

Тема: «Учимся понимать и чувствовать друг- друга»

Цель: познакомить педагогов образовательного учреждения с техникой социальной коммуникации «Я-сообщения».

Задачи:

1. Обозначить значимость техники социальной коммуникации в коммуникативной компетентности педагога.
2. Познакомить с техникой «Я-сообщения».
3. Показать способы выражения претензии в технике Я-сообщения.

Ход мастер-класса

1. Вводная часть

Добрый день, уважаемые коллеги!

Тема нашего мастер-класса: «Учимся понимать и чувствовать друг- друга».

Сегодня на нашем мероприятии мы непосредственно затронем тему Наставничества. Будучи педагогом, мы в той или иной степени, являемся наставниками для обучающихся.

Кто же такой наставник? Наставник – в первую очередь друг, который помогает освоить новые навыки, передать опыт, и любая модель наставничества начинается со взаимодействия и коммуникации. Всегда ли у нас, получается, выстроить диалог правильно? Наверняка, у каждого бывают конфликтные ситуации, трения во взаимодействии с подопечными. Вольно, невольно можем повысить тон, начать обвинять собеседника, и как итог – это не конструктивный диалог, который может перейти в длительный КОНФЛИКТ.

Сегодня мы поговорим о приеме эффективного общения «Я-сообщения» или по-другому «Я-высказывание», вероятно вы уже знакомы с данным инструментом, но не всегда помните и применяете его.

«Я-сообщение» — это психологический термин, подразумевающий особенную формулировку словесной реакции на действия другого человека с помощью упора на свои мысли и чувства.

- «Я-сообщение» – это прием, с помощью которого человек говорит о своих чувствах и переживаниях, не переходя на личности и не оценивая поведение.
- «Я-сообщения» всегда включает в себя личные местоимения: «я», «мне», «меня». «Мне интересно твое мнение», «Я люблю с тобой разговаривать», «Я рад тебя видеть».
- «Я-сообщение» предполагает разговор на равных, без ноток снисходительности и высокомерия.
- «Я-сообщение», адресованное ребенку, — это ваше послание для установления позитивного эмоционального контакта.
- «Я-сообщение» — это словесная передача ребенку ответственности за свои действия и предоставление возможности самому решать, как поступить, исходя из полученной информации.
- «Я-сообщения» имеют различную окрашенность. Это не только неудовольствие, но и положительные эмоции.

Что бы понять принцип его действия, необходимо понимать, что основной причиной разгорающегося конфликта являются недопонимания, высказанные в форме обвинения, с критикой личных качеств.

Давайте мы разыграем для вас сцену «ты- сообщения», и исправим ее на «я - сообщения», так вам легче будет сделать практическое задание.

Примеры (показ)

1. «**Ты** никогда меня не слушаешь!» — «Когда **я вижу**, что ты не слушаешь **меня**, **мне неприятно**, ведь **я** говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, **будь внимательнее** к тому, что **я** говорю».
2. «Вечно ты дерзишь!» — «Когда **со мной** некорректно разговаривают, **я раздражаюсь** и не хочу больше общаться. **На мой взгляд**, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь **я постараюсь** быть более терпимым».
3. «**Ты** всегда ужасно себя ведешь!» — «**Меня** обижает такое поведение. **Я знаю**, ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан».
4. «Что **ты** все время разговариваешь параллельно со мной?» — «**Мне сложно** говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со **мной**. Если у тебя есть вопрос — задай его **мне**. Возможно, если внимательно **послушать меня**, то потом у тебя возникнет меньше вопросов».
5. «**Ты** всегда без спросу берешь журнал со стола!» — «Когда **с моего** стола без спросу берут вещи, **мне неприятно**. Возможно, **я хочу** с этим журналом поработать в ближайшее время. Я совсем **не против**, чтобы ты его брал, но предварительно предупреди меня, пожалуйста».

Прием «Я –высказывание» эффективен в любых переговорах, личных отношениях. Кроме того, он помогает развивать рефлекссию, человек лучше слышит себя и правильно доносит информацию до собеседника.

2. Практическая часть

Уважаемые коллеги, предлагаем вам, выполнить упражнение, задачей которого является преобразовать Ты-высказывания в Я-высказывания.

(выполнение упражнения)

«**Я-сообщения**» всегда включает в себя личные местоимения: «я», «мне», «меня».

«**Мне приятно**»...

«**Меня огорчает**»...

«**Меня волнует**»...

«**Мне грустно**»... и др.

Напиши свои варианты «Я-высказываний»

НЕВЕРНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ	ВЕРНЫЕ
«Ты всегда опаздываешь!»	
«Ты всегда бросаешь свои вещи повсюду!»	
«Ты такой (такая) ленивый(вая)!»	
«Ты всегда плохо говоришь о моих друзьях!»	
«Ты никогда не хвалишь меня!»	

«Ты слишком часто говоришь ‘нет’!»	
«Ты постоянно критикуешь мои идеи!»	
«Ты никогда не слушаешь меня!»	
Ты редко мне звонишь, и совсем не приезжаешь в гости!	
Ты не прав (не права), в этой ситуации	
Ты поступаешь эгоистично, думаешь только о себе	
Ты всегда ужасно себя ведешь!	
Прекрати мне хамить!	
Ты постоянно не выполняешь мои просьбы!	

3 Итог. Рефлексия

Используя данную технику, вы получаете следующие возможности:

1. Прямо заявлять о собственных интересах, как в деловых отношениях, так и в личных.
2. Понижать уровень своего эмоционального напряжения.
3. Вести себя более уверенно, естественно, задавать нужный характер общения.
4. Противостоять давлению и манипуляциям. Сохранять чувство собственного достоинства.
5. Ставить партнера в ситуацию ответственного выбора.
6. Конструктивно разрешать противоречия и конфликты.

Коллеги, все ли было для вас понятно? Легко ли вы справились заданием?

Понравилось ли вам мероприятие?

Какие ваши пожелания для нашего мероприятия на будущее?

Спасибо за работу! До новых встреч!