

ЗАГОВОРИ, ЩОБ Я ТЕБЕ ПОБАЧИВ!
ЗАГОВОРИ ТАК, ЩОБ Я ТЕБЕ ПОБАЧИВ!



Соціальний проект

Актуальність проблеми:

Проблема спілкування традиційно перебуває в центрі уваги фахівців соціономічної сфери у зв'язку з її значимістю у всіх аспектах життєдіяльності людини та її особистісного розвитку. Людина без спілкування не може жити серед людей, розвиватися й творити.

У сучасному модернізованому суспільстві всі переконані, що краще спілкуватися через соціальні мережі. Так, це зручно, але є одна проблема. Ми стали набагато менше спілкуватися в реальному житті, відтак – менше уваги звертати на міміку, жести, інтонацію співрозмовників. Усі наведені невербальні елементи мовлення ми використовуємо щохвилини. І всі ці характеристики несуть набагато більше інформації про мовця, його домагання, зрештою, про його внутрішній світ, аніж безпосередньо текст (за деякими науковими переконаннями, наприклад, Зарецької О. Н., – до 87 %). До того ж, ми можемо багато говорити, але при цьому не слухати й не чути один одного. І щоб краще зрозуміти співрозмовника, варто не тільки дослухатися до його слів, а й спостерігати за паралінгвістичними ознаками мовлення та, найголовніше, – за мімікою, жестами, пантомімікою. Тоді складні феномени перцепції і казуальної атрибуції перетворюються на цілком реальну мету комунікації – повноцінно сприймати особистість співрозмовника та відчувати її в позитивному ореолі.

Під час спілкування ми не усвідомлюючи створюємо різні бар'єри, які заважають нам сприймати інформацію та співрозмовника загалом: *межа нашої уяви* (перекодування думки в слова, при цьому втрачається до 30 % інформації), так званий *активний мовний фільтр* комунікатора, що «забирає» 20 % інформації, *словниковий запас реципієнта*, що залишає для сприйняття 70 %. Крім того, усе наше життя ми обираємо та граємо різні ролі («...увесь світ театр, а люди в ньому актори», – говорив Вільям Шекспір). І це теж часто перешкоджає взаєморозумінню співрозмовників під час спілкування. Також, на нашу думку, однією з основних причин *нерозуміння один одного* є те, як ми сприймаємо співрозмовника, і в цьому значну роль відіграє не довіра / недовіра

до тієї чи іншої особистості, а наша здатність зрозуміти, «побачити» співрозмовника.

Як уже зазначалося, під час комунікації співрозмовники практично *не звертають уваги на невербальні засоби*, які вміщують різні знакові системи:

- оптико-кінетичну, що сприяє розумінню іноетнічних партнерів (передусім ідеться про частоту й силу жестикуляції у представників різних культур);
- паралінгвістичну (гучність, темпоритм, тональність, висоту тону тощо);
- проксеміку – роду знань про відстані, на якій люди розмовляють один з одним тощо.

У спілкуванні всі вони переплітаються, групуються, впливаючи на його результат. Мова міміки і мова жестів людини є дуже виразними індикаторами її душевного стану, думок, емоцій і бажань. Вони супроводжують майже кожне слово. Спостереження за своїми жестами та жестами інших людей є найкращим способом дослідження прийомів комунікації, що використовуються як у формальній, так і в неформальній сфері. Натомість нехтування проблемою здатне призвести до негативних наслідків: *не розуміння один одного у взаємному спілкуванні; не здатність поставити себе на місце іншої людини й передбачити її можливу реакцію (особистісні наслідки); погіршення емоційного стану та психологічне виснаження; перехід до депресивного стану; людина може стати соціопатом (психологічні наслідки); не сприймання соціальної ситуації розвитку таким, яким воно є; прогрес афіліації, тобто збільшення потреби в емоційному контакті, дружбі любові (соціальні наслідки); розвиток невротичних захворювань (фізіологічні наслідки); не сприймання суспільства загалом, невміння «бачити» та «чути» його таким, яким воно є; унеможливлення здатність людини побачити те, чого ніхто не бачить, крім неї (суспільні наслідки).*

Таким чином, вербальна і невербальна комунікації тісно пов'язані між собою. Остання є надважливим «додатком» до вербальної, увиразнюючи й підсилюючи її. Ми можемо стверджувати, що значна кількість студентів гостро відчуває нестачу інформації, прикладної її складової, із даного питання.

Думається, все суспільство хоче навчитися спокійно жити, гармонійно будувати взаємини, розрізняти істинні та неістинні наміри оточуючих людей. Власне тому кожна людина хоча б інколи замислюється над поглядами, мімікою, жестами, які бачить і не розуміє, а від цього й робить для себе хибні установки і через це не може знайти спільну мову з оточуючими.

У нашому проекті ми здійснимо спробу впорядкувати академічні уявлення учасників про взаємообумовленість засобів вербальної і невербальної комунікації, парадоксальність їх змісту у сприйнятті і розумінні співрозмовника. У практичній частині запропонуємо до використання декілька методик і тренінгових форм для оптимізації спілкування:

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. В. Бойко). *Мета*: визначити наявні емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні учня. Методика пропонує використання методів для формування і корекції комунікативних навичок та психологічного розслаблення людини за допомогою тренінгів для більшої згуртованості, саморозкриття, упевненості в собі та покращення емоційного стану.

Тренінгове заняття «Учимося спілкуватися». *Мета* тренінгу: розвиток комунікативних навичок: навички слухання, ефективного спілкування, навчити різноманітних прийомів вербального та невербального спілкування; ознайомити з різними видами спілкування.

Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок. *Мета* тренінгу: опанування прийомів ефективного спілкування завдяки використаним під час нього ігровим компонентам і техніці активного слухання. Основна пропозиція тренінгу – виконувати завдання трьома способами: говорити повідомлення із адекватною до змісту жестикуляцією, з протилежною до змісту тексту жестикуляцією; з жестикуляцією, що приховує наміри суб'єктів спілкування.

Застосування різних **ігор і вправ** на організацію невербальної взаємодії.

Проведення **індивідуальних** та **групових консультацій** з психологами, щоб дізнатися, які саме життєві проблеми турбують учасників заходів. Залучення психотерапевтів, щоб надати психологічну підтримку студентам із

розв'язання їх комунікативних проблем за допомогою методів: психодрами, гештальт терапії та лялькотерапії.

Інформаційна кампанія розповсюдження інформації за допомогою буклетів, плакатів, флаера.

Бенефіціанти	Територія	Джерела даних	Кількість бенефіціантів	Проблеми \ потреби бенефіціантів
Студенти 17-23 років	Місто Полтава – ПНПУ імені В.Г.Короленка	Дані університету	974 (студентів) 17-23 років	Проблема нехтування засобами невербального спілкування; проблема дисфункції між-особистісного спілкування

Цільова аудиторія проекту

До проекту залучаються студенти – найбільш уразлива категорія, адже після закінчення середнього закладу освіти, вони зазнають чималих труднощів у процесі адаптації до нового середовища, під час якого спостерігаємо численні проблеми в спілкуванні, які хоча й були раніше, але в цей момент набули значного загострення.

Місія проекту: Формування уміння комплексного користування усіма засобами спілкування (вербального, невербального, паралінгвістичного).

Мета: Активізація знань студентів у сфері комунікації шляхом оптимізації міжособистісного спілкування за допомогою вербальних і невербальних засобів та застосування різних стилів спілкування.

Завдання проекту:

1. Сформувати комплексне уявлення про механізми застосування вербальної та невербальної мов під час спілкування;
2. Розвивати здатність до критичного аналізу різних сторін (вербальної, невербальної, паралінгвістичної) мовлення;

3. Сформувати в учасників уміння адекватно щодо змісту повідомлення поєднувати вербальні й невербальні прийоми.

4. Активізувати внутрішні позитивні ресурси учасників для підвищення й зміцнення самооцінки.

Робочий план

Дія	Опис дії	Початок	Кінець	Місце реалізації	Відповідальна особа
Підготовка до тренінгу, відбір	Контакт з вищим освітнім закладом	Вересень, 1-й тиждень	Вересень, 2-й тиждень	Полтава (офіс)	Соціальний педагог, соціальний працівник
Проведення тренінгу «Учимося спілкуватися»	Близько 30 учасників	Вересень 3-й тиждень	Вересень 4-й тиждень	офіс	Психолог, соціальний педагог, соціальний працівник
Проведення методики «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. В. Бойко)	Близько 30 учасників	Жовтень 1-й тиждень	Жовтень 2-й тиждень	офіс	психолог
Проведення заходу «Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок»	Близько 30 учасників	Жовтень 3-й тиждень	Жовтень 4-й тиждень	офіс	Соціальний педагог, (міми), аніматори
Проведення заходу «Ігри і вправи з формування невербальної	Близько 30 учасників	Листопад 1-й тиждень	Листопад 4-й тиждень	офіс	Соціальний педагог, аніматори (міми), соціальний працівник

культури спілкування»					
Надання психологічної консультації з підготовки до театру	Близько 30 учасників	Грудень 1-й тиждень	Грудень 2-й тиждень	офіс	Психолог
Проведення заходів з використанням методів психодрами, гештальт терапії, лялькотерапії	Близько 30 учасників	Грудень 3-й тиждень	Січень 2-й тиждень	офіс	Соціальний педагог, психолог, психотерапевт
Проведення міні театралізованих вистав з висвітлення життєвих проблем чи ситуацій із активізацією невербальних засобів спілкування	Близько 30 учасників	Січень 3-й тиждень	Лютий 3-й тиждень	офіс	Соціальний педагог, психолог, психотерапевт
Отримання результатів за допомогою контактної групи в соцмережах Інтернету	Всі учасники	Протягом 6-ти місяців		офіс	Соціальний педагог, психолог, психотерапевт, аніматори, соціальний працівник
Підведення підсумків та вручення сертифікатів	Всі учасники	Лютий 4-й тиждень		офіс	Соціальний працівник / педагог, аніматор, психолог, психотерапевт

Заходи та кроки проекту:

1. Проведення конкурсного відбору для формування складу персоналу роботи. Залучення різних за напрямками діяльності фахівців для досягнення інтегративного ефекту
2. Домовленість та оренда приміщення під офіс для реалізації проекту.
3. Проведення анкетування серед студентів. Діагностування учасників за допомогою методики «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. В. Бойко)
4. Формування умінь і навичок дієвого спілкування за допомогою вербальних і невербальних засобів. Проведення тренінгу «Учимося спілкуватися».
5. Формування умінь і навичок удосконалювати спілкування.
6. Надання психологічних консультацій студентам, які не можуть побороти свої внутрішні страхи та презентувати свої можливості й здібності.
7. Створення міні-театралізованої вистави з розв'язання актуальних життєвих проблем та реалізація її за допомогою невербальних засобів.
8. Підведення підсумків проекту.



Етапи проекту:

№	Тема заняття	Форма проведення
<i>Підготовчий етап</i>		
Домовленість щодо приміщення та звільнення з пар бажаючих студентів		
<i>Етап навчання</i>		
1	«Учимося спілкуватися»	Тренінг
2	«Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. В. Бойко)	Опитування за допомогою методики
<i>Етап створення</i>		
3	«Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок»	Тренінг
4	«Ігри і вправи з формування невербальної культури спілкування»	Ігри та вправи

5	Психологічні та психотерапевтичні консультації	Індивідуальні бесіди
6	Застосування психодрами, гештальт терапії, лялькотерапії	Рольова гра
7	Театралізація вистав на життєві проблеми чи ситуації за допомогою невербальних засобів	Рольова гра
Етап отримання результатів		
8	Створення у соціальній мережі групи та сайт про проект та отримувати рефлексію від учасників.	Опитування, відгуки учасників у проекті
9	Поширення інформації про вербальне та невербальне спілкування	Буклети, плакати, оголошення на сторінках соц. мереж
Етап підведення підсумків		
Видання інформаційно-методичного посібника за результатами проекту; підведення підсумків проекту; складання звітів про виконання проекту; надання сертифікатів учасникам		

Термін виконання проекту: проект планується виконати протягом 6-и місяців від початку отримання фінансування:

Очікувані результати проекту:

- *здатність реалізувати свої уміння та навички у професійно-педагогічній комунікації для оптимальної самопрезентації;*
- *уміння створювати комфортний простір для спілкування зі співрозмовниками.*
- *уміння здійснювати контроль і корекцію власного емоційного стану вербальними і невербальними засобами.*
- *здатність самостійно поповнювати свої знання щодо індикаторів і механізмів продуктивного спілкування та вдосконалювати відповідні уміння й навички.*
- *готовність до усвідомленого, збалансованого поєднання вербальної мови та мови тіла.*

Оцінка результатів:

Кількісні: кількість студентів; кількість заходів; кількість залучених спеціалістів; загальна кількість розроблених інформаційних матеріалів.

Якісні: відповідність програми проекту до вимог та потреб учасників; якість організації та проведення заходів у межах проекту: семінару, тренінгів, лекцій, консультацій з елементами діагностики; якість надання спеціалістами консультаційної допомоги студентам, які не змогли перебороти свої страхи перед людьми та не опанували техніки та прийоми продуктивного міжособистісного спілкування (вербального та невербального); якість складених програм виступів, із якими будуть працювати студенти та фахівці

Список використаної літератури:

1. Бойко В. В. Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://studfiles.net/preview/5186358/page:39/>
2. Безпалько О. В. Соціальне проектування : навч. посіб. / О. В. Безпалько ; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Ін-т психології та соц. педагогіки. – К., 2010. – 127 с.
3. Вправи з невербаліки. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://psychologis.com.ua/uprazhneniya_po_neverbalike.htm
4. Медведева И. Разноцветные белые вороны / Ирина Медведева, Татьяна Шишова. – Клин : Изд-во «Христианская жизнь», 2007. – (Серия «Школа православной семьи»)
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К : Академвидав, 2005. – С. 208-209.
6. Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://osnova.com.ua/new_s/734 М
7. Ігри та вправи з невербальної комунікації. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://psychologis.com.ua/uprazhneniya_po_neverbalike.htm
8. Філоненко М. М. Психологія спілкування : підручник / М. М. Філоненко. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 224 с.