

**ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ  
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБЩЕНИЯ У  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ СО СВЕРСТНИКАМИ**

**Зыкова Ю.Г.**

**научный руководитель канд. психол. наук, доц. Сафонова М.В.**

***Красноярский государственный педагогический университет***

***им. В.П. Астафьева***

Общение – неотъемлемая часть в жизни человека. Андреева Г.М. определяет его, как сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга.

У каждого ребенка есть потребность в общении, которая должна быть удовлетворена. Именно так начинает закладываться главный его критерий - благополучие: ребенок учится устанавливать отношения с окружающими людьми, приобретает положительный опыт общения. Постепенно он превращается в личность.

Тем микросоциумом, который в большей степени влияет на благополучие общения, является семья, т.к. в ней ребенок проводит больше всего времени. Отсутствие одного родителя в неполной семье может отрицательно сказаться на качестве общения в школьном коллективе, т.к. ребенок усваивает неполную модель взаимодействия с окружающим миром. Семья с отсутствием отношений «мать-отец-ребенок» устанавливает низкий уровень благополучия общения младшего школьника со сверстниками.

Нами было проведено исследование на базе МОУ ОУ «Гимназия № 16» г. Красноярска. В нём приняли участие 82 школьника в возрасте от 8 до 10 лет, в том числе 31 мальчик и 31 девочка из полных и 5 мальчиков и 15 девочек из неполных семей, 66 родителей. В диагностический комплекс были включены: метод социометрических измерений (Дж. Морено), методика «Кинетический рисунок семьи» (Р. Бернс, С. Кауфман), тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин), методика экспертной оценки невербальной коммуникации (М. Кузнецова), диагностика особенностей общения и развития коммуникативных навыков и умений (М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Л.М. Орлова), тест «Дом-дерево-человек» (Дж. Бук).

В ходе исследования мы выяснили, что среди младших школьников из полных и неполных семей преобладает средний уровень благополучия в сфере общения (89,1% и 85% соответственно). Они чаще всего занимают статус «предпочитаемых» в системе отношений со сверстниками. Коммуникативные навыки сформированы на среднем уровне. Невербальный репертуар достаточно дифференцирован и гармоничен. Для психологических особенностей общения характерен благоприятный стиль, но ребенок может испытывать некоторые трудности в коммуникации с окружающими.

Также результаты эксперимента показывают, что среди детей из полных семей чаще встречается высокий уровень благополучия общения (8,7%), чем среди детей из неполных семей. Семейная ситуация благоприятная. Для младших школьников из полных семей чаще свойственен социометрический статус «звезды». Коммуникативные навыки сформированы в полной мере. Невербальный репертуар разнообразен и гармоничен.

Низкий уровень благополучия общения чаще встречается у детей из неполных семей (10%). Они отличаются неблагоприятными статусными позициями в группе сверстников, чаще всего они «отверженные» или «изолированные», «пренебрегаемые», реже – «предпочитаемые». Дети испытывают чувство неполноценности в семейной

ситуации. Во взаимоотношениях с родителями у них преобладают конфликтность, враждебность, отвержение. Коммуникативные навыки сформированы на низком уровне, невербальный репертуар однообразен. Для психологических особенностей общения характерно проявление враждебности, чувства тревоги, собственной неполноценности.

Из исследования видно, что у детей из полных семей более высокий уровень благополучия в сфере общения, чем у детей из неполных семей.

Учитывая все выявленные особенности благополучия общения, мы разработали программу тренинга развития коммуникативных навыков, целью которого является повышение благополучия в сфере общения младших школьников из неполных семей.

Программа тренинга представляет систему групповых занятий с использованием игр, речевых и психологических упражнений, элементов сказкотерапии и арттерапии. Мы выделили следующие задачи тренинга:

1. Формирование позитивного отношения к себе.
2. Развитие невербального общения.
3. Развитие способности к эффективной коммуникации.
4. Развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и чувства других людей.

Тренинг состоит из 10 занятий. Продолжительность одного занятия 50-60 минут, режим проведения – 2 занятия в неделю, в течение 5 недель.

Каждое занятие построено по определенной схеме: приветствие, разминка, основная часть, релаксация, прощание.

Тренинг включает в себя 4 блока, далее подробно рассмотрим каждый.

В рамках формирования позитивного отношения к себе (1 блок) мы выделили определенные задачи: расширение знаний о себе, осознание своей уникальности, эмоциональное принятие себе, раскрепощение, формирование представления о мнении окружающих.

Второй блок работы – «Развитие умения понимать своё эмоциональное состояние и чувства других людей». Задачи этого блока: развитие представлений детей об эмоциональных состояниях, снятие эмоционального напряжения, развитие умения управлять своим эмоциональным состоянием, развитие умения передавать свое эмоциональное состояние, развитие умения распознавать эмоции окружающих, выработка механизмов эмпатии.

В рамках развития невербального общения (3 блок) мы поставили такие задачи: знакомство со словами «мимика», «жест» и способами их выражения, развитие умения невербально выражать свои эмоции, разнообразить невербальный репертуар, развитие умения управлять своим невербальным репертуаром, познакомить со способами выражения своих чувств по отношению к сверстнику, развитие чувствительности к невербальному поведению окружающих.

Последний блок «Развитие способности к эффективной коммуникации» предполагает решение задач: формирование образа уверенного поведения, формирование мотивации к уверенному поведению, формирование безоценочного отношения к людям, понимание позиции другого, формирование навыков разрешения конфликтов, формирование навыков убеждающей коммуникации, обучение умению отстаивать свои позиции.

Так как ситуация благополучие в сфере общения ребенка зависит от ситуации в семье, необходима работа с родителями. Нами была разработана программа семинаров-практикумов. Основной целью просветительской работы с родителями является создание благоприятной семейной ситуации, способствующей повышению благополучия в сфере общения ребенка. Программа включает в себя цикл из 3 занятий.

Продолжительность одного занятия 1-1,5 часа. Программа состоит из 3 блоков, далее подробно рассмотрим каждый.

В рамках формирования представлений о роли отца и матери в воспитании ребенка предполагается решение следующих задач: расширение знаний о роли матери и отца в воспитании ребенка, о разнице материнского и отцовского воспитания, формирование представлений о том, как компенсировать отсутствие одного родителя, принятие своих родительских качеств, поиск качеств идеального родителя у себя, осознание того, каких родительских качеств не хватает.

2 блок – «Формирование представлений о стилях семейного воспитания». Задачи этого блока: расширение представлений о стилях семейного воспитания, выяснение особенностей отношения родителей к их детям, определение стиля семейного воспитания, развитие умения находить выход из любой ситуации, связанной с ребенком.

В рамках обучения навыкам общения с ребенком мы выделили следующие задачи: расширение представлений о безусловном принятии ребенка, расширение представлений об активном слушании, осознание того, насколько родитель знает своего ребенка, выяснение схожих черт у родителя и его ребенка, развитие умения применять правило активного слушания на практике.

Для закрепления приобретенных навыков эффективного общения проводятся совместные занятия детей и родителей. Мы выделили следующие задачи этих занятий:

1. Эмоциональное принятие друг друга ребенком и родителем.
2. Уменьшение дистанции между ребенком и родителем.

Программа включает в себя два занятия по 40 минут.

Следующим шагом нашей работы стала реализация программы. В первом блоке для расширения знаний о себе и осознания своей уникальности были проведены упражнения «Нарисуй имя» и «Прекрасный сад». Эти упражнения стали своеобразной визиткой, которые не только способствовали самопознанию, но и обеспечили создание в группе доверительной обстановки. Дети с удовольствием рассказывали о себе. Такие упражнения, как «Зеркало» и «Ладонка» сформировали у детей представление о мнении окружающих. Многие были удивлены тому, что у сверстников сформировано положительное мнение о них.

В начале второго блока детям была рассказана сказка для расширения их представлений об эмоциональных состояниях. Выяснилось, что у школьников уже имеется большой запас знаний по этой теме, дети активно участвовали в обсуждении. На занятиях этого блока использовались упражнения на понимание эмоций другого. Школьники учились определять эмоции других людей, а также выражать их без слов. Это вызвало определенные трудности. Они не всегда могли описать чувства другого, определить их, для понимания требовалось много уточнений. В результате дети поняли, что не всегда легко понять эмоции человека. Но в конце занятий была видна определенная динамика.

В третьем блоке использовались упражнения на развитие мимики и жестов. Были подобраны такие упражнения, в ходе которых дети учились подбирать нужные движения для того, чтобы окружающие их поняли, а также упражнения, направленные на распознавание невербального поведения других. В ходе выполнения упражнений мы столкнулись с той же проблемой, что и в предыдущем блоке: дети не всегда могли распознать движения других, а также выразить их самостоятельно, но к концу занятий стала наблюдаться динамика.

В четвертом блоке ключевой стала беседа, в ходе которой дети предлагали варианты того, как сделать так, чтобы собеседнику было интересно с ними общаться. Школьники предложили много интересных методов, которые понравились остальным

участникам тренинга. Также детям было предложено упражнение на развитие уверенности, в котором многие заметили, что им нравится быть в позиции сильного, только осуществить это часто бывает трудно. При выполнении упражнений на развитие навыков убеждающей коммуникации наблюдалось то, что такие задания даются школьникам нелегко, они не всегда могут аргументировать свои высказывания, чтобы убедить другого.

На последнем занятии мы нарисовали каждому коллективные рисунки, которые помогли подчеркнуть своеобразие участника, помочь увидеть себя с другой стороны. С каждым занятием мы видели, как школьники становятся более открытыми, раскрепощенными. Каждый ребенок приобрел новый для себя опыт.

На протяжении всех занятий с родителями основной формой работы была дискуссия: родители размышляли об идеальном образе отца и матери, о разнице между отцовским и родительским воспитанием, о том, как можно компенсировать отсутствие одного родителя. Для того чтобы оценить, насколько родители хорошо знают своих детей, им предлагалось написать сочинение о своем ребенке, а также написать ответы на предложенные вопросы, а дома сравнить их с ответами детей. Хочется отметить, что в большинстве случаев у родителей и детей ответы разошлись.

С помощью метода тестирования родители определили, какой стиль воспитания присущ их семьям. В ходе мини-лекции они смогли узнать, особенности каждого стиля и сделать для себя выводы о том, что именно нужно менять в отношениях с ребенком.

С помощью метода мозгового штурма родители определили, что такое общение, средства, условия, необходимые для эффективного взаимодействия между детьми и родителями. Все участники активно высказывались и предлагали свои варианты. В конце каждого занятия родителям предлагались буклеты: «Как воспитывать ребенка без отца», «Стили семейного воспитания», «Как общаться с ребенком».

В ходе совместных занятий детей и родителей происходило закрепление полученных ранее навыков эффективного общения. Упражнение «Все со всеми» способствовало формированию взаимопонимания между родителем и ребенком, принятию друг друга. Партнеры повторяли различные танцевальные движения друг за другом, пытались «вчувствоваться» в них. Участники с удовольствием выполняли задание, сблизившись между собой. В процессе совместного рисования родители и дети, не договариваясь, выполняли работу. При обсуждении было выявлено то, что многие быстро поняли друг друга, без слов смогли создать полноценную композицию так, что результаты понравились как родителям, так и детям.

В заключении хотелось бы отметить, что занятия прошли успешно, были полезными и интересными для всех участников. По нашим наблюдениям, у детей были сформированы навыки положительного отношения к себе, развиты способности к эффективной коммуникации и невербальное общение, они научились понимать как свое эмоциональное состояние, так и окружающих. Родители узнали больше о роли отца и матери в воспитании ребенка, об особенностях семейного воспитания, о правильном общении с ребенком. По окончании занятий между детьми и родителями чувствовалось эмоциональное принятие друг друга, между ними уменьшилась дистанция.

В данный момент мы проводим контрольный срез, чтобы проследить статистически достоверные изменения в уровне благополучия общения младших школьников из неполных семей до и после формирующего эксперимента.

#### **Библиографический список:**

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 2006. – 254 с.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. – Москва: Эксмо, 2007. –416 с.