

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ (СМЕННОЕ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАЛОПУРГИНСКИЙ ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ»



«Беседы по душам»
(практика активное слушание)

Составитель
Бибанаева Надежда Ивановна,
классный руководитель, наставник

С. Малая Пурга, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ (СМЕННОЕ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАЛОПУРГИНСКИЙ ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ»

Утверждаю
Директор _____
А.Н.Рублёв

«Беседы по душам»
(практика активное слушание)

Составитель
Бибанаева Надежда Ивановна,
классный руководитель, наставник

Наставник «Учитель-ученик»

Направление «Беседы по душам»

Цель работы: передача учащимся знаний, умений и навыков социального общения людей (как позитивного, так и негативного), опыта поколений.

Задачи:

- формировать у учащихся культуру общения в системе «учитель-ученик», «взрослый – ребенок», «ученик-ученик».
- знакомить учащихся с традициями и обычаями общения различных поколений.

Виды деятельности:

- изучение способностей к общению каждого ученика в коллективе, определение проблем в общении.
- обучение учащихся конструированию и моделированию в сфере общения с помощью организации активных форм деятельности.
- формирование основных понятий (сочувствие и сопереживание; умение управлять собой;

Формы работы:

- тематические классные часы;
- тренинги общения с учащимися и их родителями;
- тесты, конкурсы, викторины.

План работы

| Месяц | Вид деятельности |
|----------|--|
| сентябрь | Беседа «Зачем нужен людям разговор по душам» |
| октябрь | Классный час «Разговор по душам» (для сплочения коллектива) |
| ноябрь | Тренинг «Эффективное общение» Занятие 1 |
| декабрь | Тренинг «Эффективное общение» Занятие 2 |
| январь | Тренинг «Эффективное общение» Занятие 3 |
| февраль | Тесты «Самоконтроль в общении», «Наличие у вас речевых барьеров в общении» |
| март | Тесты «Умеете ли вы слушать?», «Общительность» |
| апрель | Беседа «Я и мой темперамент» (Общая психология. Курс лекций. стр. 107-113) |
| май | Рефлексия |

Классный час.

Тема. «Разговор по душам» (на сплочение коллектива).

Цель: сплотить классный коллектив, дать учащимся возможность пообщаться друг с другом.

Оформление кабинета: стулья расположены по кругу так, чтобы все могли видеть друг друга. На классной доске прикреплен звездочка, состоящая из множества частей - по количеству ребят в классе. Каждый блок беседы будет состоять из небольшого количества вопросов. Все из присутствующих должны поучаствовать в беседе.

Ход классного часа

Перед тем как зайти в кабинет класс берется за руки, становясь в цепочку. Первым встает классный руководитель, он просит ребят закрыть глаза, довериться ему. Классный руководитель заводит класс в кабинет. Когда класс усаживается, учитель предлагает ребятам рассказать о том, как они себя чувствовали.

Учитель.

Вечер бесед - откровенья пора,

Это правда крутая, это друга слова.

Разговор по делам, по душам, по сердцам...

То, что редко судьба преподносит всем нам. (запись на доске)

Сегодня мы собрались с вами поговорить о нас самих, о том, что нас волнует, интересует, гложет, что мы думаем друг о друге, какие проблемы у нас в классе существуют и так далее.

В центр кабинета ставится корзина с изготовленными заранее цветочками, на которых написаны вопросы к каждому ученику класса:

- Чем ты больше всего гордишься?
- Чего ты боишься?
- О чем ты мечтаешь?
- Что осложняет твою жизнь?
- Когда ты чувствуешь себя одиноким?
- Что бы ты изменил в школе?
- Что заставляет тебя грустить?
- Что тебя по-настоящему раздражает?
- Что тебе нравится в твоих друзьях?
- Расскажи о своем увлечении.

Ребята по очереди вытягивают себе по цветочку, отвечают на вопросы, обсуждают ответы.

Учитель. Теперь мы продолжим наш разговор и поговорим о снах... Согласитесь, это очень загадочная и интересная тема, сейчас каждый из вас будет брать одну частичку звездочки с доски и размышлять о том, что написано на обратной стороне.

Далее происходит обсуждение по примерным вопросам:

- Обращаетесь ли вы к сонникам? Почему?

- «Явь - причина ночных кошмаров» (Г. Малкин).

Расскажите свой самый страшный сон.

- «Если бы сны сбывались, счастливых было бы больше» (Л. Крайнов-Рытов).

Как вы думаете, сны сбываются? Ваши сны когда-нибудь сбывались?

- «Многому я научился во снах, люди там говорят без оглядки» (С. Ежи Леи).

Ваши сны вас чему-нибудь научили?

- «Сновидение - поезд, в котором можно проехать первым классом» (Г. Малкин).

Сон вашей мечты. Что вам снится?

- «Жизнь - это сон, который не дает спать» (Б. Крутиер).

Как вы считаете, может ли человек управлять своими снами? Вы когда-нибудь это делали?

- «Порой нам снится то, что в жизни невозможно, а жизнь преподносит нам то, что и не снилось» (И. Шевелев).

- Вы считаете, что во сне люди видят то, о чем мечтают, или, может быть, то, что с ними уже происходило?

Учитель. Постоянно, каждый день, каждый час мы что-то чувствуем и нас наполняют эмоции. Мне бы хотелось рассказать вам один фантастический сон.

Сон про планету Эм

Прилетел я сюда на чем-то золотисто-эфемерном. На таком не летают, а если и летают, то всего лишь один раз. Не успел я оглянуться, как мое транспортное средство растаяло в воздухе.

Я стоял посреди бескрайней равнины - пустой и однообразной. Плотная почва неопределенного цвета напоминала асфальтовое покрытие. Нигде не было признаков жизни. Любопытно.

Вдруг у меня за спиной послышался шорох. Это было существо, сидевшее поблизости на задних лапах. Оно было похоже на зайца с почти человеческой физиономией, с круглыми глазами и высоко поднятыми бровями. Уши у него были большие, но не длинные, а полукруглые. Попрыгав вокруг меня, существо унеслось в даль.

Мне стало радостно - я не один. Небо на глазах поголубело, потом порозовело, и из-за горизонта выглянуло сразу три солнышка, похожих на радужные мыльные пузыри.

Планета была веселой. Я чувствовал, что просто влюбляюсь в нее.

Изменилась и сама равнина. Пробивалась трава, кое-где вспыхнули яркие цветы, а поодаль обнаружили (раньше я их не замечал) зеленые рощи. Солнышки переливались самыми разными красками.

И началось!.. Подлетали бархатистые бабочки, каждую из которых я мог назвать по имени. В небе кружились птицы. Ни одна из них не была похожа на другую, и я переживал полет вместе с каждой из них. До меня доносились запах и рокот моря, зовущего в плавание. В далеком далеком вырисовывались очертания холмов и высоких гор. Это была моя планета. Все, что появлялось, находило отзвук в моей душе.

Но все-таки, не слишком ли я увлекся этими миражами? Сколько сил и внимания потребует от меня бесконечная пестрота этого мира! Не пора ли мне к своим земным делам и обыденным заботам?.. И словно в ответ на эту мысль в небе возникли серые облака. Трава пожухла. Цветы закрылись. Долина опустела. Далекие горы и рощи заволокло непроницаемой дымкой. Рядом со мной возникла золотисто-эфемерная космическая ладья и унесла меня из моего сна, с моей планеты.

Обсуждение по примерным вопросам:

1. Какие впечатления у вас вызвал мир планеты Эм?
 2. Каков ваш собственный мир?
 3. Считаете ли вы, что красота вокруг нас и надо уметь откликнуться на нее всем сердцем, а это порой очень трудно?
 4. Мир духовных переживаний, ваши эмоции помогают вам жить или, наоборот, вам трудно обуздать эту силу?
 5. А может наши эмоции - это иллюзии? Может, когда мы видим прекрасную картину - она ужасна, наши эмоции лживы?
 6. Как вы считаете «чувство прекрасного» и «чувство приятного» - это синонимы?
- Всем спасибо!

«Эффективное общение» занятие 1

Цель: Создать условия для развития коммуникативных способностей.

Способствовать осознанию своих собственных сильных сторон.

Развивать навыки конструктивного общения

«Мое имя»

Инструкция: "Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуся" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют, но отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейджике.

Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени".

2. «Мой Плакат»

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов:

1. Имя.
2. Возраст.
3. Вес.
4. Рост.
5. Мой любимый цвет.

Нарисовать:

- а) чем я люблю заниматься;
- б) некоторые мои друзья;
- в) так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет);
- г) моя семья;
- д) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы...;
- е) вот мое любимое место.

3. «Объединение»

Участники свободно разбредаются по комнате.

Инструкция: "Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз"

"Те, у кого день рождения летом",

"Те, в чьем имени 5 букв".

- место проживания,
- знак зодиака,
- любимый цвет.

4. «Мы похожи?»

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

– Ты похож на меня тем, что...

– Я отличаюсь от тебя тем, что...

Разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия.

Вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

5.«Кем я хотел быть»

Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются кл.руководителю, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен "вжиться" в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

6.Восточная притча, подумайте, в чем смысл этой притчи?

Пророк и длинные ложки" (восточная притча)

"Один православный человек пришел к Илье-пророку. Его волновал вопрос об аде и рае, ведь в соответствии с этим он хотел пройти свой жизненный путь. "Где ад и где рай?" С этими словами он приблизился к пророку, но Илья не ответил. Он взял спрашивающего за руку и повел его через темные переулки в какой-то дворец. Через железный портал вошли они в большой зал. Там толпилось много людей, бедных и богатых, закутанных в лохмотья и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на открытом огне стоял большой горшок с бурлящим супом, который на Востоке называют "аш". По всему помещению распространялся приятный аромат. Вокруг горшка толпились люди с худыми щеками и запавшими глазами, каждый из которых пытался достать себе немного супа. Человек, который пришел с Ильей-пророком, удивился, потому что ложки, которые были у каждого из этих людей, были такого же размера, как и они сами. Только на самом конце ложки были из дерева, а в остальной своей части, в которую поместилось бы столько еды, что могло насытить человека, они были из железа и поэтому раскаленными от горячего супа. С жадностью голодные пытались ложками зачерпнуть себе еды. Но никому это не удавалось. С трудом они вытаскивали свои тяжелые ложки из супа, но так как они были очень длинные, то даже самому сильному было не донести ложку до рта. Самые быстрые обжигали себе руки и лицо или выливали суп на плечи своих соседей. С руганью они кидались друг на друга и дрались теми самыми ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Илья-пророк взял своего спутника за руку и сказал: "Это ад". Они вышли из зала, и адский крик стало не слышно. Пройдя через длинные мрачные коридоры, они оказались еще в одном зале. Здесь тоже было много народу. В середине зала тоже бурлил в котле суп. У каждого из присутствующих в руке было по такой же громадной ложке, как и те, которые Илья и его спутник видели в аду. Но люди здесь были упитанные, и в зале слышен был только легкий, довольный гул голосов и шорох опускаемых в суп ложек. Каждый раз у котла стояло по два человека. Один набирал ложкой суп и кормил другого. Если для кого-то ложка была слишком тяжелой, то помогали двое других, так что каждый мог спокойно поесть. Как только один утолял голод, подходил следующий. Илья-пророк сказал спутнику: "Это рай!"

Комментарий

Эта история, хотя она и передается более тысячи лет из уст в уста, взята из жизни. Она в принципе повторяется и в наше время, когда мы наблюдаем трудности в семье,

разногласия между отцом и матерью, ссоры между детьми и проявления агрессии в отношениях родителей и детей, когда мы рассматриваем противоборство человека с окружающим миром и противоречия между группами и народами. "Ад" – это работа рядом друг с другом, но против друг друга; каждый – только за себя самого и против других. "Рай", напротив, предполагает готовность вступать в позитивные отношения с другими. Обе группы – люди в раю и люди в аду – имеют одинаковые или похожие проблемы. Но живут ли они в раю или в аду, зависит от того, как они эти проблемы пытаются решить.

Рай и ад – в нас самих. Мы имеем возможность выбирать. Насколько велик этот шанс выбора, определяется большей частью нашим опытом, тем, как мы научились решать свои проблемы, и нашей готовностью использовать свой опыт".

7.«Пожелания»

Инструкция: "Класс высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить"

Получение информации о состоянии участников. Оценка эффективности работы класса.

Тренинг занятие 2

1. Приветствие.
2. Правила работы в группе.

1.Упражнение "Внимание"

Инструкция: "Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих". Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры. Определите, кому это удалось и за счет, каких средств. "Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали!"

В заключении подсчитывается, кто привлек внимание большего числа участников игры.

2 «Рисунок настроения»

Инструкция: "Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит».

3. «Молчащее и говорящее зеркало»

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который «будет смотреть в зеркало».

Инструкция: «Твоя задача только по «отражению в зеркалах» отгадать, кто из участников группы подошел сзади. «Зеркала» будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной только при помощи мимики и жестов.

Второе – говорящее, оно будет объяснять, что это за человек, не называя его имени.

Выбери из группы свои «зеркала».

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и бесшумно подходят к нему сзади. Отражение зеркалами происходит по очереди. Сначала работает молчащее зеркало. Если основной игрок не угадал человека за спиной, то в игру вступает говорящее зеркало и произносит только одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее зеркало и так далее. Задача игрока отгадать человека за спиной как можно быстрее.

4. Упражнение «Список качеств, важных для общения»

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

Инструкция: На первом этапе (5 минут) вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

На втором этапе мы проведем дискуссию, основная цель которой – выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги.

На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

Список качеств, важных для общения:

Умение слушать;

Тактичность;

Умение убеждать;

Интуиция;

Наблюдательность;

Душевность;

Энергичность;

Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств.

5. Упражнение «Дар убеждения»

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно

лежит в коробке бумажка. В случае, если "публика" ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

6. Упражнение «Я в тебе уверен»

Участники объединяются в пары и садятся напротив друг друга. Каждый по очереди высказывается, начиная фразу словами: "Я уверен, что ты..." (например: я уверен, что ты не скажешь обо мне плохо).

7. «Геометрические фигуры»

За определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 сек

Квадрат – за 10 секунд

Треугольник – за 8 секунд

Ромб – за 6 секунд

Круг – за 3 секунды.

13. «Обратная связь»

Получение информации о состоянии участников. Оценка эффективности работы класса.

Занятие 3.

1. Приветствие.
2. Правила нашей группы

.

1. Упражнение «Вопросы»

Участники разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из партнеров в каждой паре закрывает глаза и в течение 1 – 2-х минут старается достичь максимального расслабления. Второй партнер заговаривает с первым. Задача первого: отвечать на все вопросы и реплики второго, сохраняя при этом максимальную общую расслабленность. Задача второго: создать для расслабившегося игрока напряженную ситуацию и вывести его из релаксационного состояния. Поменяться ролями. Провести обсуждение в кругу.

2. «Выход из контакта»

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров исполняет роль назойливого знакомого, который стремится, как можно дольше поддержать разговор. Второй – спешит, однако его задача: достойно выйти из контакта. Поменяться ролями. Обсудить в кругу, кто из участников нашел наиболее удачный выход из контакта.

3. «Переводчик»

Участники делятся на пары. Одному из игроков в паре дается задание: рассказать о себе нечто достаточно длинное. Его партнеру – другое задание: внимательно слушать визави и одновременно делать мысленно краткий, лаконичный и точный пересказ его речи так, как

если бы это был синхронный перевод с иностранного языка. В процессе слушания переводчик имеет право останавливать повествование, когда почувствует, что "пора переводить", после чего он переводит своими словами только что услышанное. Затем рассказ продолжается. В заключение рассказчик говорит о том, насколько он удовлетворен "переводом", насколько правильно воспринимались и пересказывались его мысли. Обменявшись, мнениями партнеры меняются ролями.

4 «Связывание»

Данное упражнение сильно сближает группу в физическом смысле, что, как следствие. Вызывает и психологический эффект сближения. Группа строится в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль группы канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению.

1. «Доверяющее падение»

Участники получают опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Участник становится спиной и падает назад на руки лоящих его других членов группы. Лоящие вытягивают руки вперед, могут сцепить их. Падающий должен обхватить себя руками за плечи, и после команда ведущего «Готово» свободно упасть на спину.

10.«Обратная связь»

Получение информации о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы. Минута славы

1. Ритуал приветствия (держат друг друга за руки)

2. Упражнение «Шестьдесят секунд»

Разделиться на группы по 4 человека. Представьте себе, что ваша группа получила одну минуту эфирного времени на телевидении. Вы можете использовать эту минуту, чтобы донести до телезрителей некое послание. Ваша задача заключается в том. Чтобы создать сценарий клипа, в котором как можно более точно будет указано о, что вы хотели бы сказать телезрителям и что бы вы хотели до них донести. Может быть, вы хотели бы их убедить в том, чтобы они не тратили время зря и принимались серьезно за учебу, а может быть, вы посоветуете им посмотреть какой-то фильм, который вы считаете важным. В любом случае ваше послание должно выражать ваши ценностные представления. У вас есть полчаса на то, чтобы придумать сценарий ролика.

По окончании времени снимаются видеоролики. Затем идет просмотр видеороликов.

Обсуждение в большом кругу:

Чему была бы посвящена эта минута, если бы все зависело от меня?

Насколько легко мы пришли к консенсусу в нашей группе?

Какая из ценностей самая важная?

Кто из нас не мечтал о теплой душевной беседе с родным человеком? Но почему так сложно организовать по-настоящему откровенный разговор, чтобы он не привел к отчуждению? Давайте разберемся, как правильно выстроить общение, чтобы оно сблизило вас.

Зачем людям нужно говорить по душам

Разговоры по душам необходимы нам по многим причинам: Они помогают решать внутренние конфликты и налаживать отношения с близкими. Укрепляют эмоциональную связь между людьми. Повышают самооценку и уверенность в себе. Исследования показывают, что качественное общение жизненно необходимо для психологического здоровья и счастья. Но как правильно организовать продуктивный разговор по душам?

Как готовиться к беседе по душам

Прежде чем начинать разговор, важно создать безопасную обстановку. Выберите удобное время и место для беседы, желательно наедине. Определите конкретную цель разговора. Чего вы хотите добиться? Не начинайте диалог в состоянии сильных эмоций, таких как гнев или печаль. Такая подготовка поможет избежать ненужных конфликтов и создать атмосферу доверия. Что делать непосредственно во время беседы?

Как вести диалог

Важно помнить несколько правил: Говорите от первого лица, честно выражайте свои чувства. Не обвиняйте собеседника, избегайте негативных оценок. Задавайте открытые вопросы, подтверждайте эмоции партнера по диалогу. Это поможет выстроить конструктивное общение. Каких ошибок стоит избегать, чтобы не испортить отношения?

Ошибки при разговоре по душам

Распространенные оплошности, которые разрушают доверие: Попытки поучать и наставлять собеседника. Перебивание партнера или игнорирование его эмоций. Месть за прошлые обиды, использование уязвимости собеседника. Чтобы извлечь максимум пользы из диалога, важно проявлять искренний интерес и стремиться понять точку зрения другого человека. Как показывает практика, наиболее результативные беседы по душам происходят с самыми близкими людьми - родителями, детьми, супругами, друзьями. Именно с ними возникает особая атмосфера откровенности и доверия. Часто задаваемый вопрос: что такое разговор по душам? По сути, это искренний, эмоциональный диалог на важные личные темы. Цель такой беседы - укрепить отношения, разрешить внутренние конфликты, поддержать друг друга.

О чем говорить в разговоре по душам

Какие темы лучше поднимать, если вы хотите по-настоящему сблизиться? Вот основные направления для откровенного диалога: Отношения в семье, с друзьями, коллегами. Личные мечты, цели, планы на будущее. Внутренние переживания, эмоциональные состояния. Не бойтесь затрагивать в разговоре даже самые сокровенные, порой "запретные" темы. Именно такой доверительный диалог и называют поговорить по душам.

Беседа «Как сделать разговор по душам регулярным»

Одноразовой откровенной беседы часто бывает недостаточно. Чтобы поддерживать тесную эмоциональную связь, важно сделать подобные диалоги регулярной практикой.

Вот несколько советов, как превратить разговоры по душам в полезную традицию: Намечайте следующую встречу уже в конце текущей беседы. Выбирайте фиксированное время, например раз в неделю по воскресеньям. Можно вести совместный дневник, отмечая в нем темы для обсуждения.

С кем проще всего поговорить по душам

Конечно, не со всеми людьми получается откровенный разговор. Наиболее близкие отношения обычно складываются: В семье - с родителями, детьми, братьями и сестрами. С лучшими или очень хорошими друзьями. С любимым человеком. Именно они становятся надежными собеседниками для искренних, эмоциональных бесед по душам.

Где лучше всего поговорить по душам

Атмосфера места влияет на откровенность разговора. Оптимальные варианты: Дома, в спокойной, уединенной обстановке. На природе, вдали от лишних глаз и ушей. В уютном кафе за чашечкой чая или кофе. Такие располагающие места помогут расслабиться и предадутся неспешной беседе по душам.

О чем можно поговорить в разговоре по душам

Разумеется, тематика таких бесед очень индивидуальна. Но есть несколько универсальных направлений: Личные взаимоотношения. Сокровенные мечты и стремления. Детские воспоминания, значимые события прошлого. Страхи, тревоги, внутренние конфликты. Главное - это искренний интерес и готовность эмоционально откликнуться на слова собеседника.

Преимущества регулярных разговоров по душам

Что дают такие откровенные беседы? Крепнет духовная связь между близкими людьми. Проще разрешать конфликтные ситуации. Растет взаимопонимание, эмпатия. Укрепляется психологическое здоровье. Такой эмоциональный обмен очень важен для полноценных отношений.

Как начать разговор по душам

Даже с самым близким человеком не всегда просто завязать откровенный разговор. Вот несколько советов, которые помогут это сделать: Начните с открытых вопросов вроде: "Как у тебя дела в последнее время?" Поделитесь волнующей вас темой, расскажите о своих переживаниях. Вспомните вместе какой-то эмоционально значимый момент из прошлого. Задайте вопрос, на который нельзя ответить односложно. Главное - проявить искренний интерес к собеседнику, тогда беседа пойдет как по маслу.

Что делать, если разговор не клеится

Бывает, что, несмотря на все старания, диалог не складывается. Не настаивайте, возможно, это неподходящее время. Попробуйте сменить обстановку или вернуться к разговору позже. Задайте конкретный вопрос по интересной для собеседника теме. Расскажите забавный случай из жизни, чтобы разрядить обстановку. И главное - не давите, общение должно быть легким и приятным.

Как поддерживать эмоциональную связь

Чтобы сохранить теплоту отношений после откровенного разговора: Поблагодарите собеседника за доверие. Договоритесь в скором времени встретиться и продолжить

беседу. Поделитесь приятными воспоминаниями после разговора. Выразите словами свою привязанность и любовь. Это поможет сохранить и укрепить зародившуюся душевную близость.

Как извлечь максимум пользы

Чтобы разговор по душам действительно сблизил вас, полезно: Быть максимально искренним и открытым. Не осуждать, а стараться понять собеседника. Задавать уточняющие вопросы, чтобы лучше узнать человека. Делиться сокровенным, о чем раньше вы никому не говорили. Тогда разговор точно не пройдет даром и сблизит вас.

Как не испортить отношения

Во время искреннего диалога важно избегать: Попыток перевоспитать или поучать собеседника. Обесценивания его чувств и мнений. Обвинений, упреков, негативных оценок. Использования его слабостей и уязвимости против него. Если следовать этим простым правилам, разговор только улучшит ваши отношения.

Ожидаемые результаты

1. Повысится коммуникативная активность наставляемых.
2. Активное участие в мероприятиях, проводимых ЦО.
3. Повысится учебная мотивация.
4. Появится понимание своего собственного профессионального будущего.

Использованная литература

1. Общая психология. Курс лекций. – Пермь 2001.
2. Справочник классного руководителя 10-11 классы. (Педагогика. Психология. Управление). 2007
3. Интернет ресурсы