

Приятно ли со мной общаться?



На занятии затрагиваются различные вопросы, касающиеся общения: осознание нравственных основ общения, общение и уверенность в себе, общение – необходимый компонент жизни личности, средство самоосуществления, психологической помощи другим развитие доверия, открытости, умения слушать и понимать других.

Тест «Приятно ли со мной общаться?»

Учащимся раздается тест, содержащий инструкцию и утверждение. Возможен вариант, когда инструкцию и утверждения зачитывает психолог или преподаватель. Отвечать необходимо в тетради, ставя номер утверждения и рядом с ним выбранный ответ.

Инструкция:

Чтобы узнать, приятно ли людям с тобой общаться, необходимо выразить свое отношение к каждому из 20 суждений, содержащихся в тесте. Если ты соглашаешься с каким либо из суждений, поставь возле него знак «+», а если нет – «-». ответ типа «не знаю», «не уверен» не допускаются.

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течении дня меня оценивают те, с кем приходится общаться.
2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.
3. Самое мудрое – сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.
4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.
5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.
6. Когда тебя знакомят с кем либо и ты не расслышал его имя, ты должен попросить его повторить.
7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.
8. Ты должен быть всегда на стороже, не то окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять в смешном свете.
9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.
10. Человек должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании.
11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда тебе понадобится их помощь.
12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что в конце концов очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.

- 13.Лучше, если другие зависят от тебя, чем ты зависишь от других.
- 14.Настоящий друг старается помогать своим друзьям.
- 15.Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества , чтобы его оценили по достоинству и одобрили.
- 16.Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.
- 17.Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над ним.
- 18.Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь сходить в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.
- 19.Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали наилучшим образом для него, даже когда они не хотят этого.
- 20.Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.



КЛЮЧ:

№ вопроса	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
Ответы	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+
Баллы	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Информация для учащихся:

Для того, чтобы подсчитать количество баллов, надо сравнить ответы с ключом. Если, например у вас ответ на первый вопрос «-» то вы получаете – 5 баллов, а если «+» – то 0 баллов.

Результаты:

- I 85-100 баллов.** Это отличный результат. Большинству людей приятно с Вами общаться, они в Вас души не чают.
- II 75-80 баллов.** Хороший результат. Вы умеете быть любезным, обаятельным и приятным в общении, но иногда допускаете срывы. На долго Вас не хватает.
- III 60-70 баллов** результат весьма удовлетворительный. Общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, вы еще можете, а вот сохранять при этом достоинства своего собеседника – не всегда.
- IV 0-55 баллов.** Откровенно плохой результат. Даже похвалить не за что. Единственное, что можно сказать - в деле овладения искусством общения у Вас еще все впереди. Будьте внимательны к людям – это самое главное и трудное. Остальное придет в процессе общения.

Обсуждение.

Подростки попадают, как правило, в IV группу, небольшая их часть - в III . дети бывают обескуражены таким результатом: «Что же – со мной не приятно общаться? Я не нравлюсь людям?!» надо объяснить им, что они симпатичны большинству людей своей молодостью, непосредственностью. Многие из них – интересные, остроумные люди. Неприятие вызывает их манера общения, и прежде всего у сверстников. Подростки, как, впрочем, и многие взрослые, не понимают психологических основ

общения, слишком зациклены на своей личности. Чтобы научиться общаться, быть интересным собеседником, надо знать и понимать людей.

Обсуждение результатов проводится непосредственно по тесту. Педагог может выбрать любые утверждения и объяснить, почему с позиций этого теста они являются правильными или неправильными. Например, утверждение №5 («Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление») многие подростки считают, что именно так надо себя вести. Попросите их аргументировать свою позицию.

Раскрывая свою точку зрения на выбранную ситуацию, педагог подчеркивает, что положительный вклад в результат этого теста вносит ответ «нет». Попросите ребят мысленно представить такую ситуацию: он общается с человеком, с которым только что познакомился. Тот много говорит, буквально не давая вставить слово своему собеседнику, постоянно острит, показывает свою эрудицию и вообще, занят только собой и тем, чтобы произвести впечатление.

Причины такого поведения могут быть разные, и нельзя однозначно подходить к оценке этого человека. Но как бы там ни было, его поведение будет подавлять собеседника, оставит странное впечатление, и навряд ли тебе понравится с ним общаться.

Обсуждая подобным образом другие утверждения, подведите ребят к следующим выводам:

✓ общение требует переключения внимания на собеседника. Необходимо создать ему условия, что бы он смог высказаться. Внимательно его слушать. При этом не нужно думать о том, какое ты произведешь на него впечатление, надо полностью сосредоточиться на процессе общения, стремиться понять мысли и чувства этого человека.

✓ Самое главное, не принизить достоинства собеседника, дать ему убедиться и почувствовать свою значимость.

После обсуждения у подростков обычно возникает вопрос: «а как же я? если я все время буду слушать своего собеседника, появится ли у меня возможность быть понятым, высказать свои мысли?» парадокс общения как раз в том и заключается, что только при принятии такой позиции о какой шла речь на занятии и может возникнуть ситуация взаимной симпатии и близости. Когда и вы станете интересны своим знакомым, и они с удовольствием будут общаться с вами.

Шаг навстречу.

Психолог (учитель) замечает, что у каждого из нас в той или иной мере есть неполадки в общении, например многие не умеют говорить приятное, делать комплименты.

Можно провести следующий эксперимент. Педагог просит двух друзей (это в данном случае важно) выйти к доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Затем им дается следующее задание: сделать шаг навстречу другу и сказать ему что либо приятное. Обычно уже само задание вызывает смех в классе и смущение тех, кто стоит у доски. Они начинают говорить: «Дайте время подумать». На лицах у них отражаются мучительные поиски приятных слов. Наконец делаются первые шаги (как правило, очень большие, что бы побыстрее сблизиться). Иногда кто-нибудь из учащихся предлагает: «Попросите их говорить неприятное, они пойдут быстрее.»

Дождавшись этой реплики, педагог предлагает учащимся проанализировать увиденное и услышанное. Роль учителя заключается в том, чтобы обратить внимание учащихся: даже другу мы часто не можем сказать ничего приятного, зато неприятного у нас в запасе даже для него. Может быть, стоит вскользь упомянуть, что многие конфликты с родителями и друзьями часто происходят из-за того, что мы редко говорим друг другу приятное.

Шесть проб.

В качестве домашнего задания предложите учащимся несколько проб, которые покажут им, насколько они умелые и вдумчивые партнеры в различных видах общения. Объясните им, что пробам намеренно придан полушутливый характер. Надо иметь немного чувства юмора, чтобы разглядеть в этих пробах за внешне несерьезным нечто значимое и нешуточное. Если то или иное задание дается с трудом, его надо многократно повторить – теперь уже в качестве упражнения. Такой своеобразный тренинг можно прекратить после того, как исчезнет специфическое чувство «мне это трудно».

Первая проба.

В кругу приятелей дай себе задание никого не перебивать и внимательно слушать говорящего. Слушая, размышляй: «Почему он это говорит? Весел или претворяется? Грустен или делает вид? Зачем он говорит это?» представь, что он – это ты... настройся не осуждать человека и не искать черт «превосходства» над ним. Просто вникай в его душевное состояние... Не выходит, не удастся? Видимо, ты слишком поглощен собой и в беседе слушаешь скорее себя, чем собеседника.

Вторая проба.

Проанализируй свой круг общения. Согласно древней мудрости, подлинное постижение душевной жизни других доступно лишь тому, кто одновременно связан приятельскими узами – именно приятельскими, а не должностными или семейными – хотя бы с одним: а) ровесником; б) человеком помоложе; в) значительно моложе; г) ребенком; д) человеком постарше; е) значительно старше; ж) стариком или пожилой женщиной.

Эту простую, но психологически глубокую истину, как ни печально многим приходится открывать для себя заново. Неспособность поддерживать приятельские отношения с ребенком или со стариком, может говорить о косности и узости твоей настроенности на других, что, пожалуй, делает тебя не слишком интересным собеседником в каких то ситуациях.

Третья проба.

В каком бы настроении ты не проснулся, посмотри на себя в зеркало и сострой гримасу, которая тебя рассмешит. Если не получается, имей в виду, что люди могут воспринимать тебя как надменного или даже злого субъекта. Тебе, возможно, не удастся общение на игровом уровне, а, стало быть, ты бываешь утомительно скучным. Разумеется, твое право – оставаться таким, какой ты есть. Но тогда не сетуй на недоброжелательное отношение окружающих.

Четвертая проба.

Расположи два зеркала так, что бы увидеть себя в профиль. Заставь себя не «охорашиваться»: ссутулься, не выпячивай подбородок, поддержи рот приоткрытым, взгляд рассеянный... постарайся принять себя в этом непосредственном виде. Трудно? Значит, не исключено, что ты не умеешь реалистически оценивать, каким ты видишься

другому человеку. Ты предпочитаешь обманываться на свой счет, и поэтому сам нередко становишься жертвой обмана.

Пятая проба.

Находясь в транспорте, приглядишься к кому-либо. Постарайся сделать так, чтобы твой интерес к человеку остался для него незаметным. Если не получается, значит у тебя, пожалуй, слишком настойчивый, неделикатный взгляд, а это ограничивает возможности коммуникации. Следовательно, такое неназойливое изучение другого человека должно стать твоим обыденным упражнением (естественно, надо сразу же отвести глаза, если тебя заметили). Но главное вот что: попытайся вообразить изучаемое лицо веселым, грустным, гневным, испуганным, нежным... тот, кто не может этого вообразить (опираясь на сиюминутном выражении реального лица), вероятно, не вполне понимает смену чувств и намерений на лицах своих собеседников.

Шестая проба.

При случайной ссоре (например, в общественном транспорте) заставь себя, прав ты или нет, спокойно произнести «виноват» или «извините», а затем замолчать, как бы ни унижал тебя партнер ссоры. Разглядывай потолок, вид в окне, затылок впереди стоящего... с точки зрения окружающих, тот, кто молчит, ведет себя достойнее того, кто неистовствует, так что публика определенно станет на твою сторону. Не можешь сдержаться? Значит ты либо чересчур доминантный, либо слишком нервный. И то и другое – помеха общению. Дай себе зарок – в течение месяца (или года) воспитывать у себя в подобных случаях хладнокровие и выдержку.