

Общение: трудности и их преодоление.

Анюхина И.А., педагог-
психолог МБОУ «Школа-
лицей» №3 им. А.С.
Макаренко муниципальный
округ Симферополь, РК



Самая большая роскошь на свете - роскошь человеческого общения. Ты живешь в своих поступках, а не в теле. Ты - это твои действия, и нет другого тебя.

Антуан Мари Жан-Батист Роже де Сент-Экзюпери (29 июня 1900, Лион, Франция — 31 июля 1944) - французский писатель, поэт и профессиональный лётчик.

Так рассуждал Маленький принц:

- Одни только дети знают, чего ищут. Они отдают всю душу тряпочной кукле, и она становится им очень-очень дорога, и если ее у них отнимут, дети плачут.
- Слова только мешают понимать друг друга.
- Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.
- С каждого надо спрашивать то, что он может дать. Власть прежде всего должна быть разумной.

Что такое общение?

- **Общение** — связи между людьми, в ходе которой возникает психологический контакт, проявляющийся в обмене информацией, взаимовлиянии, взаимопереживании, взаимопонимании.

Содержание общения может быть различным:

- передача информации
- восприятие друг друга
- взаимооценка партнерами друг друга
- взаимовлияние партнеров
- взаимодействие партнеров
- управление деятельностью и т.д

Классификация функций общения.

В. Н. Панферов выделяет их шесть:

- **коммуникативная** (осуществление взаимосвязи людей на уровне индивидуального, группового и общественного взаимодействия)
- **информационная** (обмен информацией между людьми)
- **когнитивная** (осмысление значений на основе представлений воображения и фантазии)
- **эмотивная** (проявление эмоциональной связи индивида с действительностью)
- **конативная** (управление и коррекция взаимных позиций)
- **креативная** (развитие людей и формирование новых отношений между ними)

Приемы привлечения внимания:

- прием **“нейтральной фразы”**. В начале общения произносится фраза, не связанная с основной темой, но имеющая смысл и ценность для всех присутствующих.
- прием **“завлечения”** — говорящий вначале произносит очень тихо, очень непонятно, неразборчиво, что заставляет других вслушиваться.
- прием **установления зрительного контакта** — пристально глядя на человека, мы привлекаем его внимание; уходя от взгляда, мы показываем, что не желаем общаться. Но в общении важно не только привлечь внимание, но и его поддержать.

Способы воздействия партнеров друг на друга.

- **Заражение** — это бессознательная подверженность определенным психическим состояниям. Оно проявляется через передачу определенного эмоционального состояния (например “боление” на стадионах во время спортивных состязаний)
- **Внушение** — это целенаправленное неаргументированное воздействие одного человека на другого. Внушение — это эмоционально-волевое воздействие. Внушение зависит от возраста, от утомленности. Решающим условием эффективного внушения являются авторитет внушающего.
- **Убеждение** — аргументированное воздействие на сознание личности.
- **Подражание** — при нем осуществляется воспроизведение черт поведения другого человека, т.е. речь идет об усвоении предложенных образцов поведения.

В.Н. Сагатовский определяет четыре уровня общения:

- **Уровень манипуляции**- в человеке видят лишь необходимый инструмент для извлечения выгоды. Если надо, при этом имитируется внимательность, учтивость, заинтересованность.
- Уровень **“рефлексивной игры”** означает, что собеседники, в общем, признают, что у каждого из них есть свои цели и планы взаимоотношений, но стремятся в общении “обыграть” партнера и показать несостоятельность его планов.
- **Уровень правового общения.** Здесь главным является согласование поведения на основе норм и правил, которые должны выполняться партнерами.
- **Уровень нравственного общения.** На этом уровне взаимодействия происходит на основе единения внутренних, духовных начал.

Американский психолог Э.Берн выделяет 6 основных способов общения

- **“Нуль-общение”** — уход в себя: например, молчаливая очередь у кабинета врача, пассажиры в метро. Никто при таком общении не говорит, но все приглядываются друг к другу (симпатичен — несимпатичен, кто это и т.п.)
- **Ритуалы** — это формированные обществом нормы общения (здороваться, благодарить, прощаться и т. п.)
- **Работа** — каждый знает, что такое плодотворное рабочее общение.
- **Развлечения** — в этом варианте общения тоже много формализации. Каждый знает, какой тон принят для встреч с близкими, какой — для общения в незнакомой компании.
- **Игры** — это повторяющееся общение на двух уровнях, когда человек изображает одно, на деле имеет ввиду совсем другое, например, разговор врача и пациента.
- **Близость** — это высший уровень общения. Человек обращается к другому “всеми силами души”. Э. Берн считает, что близость может быть и односторонней (“ослепление чувств”).



Современный человек, стремящийся научиться понимать себя и других должен знать, что такое общение, его структуру (устройство), чтобы учитывать в общении разницу уровней, несовпадение позиций и суметь переориентироваться по ходу взаимодействия, “услышать” другого, найти с ним “общий язык”.

Трудности в общении

- трудности вступления в контакт;
- трудности в эмпатии;
- трудности, связанные с детским эгоцентризмом;
- трудности, связанные с отсутствием положительной установки на другого человека;
- трудности, связанные с неадекватной самооценкой ребёнка;
- трудности, связанные с повышенной эмоционально-личностной зависимостью от партнёров по общению

Позиции в общении



*Дефективная -
неполноценное,
неискреннее общение,
что мешает
доверительности,
легкости, и человеческой
близости в
неформальном
межличностном
взаимодействии.*

Дефицитная



дефицит доверительных, близких отношений, приводящий к тяжелому чувству потери связи с людьми, к психологическому одиночеству.

Деструктивная



те формы и особенности межличностных контактов, которые отрицательно сказываются на собеседниках и осложняют процесс взаимопонимания.

Что такое деструкция:

- в широком смысле — разрушение, нарушение нормальной структуры чего-либо; уничтожение;
- в узком смысле — направленность психики и поведения человека на разрушение объектов и субъекта.

Виды деструктивного общения:

- Корыстные формы общения (ложь, лицемерие, обман)
- Агрессивно-конфликтное поведение (мстительность, враждебность, попреки и угрозы, обиды и самонаказание, крики и ссоры, тихое ворчание, неотступная критика)
- Криминогенное (антиобщественная направленность; психологическая стрессогенность и конфликтность)

Виды агрессии

- физическая агрессия;
- раздражительность;
- вербальная агрессия;
- косвенная агрессия (направленная – сплетни; ненаправленная – крики в толпе);
- негативизм (оппозиционная манера поведения);
- аутоагрессия.

Характеристика агрессивного поведения.

1. Желание привлечь к себе внимание сверстников.
2. Ущемление достоинства другого, с тем что бы подчеркнуть свое превосходство.
3. Стремление защититься и отомстить.
4. Стремление быть главным.
5. Стремление получить желанный предмет.

Характеристика стилей общения учителя:

Характеристика стилей	Авторитарный	Демократический
Форма передачи информации	Инструктаж, команды, указания, приказы	Предложения, советы, обсуждения
Формы воздействия	Требования, замечания, порицание, побуждение	Убеждение, поддержка, предложение, успокаивание, беседа, объяснение
Формы выражения воздействий	Категорическая, резкая, неодобрительная, раздраженная	Спокойная, дружелюбная, одобрительная
Широта	С узким кругом	Со всеми учащимися

Поведенческие модели:

№ п/п	Модель поведения	Поведенческие характеристики личности
1	Конструктивная	Стремится уладить конфликт; нацелена на поиск приемлемого решения; отличается выдержкой и самообладанием, доброжелательным отношением к сопернику; открыта и искренна, в общении лаконична и немногословна
2	Деструктивная	Постоянно стремится к расширению и обострению конфликта; постоянно принижает партнера, негативно оценивает его личность; проявляет подозрительность и недоверие к сопернику, нарушает этику общения
3	Конформистская	Пассивна, склонна к уступкам; непоследовательна в оценках, суждениях, поведении; легко соглашается с точкой зрения соперника; уходит от острых вопросов

*В рамках коррекции всех видов
деструктивного общения
используется психогимнастика*

Психогимнастика -

выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы (например: "Колечко", "Кулак-ребро-ладонь", «Воздушный шарик», релаксационные упражнения, «Застывшие фигуры» и т.д.);

Способы воздействия в работе с детьми:

- *Сказкотерапия*

- Использование сказки как метафоры.
- Обсуждение поведения и мотивов персонажа, которое служит поводом для обсуждения ценностей и поведения человека.

- *Арттерапия*

- Реконструирование психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности;
- Актуализация переживаний и выведение их во внешнюю форму через продукт художественной деятельности;
- Создание новых, эмоционально позитивных переживаний, их накопление;
- Актуализации креативных потребностей в их творческом самовыражении.

- *Игротерапия*

- Облегчение психологического страдания ребенка
- Укрепление собственного Я ребенка, развитие чувства самооценности;
- Развитие способности эмоциональной саморегуляции;
- Восстановление доверия к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок - взрослые», «ребенок - сверстники»;
- Коррекция и предупреждение деформаций в формировании Я – концепции;
- Коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

Программа занятий по коррекции поведенческих нарушений с использованием арттерапии:

- *I этап: Обучение способам выражения гнева*
- Например: Упражнение «Пластилин-силач»; Творческая работа «Подарок для друга» и т.д.
- *II этап: Обучение приемам саморегуляции*
- Например: Упражнение «Волшебные линии»; упражнение «Страна Злости»; упражнение «Танцующие мелки» и т.д.
- *III этап: Формирование осознания своего внутреннего мира, развитие эмпатии*
- Например: Упражнение «Волшебный круг»; упражнение «Маска гнева»; упражнение «Глиняная фантазия» и т.д.
- *IV этап: Обучение конструктивным поведенческим реакциям и поведению в конфликте*

Программа занятий по коррекции поведенческих нарушений с использованием сказкотерапии:

Правила ее создания:

- 1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства.
- 2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо в этом должен помочь психолог.
- 3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности:

Алгоритм создания программы:

- 1. В первую очередь подобрать героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.
 2. Потом описать жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.
 3. Далее поместить героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписать герою все переживания ребенка.
 4. Поиск героем сказки выхода из создавшегося положения. Для этого необходимо начинать усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психотерапевта» — мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и т.д. Задача — через сказочные события показать герою ситуацию с разных сторон, предложить ему альтернативные модели поведения, помочь найти позитивный смысл в происходящем.
 5. Осознание героем сказки своего неправильного поведения и становление на путь изменений.

Алгоритм сказки:

- **Жили-были.**

Начало сказки, встреча с ее героями.

Для детей 3-4 лет рекомендуют делать главными героями сказок игрушки, маленьких человечков и животных.

Начиная с 5 лет – фей, волшебников, принцесс, принцев, солдат и пр.

Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки.

- **И вдруг однажды...**

Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом, совпадающей с проблемой ребенка.

- **Из-за этого...**

Показано в чем состоит решение проблемы, и как это делают герои сказки.

- **Кульминация.**

Герои сказки справляются с трудностями.

- **Развязка.**

Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной.

- **Мораль сказки...**

Герои сказки извлекают уроки из своих действий. Их жизнь радикально изменяется.

Основные методы сказкотерапии (по мнению Чех Е.В.)

- Рассказывание сказки.
- Рисование сказки.
- Сказкотерапевтическая диагностика.
- Сочинение сказки.
- Изготовление кукол.
- Постановка сказки.
- Символдрама

Метод «Кататимный подход в сказку» (Я. Обухов)

Сочетает в себе элементы сказкотерапии и символдрамы. Структура занятия состоит из четырех фаз:

- *Фаза предварительной беседы (15-20 минут)*. На этом этапе ребенку предлагается рассказать о своей любимой сказке. Психолог расспрашивает ребенка, когда он эту сказку впервые услышал. От кого он ее услышал, как и где это происходило. Какие моменты сказки особенно волновали. Как ребенок относился к персонажам сказки.
- *Фаза релаксации (1-5 минут)*. Ребенка просят закрыть глаза и расслабиться. Для чего проводится упражнение на релаксацию.
- *Фаза представления образа (в среднем около 20 минут)*. Ребенку предлагается представить себя в сказке, о которой он рассказывал во время предварительной беседы.
- *Фаза обсуждения (5-10 минут)*. Проводится обсуждение сказки и дается домашнее задание нарисовать представленное в образе. Рисунок обсуждается на следующей сессии.

Однако при использовании этой методики имеют следующие **противопоказания** :

1. Острые или хронические психозы или близкие к психозу состояния;
2. Церебрально-органические синдромы в тяжелой форме;
3. Недостаточное интеллектуальное развитие с IQ ниже 85;
4. Недостаточная мотивация.

Метод использования карт "Мастер сказок"

В работе используются архетипические карты, разработанные на основании концепции Универсальных Архетипов. Автором архетипических карт "Мастера сказок" является Зинкевич-Евстегнеева Т. Д.


Всего используется 50 сюжетов сказок на основании 10 архетипов:

- Дорога
- Государство
- Помощник
- Творец
- Сезонность
- Доброе сердце - холодное сердце
- Тело боли
- Авгиевы конюшни
- Распутье
- Божественное вымя.

В колоде используется 50 цветных карт, каждая из которых имеет свое название. В инструкции по применению этих карт дается общее значение карты, вопросы для размышления, задания для взрослых и детей.

Занятия по коррекции поведенческих нарушений с использованием игротерапии:

- Подвижные спортивные игры
- Игры-эстафеты
- Дидактические игры
- Сюжетно-ролевые игры
- Театрализованные постановки
- Кукольный театр
- Театр масок
- Пантомима



*Слово человека –
показатель его ума*

*Начни относиться к себе
критически*

Будьте самоучками – не
ждите, чтобы вас
научила жизнь.

Люди умнеют понемногу,
но уж очень понемногу.

С. Ежи Лец,
польский поэт, философ, писатель-сатирик.