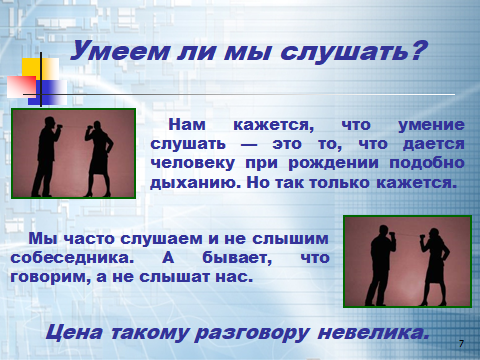
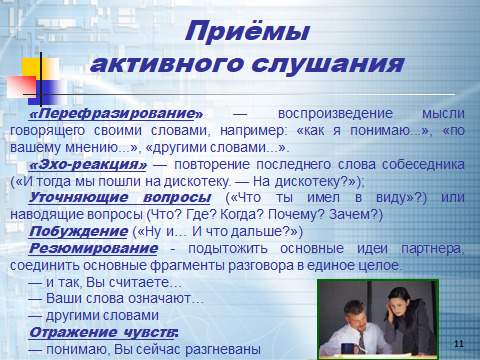
**«Активное и пассивное слушание. Техники активного слушания»**

******

******

******

******

******

***План занятия на тему:***

**«Активное и пассивное слушание. Техники активного слушания».**

***Цель:*** познакомить с понятиями «активное» и «пассивное» слушание. Освоение техник активного слушания.

***Задачи:***

* Определить понятие слушания как активного или пассивного процесса;
* В игровых ситуациях научиться применять навыки пассивного и активного слушания;
* Познание своих возможностей и ограничений во взаимодействии с другими людьми.

***Ожидаемый результат:***

Осознание выгоды и важности применения техники активного слушанияв процессе общения и обучения.

***Оборудование:***

* Видеокамера;
* Телевизор.

***Материалы:***

* Листы бумаги А4;
* Фломастеры;
* Булавки;
* Информационный лист по теме занятия;

***План-конспект занятия:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Содержание (действия ведущего и участников)** | **Время (мин.)** |
| Организационный | Участники тренинга устанавливают стулья в форме круга. Приветствие. Повторение правил группы. Высказывание ожиданий участников занятия. | 5-7 минут |
| Приветствие | «Сейчас мы будем играть в игру, в которой надо будет делать все быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу-хлопку нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует «поздороваться», при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак: глазами…  руками…  плечами… ушами… коленями… пятками…»  Это упражнение обычно проходит весело и эмоционально, выполняется для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией. | 10 минут |
| Основной | Группу условно разделить на две части. Одной из подгрупп дается скрытое задание. Во время выполнения задания по сигналу ведущего менять отношение к говорящему, выражая:   * Искреннюю заинтересованность; * Постепенно ее терять; * Показать полное отсутствие интереса.   (во время повторения правил группы обсуждается согласие каждого члена группы на ведение видеосъемки).  Ход упражнения:  Ведущий делит группу на пары, размещаются по залу. В течении 3 минут рассказать о том, как прошел день. Каждый участник пары выполняет свое задание. | 10 минут |
| Рефлексия | (с согласия участников группы просматриваем видеозапись). Если согласие не получено, обсуждение в круге.   * Какие ощущения и чувства после упражнения? * Как менялось ваше настроение в ходе выполнения упражнения? * Что менялось? * Что помогало говорить? Что мешало? * Было ли желание продолжать? * Почему? И т.д. (делается вывод о том, на сколько мы умеем слушать и слышать, и что чувствует говорящий в данной ситуации) | 10 минут |
| Теоретический | Понятие активного и пассивного слушания. Обсуждение. Раздача информационных листов по теме занятия. (Приложение №1). | 15 минут |
| Практический (упражнение испорченный телефон) | Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.  Пример сообщения:  В нашприют купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится учебный класс, оборудуют компьютерный класс, а учебный переместят в пустующий кабинет. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто выучит добросовестно все уроки и приведет в порядок свою комнату. Время игры с 19-30 до 20-30 часов. Разрешение будут выдавать воспитатели старшей группы. Правила просты: ничего не ломать, играть дружно.  Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот — следующему и т. д. При этом неизбежно возникают и накапливаются искажения в передаваемой информации. Полезно заснять это упражнение на видеокамеру (по согласию) или хотя бы записать его на диктофон, чтобы при обсуждении иметь возможность воспроизвести и проанализировать ход передачи и искажения информации. Это упражнение можно проводить и непосредственно в кругу, тогда следует упростить текст сообщения и передавать его шепотом. Можно передавать одновременно два сообщения, одно по часовой стрелке, второе — против. Если позволяет время, полезно провести это упражнение дважды: с обратной связью (при получении сообщения можно задавать уточняющие вопросы) и без таковой, после чего сравнить результаты. Передаваемые сообщения должны быть примерно одинаковыми по сложности, но разными по содержанию. (Упражнение имеет несколько вариантов, т.к. состав группы может меняться, и оно адаптируется под особенности членов группы).  Смысл упражнения:  Упражнение позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь, искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении. На сколько слушающий применил техники активного слушания, что мешало их применять и т.д. | 15 минут |
| Рефлексия | * Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? * Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? * Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? * À насколько заслуживает доверия информация, полученная «через третьи руки» (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)? | 5 минут |
| Психогимнастическое упражнение «Солнышко» | Цель упражнения – показать значение позитивной обратной связи в межличностном общении.  ***1-***й этап. Ведущий раздает участникам тренинга бумагу и карандаши и предлагает нарисовать на листе солнце, от которого отходят лучи.  ***2-***й этап. Ведущий предлагает на 3-х лучах написать свои положительные качества.  ***3-***й этап. Ведущий предлагает помочь друг другу закрепить на спине их листы с нарисованным солнцем.  ***4-***й этап. Ведущий предлагает подойти друг к другу и дописать на «лучах» те положительные качества, которые присущи, по их мнению, этому человеку. | 5 минут |
| Рефлексия итоговая | * Что понравилось? * Что нет? * Было ли полезным для вас сегодняшнее занятие или нет? * В чем это заключается? | 5 минут |

***Приложение:***

***«Активное и пассивное слушание. Техники активного слушания».***

Умение слушать собеседника (следует отличать от инстинктивного слышания) - это активный мыслительный процесс, восприятие информации от говорящих, при котором человек воздерживается от выражения своих эмоций, такое отношение к собеседнику, при котором говорящий чувствует к себе интерес, сопереживание, понимание. Умение слушать имеет две стороны: способность понимать услышанное и отбирать, накапливать информацию.

**Пассивное слушание**-это пассивный процесс без реакции на сказанное. Слушающий как бы слушает, но не слышит собеседника. В основном он сосредоточен на себе. Иногда при этом человек следит за темой обсуждения, ловя лишь момент, чтобы вступить в него самому. При пассивном слушании контакт с собеседником поддерживается простейшими фразами, например: «Да», «угу», и т.д. пассивное слушание очень часто единственное, что необходимо собеседнику, когда ему просто нужно выговориться.

**Активное слушание (эмпатическое слушание)** - это такое слушание, при котором активно дают понять собеседнику, что его не только слушают, но и слышат, и понимают, и даже разделяют его чувства. В результате говорящий чувствует, что его слышат и понимают, чувствует доверие и поддержку и гораздо больше идет контакт, раскрывая свои чувства, переживания.

***Правила активного слушания:***

* слушайте с первых же слов разговора и не ослабляйте внимание;
* отложите все другие занятия и слушайте: не пытайтесь делать два дела одновременно;
* гоните от себя любые отрицательные мысли о собеседнике;
* осмысливайте то, что вам говорят в данный момент, не забегайте вперед;
* не перебивайте;
* постарайтесь заинтересоваться тем, о чем вам говорят;
* оценивайте сказанное скорее по его содержанию, чем по манере подачи;
* избегайте поспешных выводов, сохраняйте объективность.

**Техники активного слушания:**

* **«Перефразирование»** («пересказ») — воспроизведение мысли говорящего своими словами, например, «как я понимаю...», «по вашему мнению...», «другими словами...».
* **«Эхо-реакция»** — повторение последнего слова собеседника («И тогда мы пошли на дискотеку. На дискотеку?»)
* **Уточняющие вопросы**(«Что ты имел в виду»?) или**наводящие вопросы** (Что? Где? Когда? Почему? Зачем?)
* **Побуждение** («Ну и… И что дальше?»);
* **Резюмирование***−*подытожить основные идеи партнера, соединить основные фрагменты разговора в единое целое*.*
* и так, Вы считаете…
* Ваши слова означают…
* другими словами…
* **Отражение чувств:**
* мне кажется, Вы чувствуете…
* понимаю, Вы сейчас разгневаны…
* **Проявление эмоций:**мимикой, пантомимикой, смехом, вздохами и т. п.

**Словарик:**

**Эмпатия** от англ. **empathy** — сочувствие, сопереживание, умение поставить себя на место другого.