

## **Тренинг по теме: «Ненасильственное общение»**

*Педагоги-психологи  
СПП МБОУ Центр «Росток»*

Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения подростков. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков, самосознания и позитивных отношений между людьми, взамен негативных. Опыт общения, приобретённый в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении во взрослую жизнь. Ни одна из негативных концепций не способствует построению гармоничной семьи, общества, нации. Общаясь на позитиве, подростки отрабатывают навыки уважительного, доброжелательного, понимающего, сопереживающего социального взаимодействия. Общение даёт подростку возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки. А это приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства устойчивости и эмоционального комфорта. Общение является основой социального сравнения подростком себя с равными по возрасту, но имеющими разные личные качества сверстниками. Это также способствует развитию самосознания личности подростка.

**Цель тренинга:** формирование навыков уважительного, доброжелательного, понимающего, сопереживающего социального взаимодействия.

### **Задачи тренинга:**

- Формировать доброжелательные отношения детей друг к другу;
- Создать положительный эмоциональный фон, атмосферу доверия;
- Сформулировать понятие ненасильственного общения (ННО);
- Тренировать адекватную оценку себя и других;
- Активизировать процесс познания себя и окружающих;
- Отработать навык ненасильственного общения и взаимодействия с людьми.

**Форма занятий:** групповая.

**Категория участников:** подростки 13-17 лет.

**Время проведения:** 1 час.

**Оборудование:** бумага, фломастеры, краски, кисти.

## **Ход тренинга**

### **1. Вступление**

Цель: введение в атмосферу тренинга.

Время проведения: 5 мин.

Инструкция: Здравствуйте. Я очень рада нашей встрече, и мы начинаем наш тренинг по ненасильственному общению.

### **2. Упражнение «Зато»**

Цель: научиться навыкам эффективного и позитивного общения.

Время проведения: 5 мин.

Инструкция: Билет на вход. В течении 3 минут продолжите предложения:

- на тренинге я хочу .....
- мне интересно .....
- мой главный вопрос .....

Обсуждение, фиксация на доске.

Объяснение педагога. Так чему же вы научитесь.

На тренинге можно научиться по-новому воспринимать себя и других (более позитивно, более конструктивно), можно научиться навыкам эффективного и позитивного общения, можно научиться лучше чувствовать себя и других людей, осознавать себя и свои состояния.

Для того чтобы наши занятия принесли пользу и нам было интересно, необходимо ввести правила.

- Какие правила на ваш взгляд могут нам помочь?

Правила работы группы:

- Говорить по одному.
- Все, что слышали на тренинге, не обсуждается в других местах.
- Говорить откровенно: что ты чувствуешь и думаешь в данный момент.
- Никого не оскорблять: оценивать только поступок, а не человека.

### **3. Упражнение «Имя + что обо мне никто не знает»**

Цель: познакомить и открыть для участников новые грани одноклассников.

Время проведения: 5 мин.

Инструкция: 1 часть: Мы уже с вами знакомы, но я предлагаю попробовать узнать друг друга по лучше. Сейчас тот, у кого в руках мячик должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик

любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать что говорят. Пример: «Я Маргарита Николаевна, никто не знает что я.....»

2 часть: А, теперь мы с вами делаем наоборот, тот у кого мячик кидает его любому участнику и называет его имя и то что о нем узнал, например: Ваня, я узнала что ты...»

#### **4. Упражнение «Поменяйтесь местами»**

Цель: включение внимания и памяти на получаемую информацию, динамическая пауза, деление на группы.

Время проведения: 5 мин.

Инструкция: Предлагаю продолжить знакомство в движении. Поменяйтесь местами у кого:

- голубые глаза;
- длинные волосы;
- размер ноги 38 размера;
- самые внимательные родители;
- много друзей и т. д.

Разбейтесь на группы по временам года, в зависимости от вашего дня рождения. (Получилось 4 группы).

#### **5. Упражнение «Что такое ННО?»**

Цель: сформировать у учащихся понятие о процессе ННО и его необходимости, развивать навыки смыслового чтения и коммуникативной культуры.

Время проведения: 15 мин.

Инструкция: Часть 1. Прочитайте в группе текст «Что такое ННО?».

Что такое ННО? Ненасильственное общение (ННО) основано на языке и навыках общения, которые усиливают нашу способность оставаться людьми в самых трудных условиях. ННО предлагает осознавать то, как мы выражаем свои мысли и слушаем других. Наши слова из обычного, автоматического реагирования превращаются в осознанную речь, основанную на твердом понимании того, что мы ощущаем, чувствуем и хотим. Мы начинаем выражаться искренне и ясно, отвечая окружающим уважительным и сочувственным вниманием. При общении нам становятся понятны как свои собственные, так и чужие важнейшие потребности. ННО учит нас внимательно и заботливо определять стиль поведения и условия, которые на нас влияют. Мы учимся выявлять и внятно формулировать именно то, что нам необходимо в данной ситуации. Через чуткое восприятие

себя и других ННО способствует развитию уважения, внимания и сочувствия, порождает взаимное желание общаться от всего сердца. (Маршал Розенберг)

Совместно сформулируйте определение ННО и зафиксируйте его, оформив на чистом листе А4. (В каждой группе печатный текст, чистый лист бумаги А4, фломастеры, краски, кисти и т. д.). Обсуждение результата работы в группах. Оформление доски (кл. уголка) материалами данного упражнения. Из содержания текста, составьте два столбика слов, определяющие отношения к людям, как:

#### Позитивные

#### Негативные

Часть 2. Объяснение педагога «Процесс ННО». Фиксация на доске «Четыре компонента ННО». Отработка практических навыков ННО.

Четыре компонента ННО:

- 1) Наблюдение (факт)
- 2) Чувства (эмоции)
- 3) Потребности
- 4) Просьба

Чтобы достичь желания отдавать из сердца, мы фокусируем свет сознания на четырех направленных на нас областях — четырех компонентах метода ННО.

Во-первых, мы наблюдаем за тем, что в действительности происходит в ситуации: какие поступки и речи других людей улучшают нашу жизнь, а какие нет. Суть здесь в том, чтобы наблюдать без осуждения или оценки — нужно просто констатировать: вот так поступают люди, а нам это либо нравится, либо нет. Затем мы отмечаем свои чувства во время наблюдений за этими действиями: что это — боль, испуг, радость, изумление, раздражение? И, в-третьих, мы определяем, какие наши потребности связаны с теми чувствами, которые мы идентифицировали. Когда мы используем ННО, осознание этих трех компонентов — непереносимое условие, чтобы ясно и честно выразить, как мы себя чувствуем. Четвертый компонент относится к пожеланию в адрес другого человека, которое могло бы обогатить нашу жизнь или сделать ее более приятной.

Для того, чтобы язык ненасильственного общения присутствовал в нашей жизни необходимо быть доброжелательным и позитивным по отношению к окружающим нас людям.

### **6. Аутотренинг «Я доброжелательный, я позитивный»**

Цель: самопринятие, эмоциональный настрой на себя, деление на 2 группы.

Время проведения: 5 мин.

Инструкция: в кругу по очереди, учащиеся проговаривают фразы «Я доброжелательный», «Я позитивный». Таким образом мы разделились на две группы. Пересядьте, чтобы в одной группе были «позитивные» ребята (1 группа), а в другой «доброжелательные» (2 группа).

## **7. Упражнение «ННО в действии»**

Цель: отработка навыков ненасильственного общения, тренировка коммуникативной культуры.

Время проведения: 10 мин.

Инструкция:

- Посмотрите на картинку (Приложение 1), расскажите, что понимаете? (На одно и то же событие люди могут реагировать по-разному).
- Обсудите в своих группах и назовите факт происходящего на картинке. 1 группа – девочка повыше, 2 группа – девочка пониже ростом. (Обсуждение в группах, выступление.)
- Какие эмоции (переживания) испытывают девочки? Зафиксируйте и назовите их. (Обсуждение в группах, выступление.)
- Подумайте, какая потребность может стоять за данными эмоциями? Зафиксируйте и перечислите их. (Обсуждение в группах, выступление.)
- Продемонстрируйте, обращаясь к девочкам, язык ненасильственного общения. (Обсуждение в группах, выступление.)

## **8. Упражнение «Комплимент»**

Цель: отработка навыков ненасильственного общения по отношению к своим одноклассникам.

Время проведения: 5 мин.

Инструкция: оставаясь на «волне» ННО скажите комплимент своему соседу по кругу по результату работы в тренинге.

## **9. Упражнение «С чем уходим?»**

Цель: получение обратной связи, самоосознание.

Время проведения: 5 мин.

Инструкция: Часть 1. Обратиться к вопросам на входном билете (разобрать совпало ли действительное с желаемым).

Часть 2. По кругу по очереди ответьте на два вопроса:

- Что стало понятно «про себя»?
- С какими эмоциями и настроением уходите с тренинга?

Спасибо всем за работу!



## Список литературы

1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] : учебное пособие : для студентов, обучающихся по психол. специальностям / А. Г. Лидерс. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2004 (ГУП Саратов. полигр. комб.). - 249, [1] с.; 22 см. - (Высшее образование).
2. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов : [Тренинг партнер. общения. Терапия партнер. отношений. Принципы разрешения семейн. конфликтов] / Н. Пезешкиан ; [Пер. с нем. Наумовой Ю. С.]. - СПб. : Речь, 2001. - 288 с. : табл.; 22 см. - (Психотерапия на практике).
3. Родионов В. А., Ступницкая М. А., Кардашина О. В. Я и другие : Тренинги соц. навыков : Для учащихся 1-11 кл / В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, О.В. Кардашина; Федер. программа книгоизд. России. - Ярославль : Акад. развития, 2001. - 223 с. : ил. ; 20 см. - (Практическая психология в школе).