

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

## Тренінг 4. Шануй себе та інших

### Мета

Ознайомити учнів із поняттями «повага» і «самоповага», розвивати практичні навички постановки і досягнення мети.

### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, що означають поняття «повага» та «самоповага»;
- *наводять* справи, гідні поваги;
- *називають приклади* короткострокових і довгострокових цілей;
- *демонструють* уміння ставити короткострокові цілі і розробляти план досягнення мети.

### 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 до теми.
- Перевірити мультимедійну презентацію та відео.

### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Перегляд та обговорення відео	5 хв
Робота у групах	8 хв
Робота над оповіданням	5 хв
Мозковий штурм	3 хв
Робота в парах	5 хв
Руханка	3 хв
Підсумкові завдання	2 хв
<b>Усього тривалість</b>	<b>40 хв</b>

**Стартові завдання** (зворотний зв'язок з попереднім заняттям, актуалізація нової теми, створення позитивної психологічної атмосфери)

1. Зворотний зв'язок із попередньою темою: «Що ми робили на минулому занятті? Якою буває самооцінка? Яка самооцінка найкраща?»
2. Актуалізація нової теми і завдання уроку: «Сьогодні ми дізнаємося, що таке повага і самоповага, як висловити повагу до інших людей та як заслужити повагу до себе».
3. Знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я та ім'я людини, яку вони поважають, і сказати за що. Наприклад: «Я – Оксана. Я дуже поважаю свою подругу Ганнусю, тому що в усьому можу покластися на неї».

Якщо у класі надто багато учнів або у вас не вистачає часу, виконайте цю вправу в парах.

*Підсумуйте:* «Повага – це приязне, шанобливе ставлення до іншої людини, визнання її унікальності, особистих чеснот і заслуг».

*Запитання для обговорення:*

- Кого ми можемо поважати? (Інших людей, батьків, учителів, наших друзів, однокласників, дорослих, людей похилого віку, самих себе.)
- А чи можемо ми поважати самих себе? (Так)
- За що ми можемо поважати себе? (За те, що дбаємо не лише про себе, а й про інших; за наполегливу працю, добрі вчинки, особисті досягнення тощо.)

*Підсумуйте:* «Самоповага – це повага до самого себе. Самоповага виникає тоді, коли ти робиш добрі справи, дбаєш не лише про себе, а й про інших».

**Перегляд та обговорення відео** (демонстрування справ, гідних поваги)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Povazhayte-odin-odnogo/>


*Запитання для обговорення:*

- Що робив юнак, кому він допомагав? (Переставив вазон, допоміг продавчині переставити візок, нагодував собаку, дав гроші дівчинці, поступився місцем в автобусі, приніс бабусі банани.)
- Чи всі підтримували юнака? (Дехто вирішив, що він марнує їжу на собаку і гроші на жебраків.)
- Як змінився світ навколо нього? (Квітка зацвіла, дівчинка пішла до школи, у нього з'явився вірний друг – собака, дівчина в автобусі усміхнулася йому, бабуся обійняла його.)

## **Робота у групах** (вчити висловлювати повагу до інших людей та до самого себе)

1. Об'єднайте учнів у чотири групи (родина, школа, друзі, я).
2. Роздайте групам аркуші паперу та запропонуйте записати або намалювати свої ідеї щодо того, як можна висловити повагу. Під час виконання цієї вправи доцільно підходити до кожної групи і допомагати дітям знайти більше способів висловлення поваги:

**Завдання 1**

 Прочитайте визначення, обговоріть і запишіть відповіді на запитання у рамочці.

**Повага** – це приязне, шанобливе ставлення до іншої людини, визнання її унікальності, особистих чеснот, досвіду і заслуг.  
**Самоповага** – це повага до самого себе. Самоповага виникає тоді, коли ти робиш добрі справи, дбаєш не лише про себе, а й про інших.

Як можна висловити повагу членам своєї родини?

Як можна висловити повагу вчителю?

Як можна висловити повагу другу, однокласнику?

*Група 1:* членам своєї родини (прибирати за собою, дбати про молодших братиків і сестричок, дарувати рідним подарунки, вітати родичів зі святами, не забувати дякувати, питати дозволу, виконувати прохання, дослухатися до порад тощо);

*Група 2:* однокласникам і вчителям у школі (ввічливо розмовляти з учителями, дотримуватися шкільних правил, доброзичливо спілкуватися з однокласниками, відмовлятися обзивати, ображати інших дітей, допомагати тим, хто цього потребує);

*Група 3:* своїм друзям (вітати друзів із днем народження, ділитися іграшками, допомагати у навчанні, радіти успіхам, за-

лучати до своїх справ, захищати, втішати, пробачати помилки);

*Група 4:* самому собі (добре говорити про себе, вважати себе доброю людиною, дбати про себе, правильно харчуватися, активно рухатися, розвивати свої здібності, пробачати помилки).

3. Демонстрування груп, обговорення.

*Запитання для обговорення:*

- Які наші правила допомагають висловити повагу один до одного? (Приходити вчасно, говорити по черзі, кожна думка має право на існування, «мобільна тиша», правило «піднятої руки» тощо.)

*Підсумуйте:* «Навчитися висловлювати повагу можна, якщо ставитися до інших людей так, як ви хочете, щоб ставилися до вас».

## **Читання і обговорення оповідання** (вчити робити добрі справи)

1. Запропонуйте кільком охочим по черзі прочитати оповідання Василя Сухомлинського «Який слід повинна залишати людина на Землі?» (Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів).

**Завдання 2**

 Який слід повинна залишати людина на Землі?



Старий Майстер звів кам'яний будинок. Став осторононь і милується. «Завтра в ньому оселяться люди», – думає з гордістю. А в цей час біля будинку грався Хлопчик. Він стрибнув на сходинок і залишив слід своєї

Запитання для обговорення:

- У чому трагедія цього чоловіка? (*Він зрозумів, що марно прожив життя.*)
- Чи знаєте ви людей, які залишили по собі гідний слід? Розкажіть про це.
- Які справи, гідні поваги, ви можете робити щодня? (*Вислухайте кілька пропозицій.*)

*Підсумуйте: «Щоб тебе завжди пам'ятали і згадували про тебе з любов'ю, треба робити якомога більше добрих справ».*

**Мозковий штурм «Цілі»** (пояснити, які бувають цілі, як ставити правильні цілі)

1. Слово вчителя: «Наполеглива праця і заслужений успіх підвищують самоповагу. Щоб досягти успіху, важливо навчитися ставити перед собою цілі й досягати їх. Ціль (мета) – це те, чого ви хочете досягти».
2. Напишіть на дошці слово «Цілі» і запропонуйте дітям назвати приклади різних цілей. Запишіть щонайменше десять пропозицій.
3. Поясніть, що цілі бувають короткостроковими (*яких можна досягти за короткий час*) і довгостроковими (*для досягнення яких потрібні роки*).
4. Проаналізуйте кожну із названих цілей і поставте «К» біля тих, які можна досягти за короткий час (*до трьох місяців*), чи «Д» – біля тих, для досягнення яких потрібно багато місяців чи років (*Завдання 3 із Роздавальних матеріалів для учнів*).

**Робота в парах** (повправляти навички постановки мети)

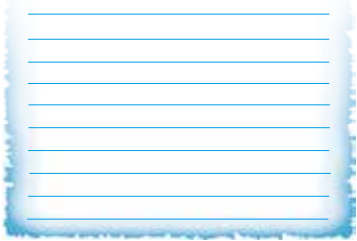


1. Об'єднайте учнів у пари за допомогою парних карток (*Додаток 4.1*).
2. Поясніть, що у цій вправі вони допоможуть один одному обрати мету, яка є досяжною у найближчому майбутньому, а не взагалі і колись. Якщо хтось має довгострокову мету, варто розбити її на окремі кроки (етапи). Так можна зрозуміти, що саме ви можете зробити вже сьогодні. Наприклад, у майбутньому ви мрієте стати лікарем. Це довгострокова мета. Але ж прочитати дитячу енциклопедію про будову тіла людини можна вже сьогодні.
3. Запропонуйте дітям допомогти один одному обрати мету (*Завдання 4 у Роздавальних матеріалах для учнів*).
4. У ході виконання учні повинні:
  - Написати на аркуші паперу кілька своїх бажань (*потенційних цілей*).
  - Відкинути ті, що не викликають у них особливого захоплення.

**Завдання 4**

У парі з другом (однокласником) обері мету. Для цього:

- ✓ Напиши декілька своїх бажань (потенційних цілей).
- ✓ Викресли те, що не викликає у тебе особливого захоплення.
- ✓ Відмовся від бажань, для яких ти не маєш потрібних засобів. Наприклад, ти хочеш співати в хорі, але не маєш музичного слуху.
- ✓ Оціни, за який час ти можеш досягти мети. Обери одну мету, якої можна досягти у термін до трьох місяців. Запиши її:



156

- Відмовитися від бажань, для яких вони не мають потрібних засобів. Наприклад, хтось хоче співати в хорі, але не має музикального слуху.
- Обрати кожному одну мету, якої можна досягти досить швидко (*у термін до трьох місяців*).

**Руханка** (дати змогу відпочити і продемонструвати одну зі своїх цілей)

Запропонуйте дітям стати в коло. Охочі по черзі продовжують фразу «У мене є мета ...» й показують її пантомімою. Інші діти повторюють пантоміму і відгадують те, що хотіли сказати.


**Підсумкові завдання** (закріпити отримані знання)

1. Запропонуйте учням удома скласти план досягнення своєї мети і виконати його (*Завдання 5 із Роздавальних матеріалів для учнів*).
2. Зачитайте підсумки:
  - Повага — це приязне, шанобливе став-

**Завдання 5**

Виконай проект «Моя мета». Для цього на наступній сторінці:

- ✓ Запиши конкретні кроки (справи), що приведуть тебе до обраної мети.
- ✓ Визнач терміни їх виконання і запиши дату.
- ✓ Налаштуйся на успіх. Повір, що це тобі під силу.
- ✓ Виконуючи план, намагайся доводити до кінця кожну окрему справу. Роби про це відмітки.
- ✓ Не бійся помилок і невдач. Якщо у тебе щось не виходить, змни свій план або спробуй ще раз.



157

лення до іншої людини, визнання її унікальності, особистих чеснот і заслуг.

- Щоб висловити повагу, намагайтеся ставитися до інших людей так, як ви хочете, щоб вони ставилися до вас.
- Якщо з дитинства навчитеся ставити цілі і досягати їх, сформуєте такі риси характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, стійкість, рішучість. І тоді жодні труднощі та негаразди не спинять вас на шляху до успіху.

Додайте: «А ще на шляху до успіху нам неодмінно знадобиться удача».

3. Вправа «Хай щастить». Запропонуйте дітям стати боком у тісне коло, простягнувши праву руку у центр і, стрибаючи на одній нозі, разом промовити: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить!» Закінчіть заняття оплесками.

Додаток 4.1



