**План-конспект психологического тренинга для педагогов по теме "Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе"**

Из слов человека можно видеть,
за кого он хочет прослыть,
но то, что он есть на самом деле, можно угадать
лишь по мимике, жестам, телодвижениям,
которые непроизвольны.
*(Ф. Шиллер)*

По данным французского исследователя Ф. Сюлже, только 7% информации во время общения мы черпаем из содержания высказывания (“Язык дан человеку, чтобы лучше скрывать свои мысли”); 38% - интонация, 55% достоверной информации – через позу, мимику выразительные движения. Обмануть, ввести в заблуждения могут слова, даже тон, но только не жесты, которые по большей части непроизвольны и не поддаются сознательному контролю. Но и здесь также необходима осторожность. Всё не так очевидно, как кажется, иногда одно легко можно принять за другое.

Невербальная сторона является значимой частью процесса общения. Некоторые авторы утверждают, что 65% информации при разговоре человек получает через невербальные компоненты. В сущности, поза, положение рук, жестикуляция, мимика, взгляд, интонация голоса - все это создает смысловой фон общения. Язык нашего тела выражает неповторимый контекст, в котором одно и то же содержание может получить различный смысловой оттенок. Невербальная коммуникация помогает понять собеседника, информирует нас о том, как собеседник нас слушает.

Обычно, общаясь с другими, мы обращаем внимание на вербальное содержание сообщения и наиболее явные невербальные признаки; улыбку, выражение лица (грусть, радость), складывание рук в замок. Труднее улавливаются такие невербальные компоненты как интонация, контакт глазами и движения тела, которые передают не мало информации.

* Если вы хотите вызвать доверие собеседника, ученика или коллеги, научитесь самому трудному – будьте всегда в бодром расположении духа, управляйте своим состоянием, учитесь не только слышать, но и видеть себя со стороны.
* Невербальные проявления зависят от темперамента человека. Спокойный уравновешенный тип (флегматик) более спокоен в проявлении мимики, жестов, его речь спокойна и однотонна. Но учитель – актёр, и должен проявлять на уроке весь спектр мимических, интонационных проявлений.

**1.Психологическая настройка на работу. Сплочение группы.**

* Презентация себя в образе.

Назови свое имя и представь себя в виде явления природы. Каждый последующий участник повторяет имя и явление природы предыдущих участников и добавляет свое.

* *Упражнение “Изучи своё лицо”*

Примите удобное положение, закройте глаза. С закрытыми глазами попробуйте почувствовать своё лицо “изнутри”, ощутить напряжения, возникающие в тех или иных мышцах, но не расслабляйте их, а просто отметьте про себя. Обратите внимание на лоб, веки, мышцы глаз, щёки, рот, подбородок – что вы чувствуете?

Теперь попробуйте усилить напряжение в тех мышцах, которые напряжены: сожмите губы, нахмурьте брови или улыбнитесь шире – что произошло?

И, наконец, абсолютно расслабьте своё лицо, начиная со лба… Что вы чувствуете теперь?

Рассматривая своё лицо “изнутри”, вы, вероятно, осознали, заметили такие переживания, о которых не подозревали, привыкнув к ним, как к фону. Кто-то заметил у себя улыбку – его можно поздравить; кто- то напряжение в мышцах глаз, кто-то ощутил сдерживаемое раздражение и сопротивление в крепко стиснутых зубах.

Вы можете не только осознавать, но и влиять на своё состояние, просто меняя выражение лица.

**2.Педагогическая техника**

Взаимодействие между людьми начинается с установления контакта. Контакт зависит от того, как мы себя держим, что говорим. Каждое движение - слово в языке жестов.

* *Упражнение “Испорченный видеомагнитофон”.*

Участники сидят в кругу. Дается задание - передать эмоциональное состояние, используя только невербальные средства. Состояние передает один участник следующему по кругу. Остальные сидят с закрытыми глазами. Когда каждый из группы получил и передал состояние, первый передающий сопоставляет то, что получил, с тем, что передавал.

* Ведущий предоставляет такую информацию, перечисляет элементы невербальной коммуникации (тембр голоса и интонация, ширина зрачка; пространство, разделяющее говорящих, частота дыхания; жесты, телодвижения; осанка; одежда; выражение лица; символ статуса; контакт глазами и т.д.)
* *Упражнение “Впечатление”.*

Перечислите, какое впечатление о вас может сложиться у родителей, если вы проявляете нетерпение, говорите повышенным или раздраженным тоном.

Варианты ответов:

* вам все надоело,
* вам неинтересна ваша работа,
* вы не доброжелательны,
* вы не уважаете других,
* вы боитесь

Далее педагогам предоставляется информация о значении некоторых жестов (скрещенные руки на груди, поза “льва” и т.д.).

* *Упражнение “Мимика лица”.*

Дается информация о значении мимике в невербальной коммуникации.

**Визуальный контакт** выполнят важную регулятивную функцию:

* привлечение внимания к себе и предмету разговора,
* демонстрация расположения и отчуждения,
* выражение недоумения, иронии, осуждения,
* поддержание контакта,
* при ответе – внимательный доброжелательный взгляд позволяет поддержать ребёнка.

Блуждающий, бегающий, ускользающий, тяжёлый, злобный взгляд настораживает, пугает, отталкивает.

* *Упражнение “Взгляд”.*

Продемонстрируйте ваш взгляд на ребенка:

* с укоризной,
* с настойчивым запретом,
* с безмерным удивлением,
* с гневом,
* с ожиданием дальнейших действий.
* Обсуждается **значение взгляда в технике общения**. Дается рекомендация: во время выступления найдите тех, кто внимательно слушает и выказывает невербальную поддержку. Обращайтесь чаще взглядом к ним. Это позволит чувствовать себя увереннее и сосредоточиться.

*Упражнение “Произнесите текст*: “Зайку бросила хозяйка…”

1. Шепотом.
2. С максимальной громкостью.
3. Волнообразно.
4. Как будто вы страшно замерзли.
5. Как будто у вас во рту горячая картошка.
6. Как маленькая девочка.
* Обсуждается **значение голоса в общении**, важность умения управлять своим голосом. Дается понятие “чарма” - мягкого, успокаивающего голоса, не включающего психологическую защиту; “императив” - жесткий, властный, подавляющий тон.
* *Упражнение “Приветствие”.*

Приветствуйте детей словом “Здравствуйте!” с 10 оттенками: страха, удовольствия, дисциплинированности, удивления, упрека, радости, неудовольствия, достоинства, иронии, безразличия.

Вокруг каждого из нас существует **пространство**, которое мы стремимся держать в неприкосновенности. Возникающее напряжение в процессе общения с родителями может быть индикатором нарушения пространства.

**Дистанция общения** способна как сближать, так и разъединять собеседников:

* интимная зона (15 – 45 см) – главная из всех зон, близкие люди (родственники), близкие друзья,
* личная дистанция (45 – 75 см) – в гостях, на вечеринках, преобладает вербальное общение; обмен информацией, опытом…
* социальная зона (75 – 200 см) – посторонние люди; официальный характер общения,
* публичная зона (б. 2 м) – общение с большой группой людей без непосредственного контакта с ней (ораторы, артисты).
* Еще одна техника установления контакта - **присоединение**. Оно означает умение говорить с родителями на одном языке, просто, не перегружая информацией.
* Упражнение “Поза”.

Встаньте в следующие позы:

1. Человек, контролирующий ситуацию и говорящий то, что думает, без скрытых намерений.
2. Человек, который стремится добиться от других подчинения и дать нравоучительные указания.
3. Человек оборонительной позиции.

Примеры двойственных поз:

1. Флиртующий, кокетничающий человек или смущенный и неуверенный в себе.
2. Поза человека, который хочет продемонстрировать, что за телесным контактом ничего, кроме дружбы, не кроется, или стремится показать преувеличенную почтительность.
3. Характерную для людей, стесняющихся своего роста и (или) стремящихся быть незаметным для других.
4. Человек маленького роста и (или) стремящийся убедить других людей, что они важны.

**3.Рефлексия.**

* Что мне понравилось?
* Что мне не понравилось?
* Где я мог бы применить полученные знания?
* Что бы я посоветовал?

**Упражнения для тренинга с педагогами.**

**3.1.Развитие эмпатии.**

* “Пойми другого”: каждый участник в течение 2-3 мин. д. описать настроение кого –либо в группе (эмоции, переживания, состояние). Описания зачитываются вслух, подтверждается их достоверность.
* “Любящий взгляд”: один участник выходить за дверь, его задача – определить, кто будет смотреть на него “любящим взглядом” (2-3 чел.)
* “Отражение чувств”: участники разбиваются на пары; один участник произносит эмоционально окрашенную фразу, второй участник пытается определить чувство, которое испытывает партнёр.

**3.2.Развитие мимической экспрессивности.**

* “Переживание”: получивший карточку с обозначением эмоции садится на стул перед аудиторией и показывает. Остальные отгадывают состояние по мимике.

*- Упражнение в прочтении мимики и управлении мимикой.*

* “Как поживаете?”: мимически отреагировать на вопрос “Как поживаете?” следующим образом:
* “Спасибо, хорошо”, “неважно”, “не могу даже и ответить”, “очень хорошо живу”, “мерзко”, “более хорошо, чем плохо”, “супер”.
* “Улыбка”: расставить в шеренгу в соответствие с тем, как воспринимается улыбка:
* от напряженной до спокойной,
* от свободной до скованной,
* от радостной до грустной.
* “Выражение лица”: расставить в шеренгу в зависимости от выражения лица:
* от грустного до весёлого,
* от располагающего к общению до настораживающего,
* от уставшего до отдохнувшего.

**3.3.Развитие эмоциональной выразительности.**

* “Крокодил”: две команды, каждая загадывает слово – понятие и сообщает его участнику другой команды на ушко. Он может изображать его только мимикой и жестами.
* “Изображение”: с помощью мимики и жестов изобразить содержание пословицы, поговорки…
* “Чувство”: показать чувство при помощи мимики и жестов (гнев, радость, обида, ожидание, скука…).

**3.4.Развитие чувствительности к невербальным средствам коммуникации.**

* “Актёры и зрители”: инсценировки, понять, что изображали:
* идти против ветра
* туда, куда не хочется
* так, чтобы кого-нибудь не разбудить
* идти с тем, кто вызывает твою настороженность
* идти с тем, кто тебе очень симпатичен
* идти на встречу и вдруг понять, что забыли важные документы
* видим человека, которому хотим понравиться
* вдруг узнаём, что у нас на колготках (рукаве) дырка.

**3.5.Упражнения на осознание и совершенствование жестикуляции в пед. общении.**

* Поприветствовать класс: недоволен классом, радостная для учащихся новость
* Вызвать учащегося для ответа на вопрос: находясь рядом с учеником, далеко, ободряя его, нейтрально.
* Во время ответа ученика учителю необходимо:
* продемонстрировать своё отношение к ответу – одобрение, разочарование, удивление, сомнение, недовольство…
* проявить внимание и заинтересованность,
* прервать рассказ.
* Сделать замечание с помощью жестов.

**3.6.Упражнение на контроль и коррекцию правильной позы, осанки, походки.**

* “Точка опоры”: несколько раз сесть за стол т встать, сделав это бесшумно, легко, без опоры на руки.
* “Рабочая поза учителя”: ноги на расстоянии 12 – 15 см, одну ногу выдвинуть вперёд, упор на одну ногу сильнее, чем на другую. Плечи расправьте, снимите мышечное напряжение. Осанка прямая, нижняя часть живота подтянута. Шея держится вертикально, подбородок приподнят. В руке – раскрытая книга. Внимательно осмотрите себя (осанка, выражение лица, положение тела). В принятой вами позе сделайте шаг назад, вперёд, влево, вправо.

**3.7.Упражнения на осознание интонационных особенностей речи.**

* “Фраза”: предлагается произнести одну общую фразу:
* как черепаха
* как маленький ребёнок
* как робот
* как пулемётная очередь
* “Различие интонации”: произнести фразу:
* “Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса к окружающим” (назидание, жалоба, заискивание, пренебрежение, злость)
* “Дело случая, будут ли у нас в жизни хорошие друзья или нет” (стараясь вызвать протест, интерес, сожаление).

5. Психологическое занятие «[Круг помощи](http://www.openclass.ru/sites/default/files/ckeditor/519895/files/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8.docx)» КОНСПЕКТ ТРЕНИНГА

Психологическое занятие «Круг помощи»

Цель: Развитие групповой сплоченности

Задачи: развивать эмпатию у участников процесса, умение общаться при помощи вербальных и не вербальных средств общения, умение осуществлять рефлексию.

**1.Знакомство**: Называем по кругу свое имя и характеристику.

**2.**Начнем знакомство с **упражнения** **«Обмен»**

**Цель:** возможность познакомиться, задействовать вербальные и невербальные средства.

 Я предлагаю вам поприветствовать друг друга пожатием рук. Но это будет не простое рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем остальным, скрестить свои руки (показываю), взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что- то приятное, комплимент или пожелание.

**3.Упражнение «рисунок на спине»**

**Цель:** развивать умение действовать вместе сообща, не вербальными средствами общения, развивая при этом тактильные ощущения, чувствительность.

 А сейчас мы с вами порисуем на спине. Нам необходимо построиться колонной, каждый участник при этом смотрит в спину своего товарища. Я сейчас нарисую картинку и спрячу, затем такой же рисунок я изображу пальцем на спине у того кто стоит последним в колонне. Ваша задача, постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше, до самого первого. А первый затем воспроизведет этот рисунок на бумаге, в конце мы сравним этот рисунок с первоначальным вариантом. Итак, начали.

**4.Рефлексия**, обсуждение в общем кругу.

1.Что помогало понимать и передавать ощущение?

2.Что чувствовали первые и последние стоящие в команде.

3.Что мешало выполнять упражнение, с каким трудностями столкнулись.

При желании участников упражнение повторяется, только те, кто стояли первыми и последними в колонне меняются, также можно сменить ведущего.

**5.Игра «Свет мой зеркальце! Скажи»**

**Цель:** Развивать умение замечать и находить в партнере индивидуальные особенности, качества присущие только ему; оценивая, при этом как поступает партнер в той или иной ситуации.

Вспомните, пожалуйста, сказку А.С Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Сначала я предлагаю поупражняться в мимических движениях, поднять брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Представьте свой мимический образ партнеру. Хорошо, продолжаем.

В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем, помните: »Свет мой зеркальце скажи, да всю правду доложи…». Мы сегодня попросим зеркальце рассказать, какие мы. Роль зеркальца и царицы вы распределите в парах. » Зеркальце» внимательно посмотрит «на царицу», подумает, как и что о нем можно рассказать. Только для зеркальца не внешность, а более качественная характеристика важна, оценка жизненных проявлений, ситуаций, поступков. По сигналу «начали», первая пара по порядку, начинает игру, царица спрашивает, зеркальце отвечает. Внимание, начали!

**6.Рефлексия:** 1.Что вызвало затруднение, легко ли охарактеризовать человека?

2.Как чувствовал себя партнер, согласен с мнением о нем?

**7.Упражнение «Найди свою звезду»**

**Цель:** возможность расслабиться, набраться оптимизма и уверенности в себе

Вы, наверное подустали немного, пора и отдохнуть.

Присаживайтесь в кресло, постарайтесь расслабиться, сделайте три глубоких вдоха и выдоха, глаза закрываются. (звучит музыка)

Представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других - бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа, на вашу мечту детства, а может быть, она напомнила вам о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь, проведите ладонями по коленям, вниз к супням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза. Возьмите лист бумаги, карандаши, краски, что пожелаете. Нарисуй свою звезду, вырежи и прикрепи ее на наше звездное небо.

**8.Рефлексия:** 1)Легко ли было расслабиться, представить себе небо, звезды.

2)Какие чувства испытывали?

3)Что показалось трудным?

4)Какое настроение у вас сейчас?

**9.Игра »Змея»**

 **Цель:** развивать умение играть совместно, добиваясь сплоченности в группе, снятие напряжения.

Сейчас мы с вами поиграем. Вставайте в круг. Я буду змеей, а вы будите моим продолжением, тот к кому я подойду, становится моим хвостом, проползает подо мной и цепляется за пояс и так до последнего участника, пока хвост змеи не станет огромным.

**10. Упражнение К.У.Б.О.У.**

**Цель:** развитие чувства эмпатии, умение объяснить друг другу, при помощи невербальных средств общения.

Сейчас мы поиграем с вами в игру похожую на испорченный телефон. Общаться можно только при помощи жестов не произнося слов, фразу записываем на листочке и показываем следующему вошедшему. Тот тоже записывает, как понял, показывает другому участнику и так до конца. Каждый раз фраза пишется заново, а предыдущая убирается. В конце, зачитываются фразы в обратном порядке, начиная с конца. Сейчас я попрошу вас выйти, один останется.

**Рефлексия:** 1.Удалось ли вам сохранить первоначальный вариант? Почему?

2.Что помогало вам?

3.Что вам мешало?

А теперь вспомните весь тренинг, подумайте и скажите, что больше всего понравилось, или не понравилось? Объясните почему? Как вы думаете, на что направлены упражнения, игры? Что сейчас чувствуете, какие эмоции преобладают?