

Усольцева В.А.,

студент

3 курс, факультет «Психолого-педагогическое образование»

Нижегородский государственный социально-педагогический

институт

(ф) Российский государственный профессионально-педагогический

университет

Россия, г. Нижний Тагил

ФОРМИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация: Статья посвящена понятию «эффективный навык общения» в подростковом периоде. Рассматриваются методы развития навыков эффективного общения у подростков. Приводятся примеры упражнений, способствующих развитию коммуникативных навыков.

Ключевые слова: эффективное общение, подростки, развитие навыков.

Abstract: The article is devoted to the concept of "effective communication skill" in such an age period as adolescence. The results of various studies of the communicative and perceptual side of communication as characteristics of the communication style are described. Methods of developing effective communication skills in adolescents are considered. Examples of exercises that contribute to the development of communication skills are given.

Keywords: effective communication, teenagers, skills development.

Основной потребностью человека, является потребность в общении с окружающими людьми. Успех в общении даёт дальнейшее развитие успеху в профессиональной деятельности, активности в общественной и личной жизни

каждого. Хорошее общение позволяет людям знать и спрашивать о том, что им нужно, и может привести к более высокой самооценке [3]. При более высокой самооценке наблюдается меньшее количество случаев насилия [4], издевательств [5] и саморазрушительного поведения [6].

Однако уровень живого общения, а тем более его эффективности, снижается у современного подростка в виду появления интернет-общения в различных социальных сетях, возможности дистанционного образования, различных интернет-площадок и т.д.

Подростковый возраст - это стадия развития, которая начинается примерно в возрасте 11 или 12 лет и продолжается, до 17 лет [1]. Говоря о подростковом возрасте, мы всегда подразумеваем время значительных физических и психосоциальных изменений, когда происходят ростовые скачки и изменения в весе; происходит половое созревание; дети эмоционально отделяются от родителей, чтобы присоединиться к сверстникам; развивают отношения и чувство идентичности; и в конечном итоге переходят к независимой взрослой жизни. Подростковый возраст также является временем значительного развития мозга и когнитивных способностей, а также, связанных с этим развитием, значительных изменений в коммуникативных функциях.

Когда возникают трудности в базовом общении, возникает барьер для фундаментальной человеческой потребности, что приводит к эмоциональным и психологическим проблемам [2]. Поэтому, улучшение коммуникативных навыков у детей всех возрастов сегодня может принести пользу будущим поколениям, спасая силу вербального общения в мире, переполненном технологическими альтернативами.

Таким образом, формирование эффективных навыков общения у подростков становится актуальной проблемой для общества.

Определенные виды деятельности, упражнения и игры могут научить детей и подростков лучше общаться. Стоит отметить, что в большинстве

случаев взрослые определяют стиль общения и социальные нормы, правила этикета также решают взрослые. Однако, сейчас, намного эффективнее преподавать коммуникативные навыки в “детских терминах” с возможностью развития навыков по мере развития детей, создавая равное общение.

Эффективная коммуникация включает в себя: сопереживание, разговорные навыки, установленные процедуры слушания и говорения, уважительную лексику, паузы, практику говорить и слушать в естественных условиях, самоанализ. Любые действия, упражнения и игры, включающие эти основы, могут улучшить навыки общения.

Приведём несколько способов, с помощью которых подростки также смогут улучшить свои навыки коммуникации:

1. Групповые проекты с совместной работой;
2. Формулирование различных открытых вопросов;
3. Развитие эмпатии.

Учитывая приведённые выше основы и способы, можно выстраивать любую совместную деятельность с подростком, таким образом, чтобы у него формировались эффективные навыки общения. Рассмотрим несколько методик и мероприятий для учащихся средних и старших классов, для формирования и укрепления навыков эффективного общения.

Первая методика: «Загадочное Я»

Суть методики в том, чтобы подростки поняли, что мы часто «загадочны» для других людей и осознали, что для эффективного общения, необходимо уметь раскрываться, говорить собеседнику о своих желаниях. В этом упражнении молодые люди записывают три вещи о себе, которые никто другой не знает. В группах по 3 или 4 человека, каждый читает «таинственные» аспекты друг другу.

Каждая группа собирает загадки. Позже каждая группа читает список фактов, а остальная часть ребят пытается угадать, о ком из подростков идёт речь, по фактам в списке. Стоит поощрять глубокое уважение к этим тайнам,

отмечать уникальность друг друга, т.к. классы с прочным доверием часто строятся на осознании и оценке друг друга.

Упражнение «Эмоции» состоит из двух заданий и позволит прояснить, какие эмоции уже знакомы подросткам, как их они смогли бы определить и изобразить. Затем психологи расширяют знания об эмоциях, демонстрируя на слайде список эмоций.

Задание 1: написать на листочке знакомые эмоции - за 2 минуты. Озвучить их по желанию. После этого демонстрируется слайд и подросткам предлагают разделить в своих записях эмоции на положительные и условно отрицательные. Проводится обсуждение и, после обсуждения, упражнение продолжается.

Задание 2. Ведущий на ухо называет добровольцу-водящему состояние, которое он должен продемонстрировать перед участниками своим поведением — всем, кроме слов и письма. Участники отгадывают (не обязательно дословно, но приблизительный смысл). Водящий сменяется после каждого задания.

Список состояний:

- хочу спать;
- я уверен в себе;
- пожалей меня;
- обратите на меня внимание;
- а у меня по контрольной «5»
- ой, боюсь, боюсь;
- у меня есть тайна;
- я вам всем покажу!;
- я стесняюсь;
- ребята, давайте жить дружно.

В финале занятия проводится обратная связь с каждым подростком-участником.

Подобные занятия помогут участникам лучше понять друг друга, и, если это ученики одного класса, снизить конфликтность в группах, улучшить взаимоотношения между подростками. Если классный руководитель возьмёт на себя труд проводить подобные занятия с обучаемыми регулярно, то трансформация во взаимоотношениях подростков будет способствовать формированию эффективной коммуникации. А это поможет ребятам успешнее строить и развивать социальные связи, искать и находить жизненные смыслы, стать достойными гражданами своего Отечества.

Так же, существуют невербальные методы выработки эффективных навыков общения у подростка. Например упражнение «зеркала».

В ходе данного упражнения, следует разделить группу на пары. Пусть один партнер будет выбран в качестве «лидера». Другой будет следить за выражением лица и языком тела лидера. В результате нарабатывается зрительный контакт и эмоциональная осведомленность, а также происходит улучшение осведомленности о сигналах языка тела.

Оснащение детей эффективными коммуникативными навыками приводит к повышению уровня эмоционального интеллекта, повышению результатов тестов, снижению числа случаев издевательств и улучшению общего психического благополучия.

Таким образом, развитие этих навыков у подростков создает общество для эмпатии и эмоциональной устойчивости. Чем больше практики дети получают в школе и дома, тем лучше эти навыки станут. Взрослые и дети имеют бесконечные возможности изменить то, как они говорят, и удовлетворить свои общие потребности.

Использованные источники:

1. Кларк, М., и Басси, К. (2020). Роль самоэффективности в защите жертв киберзапугивания. Компьютеры в поведении человека – 2020 – 109с.

2. Нергаард, Б., Бенсон, Дж., Ом Кивик, К., Кофоед, П.Э. (2012). Обучение коммуникативным навыкам повышает самоэффективность медицинских работников. Журнал непрерывного образования в медицинских профессиях, 32(2), 90-97с.

3. Райан, Р.М., Деси, Э.Л. Темные и светлые стороны человеческого существования: Базовые психологические потребности как объединяющее понятие. *Психологическое исследование*, 11(4), 319-338с.

4. Форман С.Г. и Калафат Дж. (1998). Злоупотребление психоактивными веществами и самоубийство: повышение устойчивости молодежи к саморазрушительному поведению. Обзор школьной психологии, 27(3), 398-406с.

5. Хури-Кассабри, М. (2012). Взаимосвязь между самоэффективностью учителя и насилием по отношению к ученикам, опосредованная отношением учителя. Исследование социальной работы, 36(2), 127-139с.