



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

## Ефективне спілкування



### Мета

Сприяти розвитку навичок комунікації, ознайомити із правилами ефективного спілкування.



### Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають основні складники алгоритму STEPS, пояснюють значення кожного «кроку» цього алгоритму;
- пояснюють, чому важливо розвивати навички ефективного спілкування;
- розпізнають зони особистого простору;
- демонструють уміння ввічливо спілкуватися, підтримувати тему розмови.



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати по 1 екземплярові Додатків 2.1 – 2.3.
- Перевірити презентацію до теми.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Інформаційне повідомлення	1 хв
Руханка «Музичні хула-хупи»	7 хв
Вправа «Особистий простір»	7 хв
Вправа «Говоримо по черзі»	5 хв
Вправа «Активне слухання»	7 хв
Мозковий штурм «Ввічливість»	3 хв
Вправа «Залишаємось у темі»	5 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

## Рекомендації щодо проведення уроку

*Знайомство / Відкритий мікрофон*

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

**Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)**

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про ефективне спілкування і дослідимо межі особистого простору».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Мій друг сказав би про мене ...» / «Моя подруга сказала б про мене ...»

**Інформаційне повідомлення**

*Слово вчителя:* «Спілкування — це процес встановлення контактів між людьми, який охоплює обмін інформацією, сприймання та розуміння одне одного.

Можна умовно виокремити п'ять кроків ефективного спілкування — STEPS:

- S (space) — простір;
- T (take turns) — говорити по черзі;
- E (eye contact) — зоровий контакт;
- P (polite) — ввічливість;
- S (stay on topic) — залишатися в темі».

**Руханка «Музичні хула-хупи»**

- Розкладіть хула-хупи (обручі) по кімнаті (можна використати розгорнуті газети).
- Поясніть, що хула-хуп — це розмір особистого простору людини.
- Увімкніть музику і запропонуйте учням рухатися по кімнаті, поки звучить музика.
- Щойно музика зупиниться, кожен повинен знайти вільний хула-хуп і стати в нього.

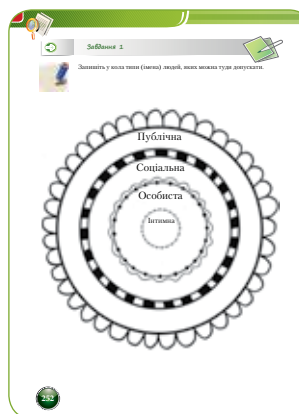
- Приберіть один хула-хуп і знову увімкніть музику.
- Коли музика зупиниться, комусь доведеться стати вдвох в один хула-хуп.
- Продовжуйте дії, щоразу забираючи 1–2 обручі.
- Невдовзі хула-хупи переповняться. Коли хоча б в одному з них стане тісно — зупиніть гру.

**Запитання для обговорення:**

- Що вам більше сподобалося — мати власний хула-хуп чи ділити його з іншими? Чому?
- Як ви почувалися, коли вас було багато в одному хула-хупі?

**Вправа «Особистий простір»**

1. Запропонуйте учням по черзі зачитати вголос інформацію з Роздавальних матеріалів для учнів «Зони особистого простору» та виконати Завдання 1.



**Запитання для обговорення:**

- Як ви відчуваєтеся, коли людина, яку ви не дуже добре знаєте, порушує межі вашої інтимної зони?

- Чи коли-небудь ви порушували чийсь особистий простір? Як ви це зрозуміли?

*Підсумуйте:* «Існують чотири зони особистого простору. У спілкуванні важливо намагатися не порушувати дозволені межі».

#### **Вправа «Говоримо по черзі»**

*Слово вчителя:* «Спілкування — це рівноправний процес, тому кожен повинен мати можливість висловитися. Навіть якщо ви просто хочете поділитися з другом (подругою) цікавою історією, дайте йому (їй) змогу відреагувати на сказане».

#### **1. Вправа «Говоримо по черзі».**

- Запропонуйте учням сісти в коло. Роздайте картки з *Додатку 2.1*. Запропонуйте їм по черзі дати відповідь на запитання з картки, але говорити можна не більше 10 секунд. Коли час закінчився, треба передати слово наступному учасникові. Стежте за часом або попросіть робити це когось з учнів.

#### *Запитання для обговорення:*

- Чи було вам достатньо 10-ти секунд, щоб висловитися?
- Як ви почувалися, коли не встигали сказати все, що хотіли?

*Підсумуйте:* «Спілкування передбачає рівноправну участь усіх».

#### **Вправа «Активне слухання»**

*Слово вчителя:* «Встановлення зорового контакту — найважливіша навичка, яка сприяє ефективній комунікації. Якщо вам некомфортно дивитися прямо в очі, психологи радять обрати точку між очима або кінчик носа. Підтримуючи зоровий контакт, ми не тільки виявляємо повагу до людини, а й маємо змогу спостерігати її міміку та розуміти емоції».

1. Запропонуйте учням об'єднатися в пари поглядом і розрахуватися між собою на першій і другий номери.

- Роздайте другим номерам картки із *Додатку 2.2* та попросіть їх не показувати першим номерам.

- Запропонуйте першим номерам розповісти цікавий випадок зі свого життя, а другі номери мають поводитися згідно з картою, яку вони отримали.

#### *Запитання для перших номерів:*

- Як ви зрозуміли, що вас слухають або не слухають?

#### *Запитання для других номерів:*

- Як ви почувалися під час виконання цієї вправи?

*Підсумуйте:* «Під час спілкування треба підтримувати зоровий контакт і уважно слухати співрозмовника».

#### **Мозковий штурм «Ввічливість»**

1. Проведіть мозковий штурм «Як продемонструвати ввічливість у спілкуванні?» (*Завжди вітатися, не перебивати, усміхатися, дотримуватися правил етикету.*)

*Підсумуйте:* «Ніщо не коштує так дешево і не цінується так дорого, як ввічливість».

#### **Вправа «Залишаємося в темі»**

*Слово вчителя:* «Інколи трапляється, що одна людина починає тему, а друга відразу змінює її, демонструючи неповагу до співрозмовника. Давайте повправляємося залишатися в темі, навіть якщо вам хочеться сказати щось своє».

1. Роздайте учням картки з *Додатку 2.3* і запропонуйте разом скласти історію. Перший учень піднімає картку і починає розповідати історію (наприклад,



«Одного разу хлопчик купив парасольку»). Наступний піднімає картку зі своїм зображенням та додає одне речення, але так, щоб це було продовженням історії. Тему змінювати не можна.

*Запитання для обговорення:*

- Чи складно було продовжувати задану тему?
- Наведіть приклади ситуацій, коли люди порушували це правило (*наприклад, ви почали розповідати, що вам подарували цуценя, а хтось одразу ж перевів розмову на іншу тему*). Як ви почувалися?

*Підсумуйте: «Для ефективного спілкування важливо вміти залишатися в темі, адже дуже важко підтримувати спілкування, коли кожен говорить про своє».*

*Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)*

1. Зачитайте висновки:

- Виокремлюють 5 кроків ефективного спілкування — STEPS (*простір, говорити по черзі, зоровий контакт, ввічливість, залишатися в темі*).

- Існують чотири зони особистого простору. Під час спілкування важливо не порушувати дозволених меж.

- Спілкування передбачає рівноправну участь кожного. Стежте, щоб говорити приблизно стільки ж, скільки й слухати.

- Під час розмови важливо підтримувати зоровий контакт і уважно слухати співрозмовника.

- Треба намагатися залишатися в темі, адже важко спілкуватися, коли двоє говорять тільки про своє.

2. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*)

- Запропонуйте учням ознайомитися з таблицею «10 навичок активного слухання» у Роздавальних матеріалах для учнів.

3. Завершальна вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням продовжити фразу «На цьому уроці я дізнав(-ла)ся...» або «Мені сподобалося...».

Які домашні тварини є у тебе?

Який твій найулюбленіший фільм?

Яка твоя найулюбленіша їжа? Чому?

Що тебе розвеселило на цьому тижні?

Що ти робив на вихідних?

У тебе є брати чи сестри?

Що ти робив на свій день народження?

Що тобі подобається робити разом зі своєю родиною?

Ким працюють твої батьки?

Що ти робив на минулому тижні?

Який вигляд має твоя спальня?

Ти коли-небудь подорожував? Куди?

Що тебе може  
розвеселити?

Ти коли-небудь  
займався спортом?  
Яким?

Що робитимеш  
на канікулах?

Чи подобається  
тобі готувати?  
Чому?

Що ти любиш їсти  
на сніданок?

Який твій  
найулюбленіший  
колір?

Ти коли-небудь  
літав у літаку?  
Куди?

Яка твоя  
найулюбленіша  
тварина?

Що ти робив  
учора?

Яка твоя  
наулюбленіша книга?

Що ти плануєш  
робити на цих  
вихідних?

Який твій  
наулюбленіший  
предмет у школі?  
Чому?



Яка музика тобі  
подобається?  
Чому?

Який твій  
найулюбленіший  
день тижня? Чому?

Яка професія  
тобі подобається?  
Чому?

Які твої  
найулюбленіші  
цукерки?

Що тобі не  
подобається  
робити?

Чого ти боїшся?

У тебе є найкращий  
друг? Що тобі  
подобається  
в ньому?

Який твій  
найулюбленіший  
фрукт?

Які твої  
найулюбленіші овочі?

Що в тебе виходить  
добре робити?

Яка твоя  
найулюбленіша  
квітка? Чому?

Який твій  
найулюбленіший  
десерт?



Поверніться обличчям до людини, підтримуйте зоровий контакт.	Метушіться, озирайтеся довкола
Кажіть: «Зрозуміло», «А що було далі?»	Змініть тему
Коротко повторіть те, що почули.	Виявляйте зверхність, применшуйте почуття співрозмовника
Дочекайтеся паузи і поставте уточнювальне запитання: «Чи правильно я розумію, що...»	Припускайте, що ви знаєте, про що збирається говорити співрозмовник (говоріть, не давши йому закінчити думку)
Зачекайте кілька секунд і скажіть: «Я розумію...».	Надайте негативні коментарі
Відображайте почуття співрозмовника (усміхайтесь, якщо йому радісно)	Перебийте на півслові
Зачекайте кілька секунд і скажіть: «Я так само почував(-ла)ся, коли...».	Поруште особистий простір (доторкніться до руки, підійдіть надто близько)
Поверніться обличчям до людини, кивайте...	Перебийте співрозмовника та закінчте бесіду.
Перепитайте: «Чи правильно я зрозумів(-ла), що...»	Вставляйте фрази не по темі, як тільки співрозмовник зробить паузу.



