



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

Упевнена поведінка



Мета

Ознайомити учнів з перевагами упевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної упевненості), самоповаги і поваги до інших людей.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розрізняють пасивну, агресивну й упевнену поведінку;
- називають вербальні та невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла);
- пояснюють переваги упевненої поведінки.



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.
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв.
Вправа «Жартівливі рецепти»	5 хв.
Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний»	5 хв.
Робота в групах	20 хв.
Підсумкові завдання	5 хв.
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв.</i>

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулого заняття: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте їх.
2. Повідомлення теми уроку. Розкажіть ситуацію: «Батько з донькою гуляли в парку. Дівчинка захотіла покатися з гірки, але діти, що каталися, не пропускали її. Тато сказав: «Я не хочу, щоб ти билася, але ти мушиш з'їхати з цієї гірки».

Запитання для обговорення:

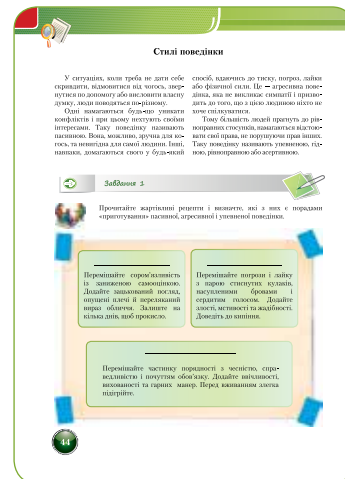
- Що мав на увазі тато дівчинки?
 - Як би ви вчинили, опинившись у такій ситуації?
 - Чи були у вашому житті подібні моменти?
 - Як ви тоді вчинили?
 - Як ще можна було вчинити?
2. Вправа на знайомство: кожен учень називає своє ім'я та згадує ситуацію з життя, коли він мав відстояти свою позицію, попросити про допомогу або від чогось відмовитися.

Підсумуйте: «У житті майже щодня трапляються ситуації, коли необхідно звернутися по допомогу, чітко висловити свою позицію або від чогось відмовитися. У таких випадках ми зазвичай поведимося або пасивно, або агресивно, або упевнено. На цьому уроці ви навчитесь розрізняти моделі поведінки у спілкуванні, дізнаєтеся про їх переваги та недоліки».

Вправа «Жартівливі рецепти»

- Запропонуйте бажаючим прочитати жартівливі рецепти (Завдання 1 у

Роздаткових матеріалах) та визначити для кожного з них відповідний тип поведінки.



Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний»

- Учні встають і за командою вчителя починають ходити по кімнаті, як закомплексована і пасивна людина. Потім уявляють себе сердитими і зверхніми. А насамкінець поводяться доброзичливо й упевнено.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли демонстрували пасивну (агресивну, упевнену поведінку)?
- Які невербальні та вербальні засоби використовувались у кожному випадку (вираз обличчя, тон голосу, жести, міміку)?

Підсумуйте: «Кожна з моделей поведінки має свої вербальні та невербальні ознаки».

Робота в групах (засвоєння інформації про моделі поведінки у спілкуванні)

- Об'єднайте учнів у 3 групи (роздати прямокутники жовтого, червоного і зеленого кольорів).

- Запропонуйте групам ознайомитися з інформацією та виконати завдання у Роздаткових матеріалах для учнів.

«жовті» — Завдання 2 (пасивна поведінка);

«червоні» — Завдання 3 (агресивна поведінка);

«зелені» — Завдання 4 (упевнена поведінка).

Пасивна поведінка

Многі люди мають пасивну поведінку. Вони бояться конфліктів, не можуть висловити своїх думок, не можуть сказати «ні».

Пасивні люди дозволяють іншим людям робити з ними, що вони хочуть. Вони не захищають своїх інтересів. Вони не можуть сказати «ні».

Пасивні люди дозволяють іншим людям робити з ними, що вони хочуть. Вони не захищають своїх інтересів. Вони не можуть сказати «ні».

Пасивні люди дозволяють іншим людям робити з ними, що вони хочуть. Вони не захищають своїх інтересів. Вони не можуть сказати «ні».

Завдання 2

Як показати, що, що демонструє пасивну поведінку (справити)?

Поводити, як не вміє виступати пасивна поведінка:

намагання бути дуже сором'язливим, ...

маєти жалючий погляд, ...

маєти байдужий, засмучений, ...

маєти тихий, невпевнений, ...

смакує уникати спілкування, ...

Агресивна поведінка

Многі люди мають агресивну поведінку. Вони не можуть сказати «ні», не можуть висловити своїх думок, не можуть сказати «ні».

Агресивні люди дозволяють іншим людям робити з ними, що вони хочуть. Вони не захищають своїх інтересів. Вони не можуть сказати «ні».

Агресивні люди дозволяють іншим людям робити з ними, що вони хочуть. Вони не захищають своїх інтересів. Вони не можуть сказати «ні».

Агресивні люди дозволяють іншим людям робити з ними, що вони хочуть. Вони не захищають своїх інтересів. Вони не можуть сказати «ні».

Завдання 3

Як показати, що, що демонструє агресивну поведінку (справити)?

Поводити, як не вміє виступати агресивна поведінка:

намагання бути дуже сором'язливим, ...

маєти жалючий погляд, ...

маєти байдужий, засмучений, ...

маєти тихий, невпевнений, ...

смакує уникати спілкування, ...

Агресивна поведінка

Многі люди мають агресивну поведінку. Вони не можуть сказати «ні», не можуть висловити своїх думок, не можуть сказати «ні».

Агресивні люди дозволяють іншим людям робити з ними, що вони хочуть. Вони не захищають своїх інтересів. Вони не можуть сказати «ні».

Агресивні люди дозволяють іншим людям робити з ними, що вони хочуть. Вони не захищають своїх інтересів. Вони не можуть сказати «ні».

Агресивні люди дозволяють іншим людям робити з ними, що вони хочуть. Вони не захищають своїх інтересів. Вони не можуть сказати «ні».

Завдання 4

Як показати, що, що демонструє агресивну поведінку (справити)?

Поводити, як не вміє виступати агресивна поведінка:

намагання бути дуже сором'язливим, ...

маєти жалючий погляд, ...

маєти байдужий, засмучений, ...

маєти тихий, невпевнений, ...

смакує уникати спілкування, ...

- Презентації груп, обговорення.

Застання для обговорення:

- Які ви можете назвати недоліки агресивної та пасивної поведінки?
- Які переваги має упевнена (асертивна) поведінка?

Підсумуйте: «Асертивна поведінка дає змогу відстоювати свої права, не порушуючи прав інших».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Під час спілкування люди можуть виявляти пасивність, агресивність або впевненість (асертивність).
 - Пасивні люди намагаються будь-що уникати конфліктів і при цьому нехтують власними інтересами.
 - Агресивні люди домагаються свого у будь-який спосіб, вдаючись до тиску, лайки або фізичної сили. Така поведінка призводить до того, що з цією людиною ніхто не хоче спілкуватися.
 - Варто прагнути до рівноправних стосунків, намагатися відстоювати свої права, не порушуючи прав інших. Таку поведінку називають упевненою, гідною, рівноправною або асертивною.
 - Важливо вміти розрізняти моделі поведінки у спілкуванні за їх вербальними та невербальними ознаками.
- ### 2. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням учнів)
- Виконати Завдання 5 у Роздаткових матеріалах для учнів.

Завдання 5

Висновки завдання на практиці. Висновки підсумовують ознаки в різних групах рівня поведінки.

№ групи	Пасивна поведінка	Агресивна поведінка	Упевнена поведінка
1	Висновок: пасивна поведінка, не може сказати «ні».	Висновок: агресивна поведінка, не може сказати «ні».	Висновок: упевнена поведінка, може сказати «ні».
2			
3			
4			

У групі є:

- 1) люди, які не можуть сказати «ні».
- 2) люди, які не можуть сказати «ні».
- 3) люди, які не можуть сказати «ні».

У групі є:

- 1) люди, які не можуть сказати «ні».
- 2) люди, які не можуть сказати «ні».
- 3) люди, які не можуть сказати «ні».

У групі є:

- 1) люди, які не можуть сказати «ні».
- 2) люди, які не можуть сказати «ні».
- 3) люди, які не можуть сказати «ні».

У групі є:

- 1) люди, які не можуть сказати «ні».
- 2) люди, які не можуть сказати «ні».
- 3) люди, які не можуть сказати «ні».

У групі є:

- 1) люди, які не можуть сказати «ні».
- 2) люди, які не можуть сказати «ні».
- 3) люди, які не можуть сказати «ні».

У групі є:

- 1) люди, які не можуть сказати «ні».
- 2) люди, які не можуть сказати «ні».
- 3) люди, які не можуть сказати «ні».

- ### 3. Вправа «Відкритий мікрофон».
- Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я/мені...»