



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання та розв'язання конфліктів	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	---------------------------------------	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Навички спілкування



Мета

Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *оцінюють* рівень своєї впевненості у спілкуванні з незнайомими людьми;
- *пояснюють*, як може зашкодити сором'язливість;
- *демонструють* уміння правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, робити компліменти.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).

Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздаткові матеріали для учнів .
- Три тенісних м'ячики або м'які іграшки.
- Вирізані геометричні фігури (*кола, трикутники, квадрати*).
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Мозковий штурм	7 хв.
Інформаційне повідомлення «Як подолати невпевненість»	3 хв.
Робота в групах	13 хв.
Підсумкові завдання	17 хв.
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв.</i>

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок з минулого заняття. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми з вами говорили про переваги і недоліки різних стилів спілкування».
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні з'ясуємо, як може зашкодити сором'язливість, і навчимося правильно знайомитися з людьми».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «Я відчуваюся невпевнено, коли ...».

Слово вчителя: «Кожен із вас може опинитись у незнайомій компанії. Наприклад, перейти до нової школи. Та не всім вдається почуватися невимушено у такій ситуації».

Мозковий штурм (визначити ситуації, в яких можна почуватися невпевнено)

- Попросіть учнів назвати ситуації, за яких вони можуть опинитись у незнайомій компанії (день народження, переїзд, нова школа).

Слово вчителя: «У незнайомій компанії важливо справити хороше враження. У цьому тобі допоможуть поради психологів: як долати невпевненість, як починати розмову, як підтримувати її, як коректно завершувати спілкування».

- Оцініть, як діти відчуваються серед незнайомих людей. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного боку стануть ті, хто вільно відчувається будь-де, а з іншого — ті, хто дуже

сором'язливий. Решта стають ближче до того чи того краю.

Об'єднайте учнів у дві групи:

група 1 — ті, хто впевнено відчувається у незнайомій компанії;

група 2 — ті, хто соромиться.

- Запропонуйте учням на аркушах паперу записати почуття, що виникають у них в таких ситуаціях.

Запитання для обговорення:

- Які почуття приємніше переживати?

Підсумуйте: «Кожен по-різному відчувається у незнайомій компанії, але приємніше почуватися впевнено».

Інформаційне повідомлення
«Як подолати невпевненість»
(як подолати сором'язливість та стати впевненішим)

Слово вчителя: «Чимало людей дуже сором'язливі від народження. Через це вони багато втрачають. Тож коли соромишся вітатись із знайомими твоїх батьків, розпитувати продавця про товар, запитувати дорогу чи телефонувати у довідку, якщо завжди скутий у компанії незнайомих людей, тобі слід тренувати навички упевненої поведінки і подолання сором'язливості.

- Почни з простого: потренуйся, наприклад, розпитувати про товар у магазині.
- Уяви себе актором, що грає роль упевненої і розкутої людини, для якої покупки — звична річ.
- Напиши сценарій, як ти покличеш продавця і що запитаєш.

- Потренуйся спочатку перед дзеркалом, а потім з близькими дорослими чи другом.
- Зроби це! Похвали себе і рухайся далі, щоразу ускладнюючи ситуації».

Підсумуйте: «Кожен може подолати сором'язливість, варто лише почати тренувати навички впевненої поведінки».

Робота в групах. Вправа «Пінг-понг» (відпрацювати навички ефективного спілкування)

- Об'єднайте учнів у 3 групи за формами геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати).
- Запропонуйте їм прочитати інформацію «Як спілкуватися в незнайомій компанії» у Роздаткових матеріалах для учнів та розіграти сценки, що демонструють уміння спілкуватись у незнайомій компанії:

група 1 — «Як познайомитися»;

група 2 — «Як підтримати розмову»;

група 3 — «Як завершити спілкування».

Корисні поради

Як подолати сором'язливість
Чимало людей сором'язливі від першого зустрічі з незнайомими людьми. Вони не можуть почати розмову, не можуть сказати привітання. Якщо в тебе така проблема, тобто сором'язливість, намагайся подолати її за допомогою наступних порад:

- Почни з привітання, погляди, посміхайся, розмовляй про погоду чи інше.
- Уяви собі ситуацію, що ти робиш, розмовляючи з незнайомими людьми.
- Намагайся спілкуватися з незнайомими людьми, як ти спілкуєшся з друзями.
- Підтримуй розмову, задавай запитання, розповідай про себе.
- Зроби це! Похвали себе і рухайся далі, щоразу ускладнюючи ситуації.

Як спілкуватися в незнайомій компанії
Оскільки багато людей сором'язливі, вони не можуть почати розмову з незнайомими людьми. Якщо в тебе така проблема, тобто сором'язливість, намагайся подолати її за допомогою наступних порад:

- Почни з привітання, погляди, посміхайся, розмовляй про погоду чи інше.
- Уяви собі ситуацію, що ти робиш, розмовляючи з незнайомими людьми.
- Намагайся спілкуватися з незнайомими людьми, як ти спілкуєшся з друзями.
- Підтримуй розмову, задавай запитання, розповідай про себе.
- Зроби це! Похвали себе і рухайся далі, щоразу ускладнюючи ситуації.

Як завершити спілкування
Кожна розмова має бути закінчена. Намагайся сказати привітання, погляди, посміхайся, розмовляй про погоду чи інше.

Як спілкуватися з незнайомими людьми
Оскільки багато людей сором'язливі, вони не можуть почати розмову з незнайомими людьми. Якщо в тебе така проблема, тобто сором'язливість, намагайся подолати її за допомогою наступних порад:

- Почни з привітання, погляди, посміхайся, розмовляй про погоду чи інше.
- Уяви собі ситуацію, що ти робиш, розмовляючи з незнайомими людьми.
- Намагайся спілкуватися з незнайомими людьми, як ти спілкуєшся з друзями.
- Підтримуй розмову, задавай запитання, розповідай про себе.
- Зроби це! Похвали себе і рухайся далі, щоразу ускладнюючи ситуації.

- Запросіть групи продемонструвати сценки. Щоб наголосити на внеску усіх учасників розмови, під час демонстрації попросіть учнів перекидати одне одному м'ячик або іграшку.

Запитання для обговорення:

- Що корисного ви для себе дізналися з цієї вправи?

Підсумуйте: «Для того, щоб почуватися впевнено в незнайомій компанії тобі потрібно розвивати уміння знайомитися, починати, підтримувати і завершувати спілкування».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Запропонуйте учням подивитися відео «Правильний комплімент».

Слово вчителя: «Для дружнього спілкування дуже важливими є уміння робити компліменти».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Eralash--Pravilniy-kompliment/>

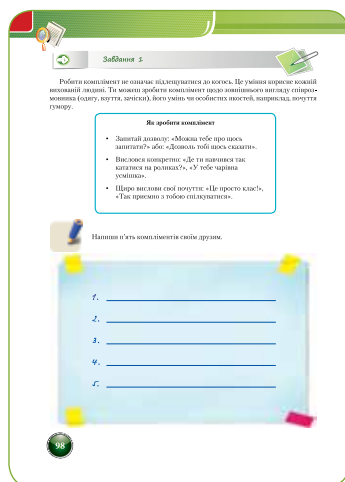
Комплімент — це приємні, добрі слова, які піднімають настрій, підбадьорюють людину, виражають ваше дружнє ставлення до неї. Зараз ми подивимося коротке відео про компліменти».

Слово вчителя: «Робити комплімент — не означає підлещуватися до когось. Це уміння необхідне кожній вихованій людині. Ти можеш зробити комплімент щодо зовнішнього вигляду співрозмовника (одягу, взуття, зачіски), його умінь чи особистих якостей, наприклад, почуття гумору.

Не менш важливим є уміння приймати компліменти. Не слід відмахуватися від них, але й не треба починати вихвалятися: «Я і не таке ще вмію!»

Якщо тебе хвалять, вислухай і тепло подякуй. Можеш зробити комплімент у відповідь: «Дякую, ти теж добре катаєшся на роликах».

2. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздатковому матеріалі для учнів.



3. Зачитайте висновки:

- Чимало людей страждають від сором'язливості у спілкуванні з незнайомими людьми.
 - Якщо почуваєшся невпевнено у незнайомій компанії, соромишся розмовляти з батьками друзів чи з друзями твоїх батьків, тобі слід тренувати навички уміння знайомитися, починати, підтримувати і завершувати спілкування.
4. Завершення тренінгу. Вправа «Вальс-комплімент».

Інструкція:

- Станьте в коло. Розрахуйтеся на перший-другий номери.
- Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Пари торкаються долонями і ведуть діалог:
 - Ти подобаєшся мені.
 - Чому?
 - Тому, що...
- І називають одну характерну рису, яка подобається їм у партнерові. Потім міняються ролями.
- Перші номери роблять крок вправо і повторюють те саме з іншими партнерами.
- Гра закінчується, коли пари повертаються у вихідне положення.

Запитання для обговорення:

- Як змінювався ваш настрій під час виконання цієї вправи?
- Чи корисна для вас ця вправа?

Підсумуйте: «Робити компліменти так само приємно, як і приймати їх».

5. Домашнє завдання діти (виконують за бажанням)

Завдання 2

Оціни рівень свого уникливості в різних ситуаціях. Поставь білий маркер (10 балів) — ти почуватимешся дуже незручно у такій ситуації; 0 балів — ти завжди можеш собі уникнути її).

Як ти почуватимешся, якщо тобі треба:

Розповісти правду про тата	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10
Привітатися і поцілувати із задоволення твою бабусю	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10
Запропонувати у дівку	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10
Розповісти дівку	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10
Повітатися з класом	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10

- Виконати Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів.
 - Запропонуйте учням записати до свого проекту самовдосконалення ще одну мету — подолання сором'язливості у ситуаціях, в яких вони почуваються не досить впевнено.
6. Запропонуйте учням за бажанням по черзі дати відповідь на запитання: «Що ви дізналися на цьому уроці?»