

## З а н я т и е **3** Понимаем друг друга

**Цели:** актуализировать опыт понимания в отношениях, получить опыт взаимопонимания, приобрести навыки активного слушания.

### Навыки, над которыми работаем:

- умение слушать
- умение работать в паре
- умение вступать в обсуждение
- умение распознавать собственные чувства

**Материалы:** текст для пересказа, листы бумаги, ручки, карандаши, мелки, фломастеры.

### Работа группы

#### *Работа по теме занятия*

Сегодня на занятии речь пойдет о непонимании. Приведите пример и попросите ребят привести примеры непонимания из их жизни — из опыта отношений с друзьями.

**1** Раздайте листы бумаги и предложите письменно ответить на следующие вопросы:

- Сталкивался ли ты в своей жизни с ситуациями, когда тебя не понимали? В отношениях с кем это происходило?
- Бывало ли так, что ты не понимал человека? Как это происходило?
- Как тебе кажется, что чувствует человек, которого не понимают?
- А как чувствует себя тот, кто не понимает?

После завершения работы обсудите с ребятами следующие вопросы. Какие чувства возникают в ситуациях, когда мы не понимаем друг друга? Что более неприятно — когда ты не понимаешь или когда тебя не понимают? Кто виноват в том, что между людьми возникло непонимание, — тот, кто говорит, или тот, кто слушает?

## 2 Разделите участников группы на тройки.

**В** *Если ребята устали, используйте для разделения двигательную разминку, например, «Атомы и молекулы». Лучше провести игру несколько раз, разбивая участников на пары, тройки, пятерки, для того, чтобы процесс деления группы был более спонтанным, а затем предложить объединиться в молекулы с необходимым для дальнейшей работы числом атомов. В данном случае — с тремя.*

Скажите: «Мы часто не понимаем друг друга. Бывает, что один человек говорит одно, а другой понимает совершенно другое. Сейчас мы будем тренироваться в понимании друг друга». В тройках ребята рассчитываются на первый, второй, третий. Первые номера — «понимаемые», рассказывают историю. Вторые — «понимающие», и третьи — эксперты, слушают. Первый номер рассказывает о какой-нибудь своей сложной ситуации. Остальные участники тройки внимательно его слушают. Затем второй номер рассказывает, как он его понял и что при этом почувствовал. Третий участник группы говорит о том, что понял он, и при необходимости добавляет что-то к рассказу второго. После этого ребята меняются ролями, обсуждение происходит по той же схеме. Скажите ребятам, что в этом задании важно обратить внимание именно на информацию.

После завершения упражнения соберитесь в круг. Обсудите результаты работы. Удалось ли понимать друг друга? От кого в тройке зависело, будет ли между ребятами понимание? Что может сделать тот, кто рассказывает, чтобы его лучше поняли?

**3** Раздайте участникам группы по листу бумаги. Дайте инструкцию: «В центре листа напишите «Я», а вокруг — имена людей, которые вас окружают. Люди могут находиться на разном расстоянии от центра в зависимости от близости отношений с ними. После завершения работы выделите цветом тех, кого вы причисляете к категории «близкий друг» (близкий человек), «приятель», а также тех, с кем у вас противоречивые, сложные отношения».

Обсудите с ребятами, какое чувство у них возникает, когда они смотрят на рисунок. Легко ли было работать? Какие открытия были сделаны во время работы? Что показалось особенно важным, на что нужно обратить внимание?

**В** Если в группе много участников, можно предложить после завершения работы поделиться впечатлениями в парах с теми, кому ребята доверяют. Если участников немного, можно провести обсуждение в общем кругу.

### *Заключительное обсуждение*

Проведите обсуждение занятия в общем кругу. Что было самым интересным и важным сегодня? Что нового ребята узнали о себе, об окружающих, о теме? С каким чувством они уходят?