття дотику: стіни, поверхні крісла, різних перепон. Поводир повідомляє сліпця, коли підняти ногу, коли треба щось переступити, куди будемо повертати і т.д. Якщо є можливість – можна виходити на вулицю (?). Через 7 хвилин учасники міняються ролями.

Запитання для обговорення:

- Як ви почували себе у ролі сліпця?

- Як ви почували себе у ролі поводиря?
- У якій ролі вам було комфортніше, чому?
- Чи довіряли ви своєму поводирю?
- Чи було у когось бажання відкрити очі?
- Що ви відчуваєте зараз до свого партнера?

Підведення підсумків тренінгу, аналіз очікувань та їх виправдання.

Мета: підведення підсумків тренінгу, озвучення учасниками своїх відчуттів та оцінка рівня досягнення очікувань, що ними були озвучені на початку тренінгу.

Час на виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Всі учасники по черзі підходять до аркуша паперу, на якому є “засіяні” у перший день тренінгу “зернята” очікувань. Кожен відшукує своє зернятко, озвучує, що на ньому було зафіксовано і коментує, наскільки очікування виправдались, що він отримав у ході занять, що сподобалось, які відчуття зараз тощо. Потім учасник малює стебель від зерняти до сонця, що символізує процес досягнення у ході тренінгу мети, та малює на кінці стебля квіточку.

Рекомендована література

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо : навч.-метод. посіб. / О. Безпалько, Ж. Савич. – К. [б. в.], 2002. – 112 с.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков / Грецов А. Г. – СПб. : Питер, 2008. – 160 с.
3. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; пер. з англ. В. Хомика. – К. : [б. в.], 2003. – 288 с.
4. Рай Л. Развитие навыков эффективного общения / Рай Л. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
5. Лидер будущего: новое видение, стратегии и практика : метод. пособ. по проведению тренинга / И. Братусь, А. Гулевская-Черниш, Н. Доценко и др. ; под общ. ред. Г. Лактионовой. – К. : [б. и.], 2001. – 122 с.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

Тема 1. Особливості спілкування, його мета, завдання та функції. – 4 год.

1. Скласти список літератури (не менше 15 джерел), в якій розглядаються питання ефективного спілкування та розвитку навичок міжособистісної взаємодії. – 1 год.
2. Підготувати інформаційне повідомлення “Активне слухання” (поняття, складові, прийоми тощо). – 2 год.
3. Проаналізуйте зміст опитувальника “Чи вмієте Ви слухати” та зафіксуйте 12 характеристик гарного слухача. Проаналізуйте, як Ви можете набути даних характеристик. – 1 год.

Тема 2. Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння. – 7 год.

1. Заповнити “Лист самоусвідомлення” на основі “Вікна Джохарі”: описати риси вашого характеру, ваші особливості, уподобання тощо, які знаходяться у “Відкритій зоні”, “Темній зоні” та “Сліпій зоні”. Подумати, що може знаходитись у “Невідомій зоні” особистості і які методи існують для пізнання цієї зони. – 2 год.
2. Підготувати 5 вправ для проведення тренінгу комунікативності з учнями старших класів загальноосвітньої школи, що стосуються питань ефективної взаємодії у спілкуванні. – 3 год.
3. Опрацювати книгу Алана Піза “Мова тіла” (“Язик телодвижений”), зробити тезовий конспект з малюнками. Виокремити рухи, пози, жести та інші невербальні засоби, що сприяють ефективному спілкуванню. – 2 год.

Тема 3. Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії. – 5 год.

1. Підготувати інформаційне повідомлення на тему “Я-висловлювання: особливості застосування конструкції та її ефективність у попередженні конфліктів” – 2 год.
2. Опрацювати матеріал “Стратегії подолання конфліктів”, зробити тезовий конспект (джерело: Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Пер. з англ. В. Хомика. – К., 2003. – С. 187 – 192). – 1 год.
3. Описати 2 конфліктні ситуації з власного досвіду. Проаналізувати ситуації за схемою: учасники конфлікту; причина конфлікту; наслідки конфлікту (короткотривала та довготривала перспектива); рекомендації до подолання конфлікту (можливі стратегії подолання конфлікту для кожного

учасника подій; примирення через використання “Я-висловлювання; подолання бар’єрів у спілкуванні тощо). – 2 год.

Карту самостійної роботи, де визначено форми академічного контролю, успішність (бали) і термін виконання самостійної роботи студентами, подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль I.			
Тема 1. Особливості спілкування, його мета, завдання та функції (4 год).	Індивідуальне заняття, модульний контроль, залік	5	I-II
Тема 2. Розвиток навичок налагодження взаєморозуміння (7 год).	Модульний контроль, залік	5	II-III
Тема 3. Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії (5 год).	Модульний контроль, залік	5	IV-V
<i>Разом: 16 год.</i>	<i>Разом: 15 балів</i>		

VII. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА (навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНЗД прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу «Тренінг комунікативності» – це вид науково-дослідної роботи студента, що містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ (30 балів):

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
I.	Розробка теми (модуля) з дисципліни	15 балів
1.	конспект із теми (модуля) за заданим планом	2 бали
	конспект із теми (модуля) за планом, який студент розробив самостійно	4 бали
2.	анотація прочитаної додаткової літератури з курсу	2 балів
3.	повідомлення з теми, рекомендованої викладачем	3 бали
4.	повідомлення з теми (без рекомендації викладача): аналіз інформації, самостійні дослідження	4 бали
II.	Науково-педагогічне дослідження у вигляді реферату	15 балів.
Разом		30 балів

Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	30-28	Відмінно
Достатній	27-25	Добре
Середній	24-22	Задовільно
Низький	21-19	Незадовільно

**Орієнтовна тематика есе з навчальної дисципліни
«Тренінг комунікативності»**

1. Сутність, мета та функції процесу спілкування.
2. Бар'єри у спілкування та їх подолання.
3. Поняття, складові та прийоми активного слухання.
4. Використання конструкції “Я-висловлювання” у попередженні конфліктів.
5. Явище, структура та типологія конфліктів.
6. Проблема встановлення довір'я між людьми.
7. Спілкування в рамках субординації рангів.
8. Навички подолання гніву та агресії як засіб підвищення ефективності спілкування.
9. Толерантність та інтолерантність у міжособистісному спілкуванні.
10. Сутність стигми та дискримінації і їх вплив на людські взаємини.
11. Роль вербальних та невербальних засобів у спілкуванні.
12. Відображення традицій та ментальності народу у процесі міжкультурної комунікації.

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Тренінг комунікативності».

Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – 30 балів.

VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Тренінг комунікативності» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, табл. 8.2.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№ п/п	Вид діяльності	Кількість рейтингових балів
1.	Практичні заняття	88
2.	Модульний контроль (1)	25
3.	Самостійна робота	15
4.	Індивідуальна навчально-дослідницька робота	30
Підсумковий рейтинговий бал		158

У процесі оцінювання навчальних досягнень магістрантів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування, звіт, реферат, інформаційне повідомлення.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські
оцінки ECTS

Підсумкова кількість балів (max – 100)	Оцінка за 4-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1 – 34	«незадовільно» (з обов'язковим повторним курсом)	F
35 – 59	«незадовільно» (з можливістю повторного складання)	FX
60 – 68	«задовільно»	E
74 – 69	«задовільно»	D
75 – 81	«добре»	C
82 – 89	«добре»	B
90 – 100	«відмінно»	A

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у табл. 8.3.

Таблиця 8.3

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень магістрантів

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та інші види індивідуальної роботи, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються під час індивідуальних годин.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

У табл. 8.4 представлено розподіл балів, що присвоюються студентам упродовж вивчення дисципліни «Тренінг комунікативності».

Таблиця 8.4

Розподіл балів, що присвоюються студентам

МОДУЛІ				Індивідуальна робота	Модульні контрольні роботи
Змістовий модуль 1					
самостійна робота			практичні заняття		
Тема 1	Тема 2	Тема 3			
5	5	5	88	30	25

Разом: 158 балів

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

IX. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція, пояснення, розповідь, бесіда, дискусія, дебати.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи, інтерактивні, рольові ігри, конструювання, моделювання.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ опорні конспекти практичних занять (тренінгу);
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо : навч.-метод. посіб. / О. Безпалько, Ж. Савич– К. : [б. в.], 2002. – 112 с.
2. Васильев Н. Н. Тренинг профессиональных коммуникаций / Васильев Н. Н. – СПб. : Речь, 2013. – 283 с.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. / Вачков И. В. – М. : Академия, 2001. – 224 с.
4. Величко В. В. Инновационные методы обучения в гражданском образовании / В. В. Величко, Д. В. Карпиевич. – Минск : Медисонт, 2001. – 168 с.
5. Грецов А. Г. Психологические тренинги с подростками / Грецов А. Г. – СПб. : Питер, 2012. – 368 с.
6. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков / Грецов А. Г. – СПб. : Питер, 2013. – 160 с.
7. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; пер. з англ. В. Хомика. – К. : [б. в.], 2003. – 288 с.
8. Игровые семинары с подростками. – М. : Центр «Подвал», 2014. – 67 с.
9. Лі Д. Практика групового тренінгу / Девід Лі. – СПб. : Пітер, 2002. – 224 с.
10. Лидер будущего: новое видение, стратегии и практика : метод. пособ. по проведению тренинга / И. Братусь, А. Гулевская-Черниш, Н. Доценко и др. ; под общ. ред. Г. Лактионовой. – К. : [б. и.], 2001. – 122 с.
11. Ментс М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр / Морри ван Ментс. – СПб. : Питер, 2012. – 208 с.

Додаткова:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Анн Л. Ф. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
2. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения / Большаков В. Ю. – СПб. : Питер, 1996. – 324 с.
3. Былеева Л. В. Подвижные игры / Былеева Л. В. – М. : Знание, 1974. – 134 с.
4. Волонтерство: poradnik для організатора волонтерського руху / уклад. Т. Лях. – К. : [б. в.], 2001. – 176 с.
5. Дерманова И. Б. Психологический практикум. Межличностные отношения : метод. реком. / И. Б. Дерманова, Е. В. Сидоренко. – СПб. : Питер, 2004. – 188 с.

6. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Зайцева Т. В. – СПб. : Речь ; М. : Смысл, 2002. – 80 с.
7. Кияшко Л. А. Проблема формирования толерантных взаимоотношений подростков разных национальностей и беженцев, проживающих в Украине / Кияшко Л. А. – К. : [б. и.], 2002. – 94с.
8. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Козлов Н. И. – Екатеринбург : АРД ЛТД, 1997. – 144 с.
9. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с підростками / Лидерс А. Г. – М. : [б. и.], 2001. – 314 с.
10. Марсанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Марсанов Г. И. – М. : Когито-Центр, 2001. – 251 с.
11. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения / Морева Н. А. – М. : [б. и.], 2003. – 213 с.
12. Никандров В. В. Антитренинг, или Контурь нравственных и теоретических основ психотренинга : учеб. пособ. / Никандров В. В. – СПб. : Речь, 2003. – 176 с
13. Паркер Г. Формирование команды: сборник упражнений для тренеров / Гленн Паркер, Ричард Кропп. – СПб. : Питер, 2002. – 160 с.
14. Петровская Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг / Петровская Л. А. – М. : МТУ, 1990. – 216 с.
15. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб. : Речь, 2001. – 256 с.
16. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т. В., Барчук О. И., Беглова Т. В. и др. ; под общ. ред. М. Р. Битяновой. – СПб. : Питер, 2005. – 304 с.
17. Рай Л. Развитие навыков эффективного общения / Леслі Рай. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
18. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками: с чего начать? / Рязанова Д. В. – М. : [б. и.], 2003. – 124 с.
19. Рэйс Ф. 500 лучших советов тренеру / Фил Рэйс, Бренда Смит. – СПб. : Питер, 2002. – 128 с.
20. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Смид Р. – М. : [б. и.], 2000. – 256 с.
21. Торн К. Тренинг : настольная книга тренера / Кей Торн, Дэвид Маккей. – СПб. : Питер, 2002. – 208 с.
22. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория та практика / Фопель К. – М. : Генезис, 2003. – 272 с.
23. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / Фопель К. – М. : Генезис, 2001. – 234 с.
24. Цзен Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : [б. и.], 2008. – 213 с.

Робоча програма навчального курсу
"ТРЕНІНГ КОМУНІКАТИВНОСТІ"

Укладач: Тимошенко Наталія Євгенівна, старший викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, кандидат педагогічних наук.
