



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

## Ти – особливий



### Мета

Допомогти учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, а також уміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями.



### Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* дві свої переваги й один недолік;
- *визначають* шляхи підвищення самооцінки за поданим алгоритмом.



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати 2 екземпляри Додатку 1.1 для роботи у групах.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	12 хв
Мозковий штурм «Унікальність людини»	4 хв
Перегляд та обговорення мультфільму «Маленька каструлька Анатолія»	6 хв
Обговорення ситуації	9 хв
Робота у групах	10 хв
Підсумкові завдання	4 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

## Рекомендації щодо проведення уроку

### *Вправа на знайомство*

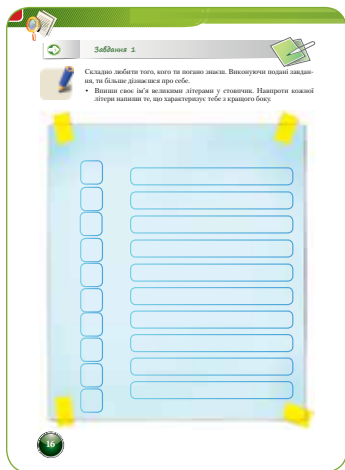
Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

### *Робота у групах (картки з ситуаціями)*

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і використовувати лише деякі ситуації.

Попереднє завдання

- Роздайте дітям роздруковку Завдання 1 в Роздавальних матеріалах та запропонуйте записати своє ім'я у стовпчик. Навпроти кожної літери вони мають написати щось добре про себе, що починається з цієї літери.



Наприклад:

- О — охайна
- К — кумедна
- С — симпатична
- А — артистична
- Н — наполеглива
- А — активна

- Якщо діти не можуть дібрати слово на відповідну букву (наприклад, «и»), вони можуть пропустити її.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

- Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
- Назвіть тему уроку: «На цьому уроці ми будемо вчитися більше любити і поважати себе».

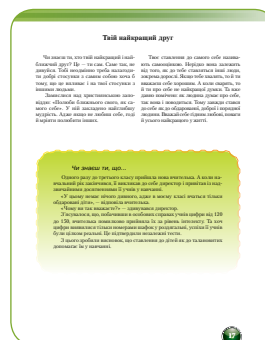
- Знайомство. Слово вчителя: «Складно любити того, кого ви не знаєте. Тому сьогодні, як і на попередньому тренінгу, ми виконаємо вправу «Знайомство»».
- Запропонуйте дітям назвати своє ім'я та зачитати добре про себе (Завдання 1).

Підсумуйте: «Як ми бачимо, у кожного з вас є позитивні риси».

- Інформаційно-мотиваційне повідомлення «Ти — особливий!»

Слово вчителя: «Друзі, сьогодні ми ближче познайомимося з вашим найкращим другом. Спочатку визначимо, чи гідні ми цього найкращого друга. Піднесіть руку ті, хто вважає себе доброю людиною. А тепер ті, хто не вважає себе такою. А тепер ті, хто не визначився. Те, що ви зробили, — це ваша самооцінка».

- Сформулюйте визначення: Самооцінка — це ставлення людини до себе.
- Поясніть, чому людям важливо мати позитивну самооцінку.
- Роздайте учням ксерокопію повідомлення «Твій найкращий друг» із Роздавальних матеріалів для учнів. Запропонуйте трьом охочим зачитати по одному абзацу тексту.
- Прочитайте історію, записану в рамочці «Чи знаєш ти, що...».



*Підсумуйте:* «Ті з вас, хто сумнівається у тому, чи добра він людина, має занижену самооцінку. А даремно. У кожного з вас є багато доброго, і за це ви повинні себе любити і поважати. Завжди ставтеся до себе, як до обдарованої, доброї та порядної людини».

**Мозковий штурм «Унікальність людини»** (називають те, що відрізняє людей одне від одного)

*Слово вчителя:* «Як ви гадаєте, що люди цінують найбільше? Те, що існує лише в одному екземплярі, чого не можна замінити. «Ти не такий, як усі. Ти — особливий», — так люди висловлюють одне одному своє захоплення. І це правда, бо кожен з нас не такий, як усі. Ось що сказав з цього приводу видатний український поет Василь Симоненко:

Бо ти на Землі — людина.

І хочеш того чи ні —

Усмішка твоя — єдина,

Мука твоя єдина,

Очі твої одні...»

- Запишіть на дошці «Унікальність людини» і запропонуйте учням назвати те, що відрізняє їх один від одного (*вік, зріст, колір очей, смаки, захоплення тощо*). Запишіть це на дошці.

*Запитання для обговорення:*

- Скільки унікальних дітей є у нашому класі? (*Діти мають назвати кількість учнів у класі або сказати: «Усі, кожен унікальний».*)
- Скільки унікальних дітей є у нашій школі? (*Діти мають назвати кількість учнів у школі або сказати, що всі діти є унікальними.*)

*Підсумуйте:* «Цінують себе і свою індивідуальність».

**Перегляд та обговорення мультфільму «Маленька каструлька Анатолія» (5:29 хв)**

*Рекомендація для вчителя:* з 27 секунди вимкніть звук відео і зачитуйте субтитри вголос, щоб учням було легше сприймати мультфільм.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/-Multfilm--Kastrulka-Anatolya-/>

*Запитання для обговорення:*

- Чому довколишні не сприймали Анатолія?
- Що відчував Анатоль?
- Хто допоміг йому?
- Чи знаєте ви людей, які мають певні вади чи інші особливості, що утруднюють їхнє життя?
- Як ви можете їм допомогти?

- Чи є на світі люди без недоліків?
- Як ми повинні ставитися до вад інших людей? (Коли друзі не дається математика, якщо бабуся недочуває, ...)

АБО:

Перегляд соціальної реклами (1:00 хв.)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Kanadska-sots-alna-reklama/>

Запитання для обговорення:

- Чому хлопчик не міг гратися з іншими дітьми в баскетбол?
- Що придумали діти?
- Чи знаєте ви людей, які мають певні вади чи інші особливості, що утруднюють їхнє життя?
- Як ви можете їм допомогти?
- Чи є на світі люди без вад?
- Як ми повинні ставитися до вад інших людей? (Коли друзі не дається математика, якщо бабуся недочуває тощо.)

*Підсумуйте:* «Ідеальних людей не буває. Важливо терпляче ставитися до вад інших людей, яких вони не можуть позбутися».

**Обговорення ситуації (усвідомлення того, що люди з обмеженими можливостями можуть реалізовувати себе в житті)**

*Слово вчителя:* «У трирічному віці Пол Хокі захворів на рак кісток. Лікарям довелося ампутувати Полові руку. Проте це не завадило йому стати альпіністом і в червні 2005 року з другої спроби підкорити Єверест. Отже, можна стверджувати, що фізична вада зробила його унікальним. Багато людей підкорювали вершину світу, але Пол Хокі перетворив свою ваду на перевагу».

- Запитайте, чи знає хтось про інші подібні випадки.

*Підсумуйте:* «Дуже часто люди із вадами досягають у житті набагато більшого, ніж ті, у кого нема таких проблем».

**Робота у групах (відпрацювати навички допомоги іншим)**

*Слово вчителя:* «Люди з обмеженими можливостями — це передусім новонароджені, люди похилого віку та особи, які мають тяжкі фізичні або психічні вади».

- Об'єднайте учасників у 8 груп за допомогою вправи «Молекули» (див. «Збірка тренінгових активностей»).
- Розподіліть між групами чотири ситуації (Додаток 1.1, одну й ту саму ситуацію розглядатимуть дві групи).

*Ситуація 1.* Тебе залишили з немовлям, яке спало. Раптом воно почало плакати. Які твої дії?

*Ситуація 2.* У твоїй родині живе бабуся. Вона дуже старенька і геть усе забуває.

Одного разу, коли вдома нікого не було, бабуся вийшла з подвір'я і пішла вулицею. Ти боїшся, що вона може загубитися. Твої дії?

*Ситуація 3.* Уяви, що ти стоїш на перехресті доріг поруч зі сліпою людиною. Бачиш, що вона вагається, чи можна переходити дорогу. Твої дії?

*Ситуація 4.* У сусідній квартирі (або у вашому під'їзді, будинку) проживає самотня літня людина. Яку допомогу можеш їй запропонувати?

- Оберіть спостерігачів, а також тих, хто гратиме роль немічної людини (*краще жеребкуванням*).
- Обговоріть та продемонструйте ситуації у малих групах.
- Запитайте спостерігачів із груп, які обговорювали ситуації 1 і 2: «Як ви гадаєте, чи змогли діти надати допомогу немічним?»

*Підсумуйте:* «Неприпустимо залишати людей з обмеженими можливостями вдома самих чи під наглядом дитини. Якщо цього не можна уникнути, дитина повинна добре знати, до кого їй звернутися у разі потреби».

- Запитайте учнів із груп 3 і 4, які виконували роль людей з обмеженими можливостями: «Вас запитали, чи хочете ви, щоб вам допомогли?»

*Підсумуйте:* «Нав'язування допомоги людям з обмеженими можливостями може образити їх. Тому треба обов'язково спочатку запитати: «Чи можу я вам допомогти?», а якщо людина відмовляється, не варто наполягати».

**Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)**

1. Прочитайте історію:

Один відомий психолог почав свій семінар із психології, піднявши вгору 500-гривневу купюру. У залі було близько 200 осіб. Психолог запитав, хто хоче отримати гроші. Всі, як один, піднесли руки. Перш ніж один з вас отримає цю купюру, я дещо з нею зроблю. Психолог зім'яв купюру і запитав, чи хоче хтось все ще отримати її. І знову всі піднесли руки. Тоді він кинув купюру на підлогу і потоптав її черевиком. Купюра стала пом'ята і брудна, а психолог запитав: «Кому з вас вона потрібна в такому вигляді?» І всі знову піднесли руки. «Дорогі друзі», — сказав психолог, — «щойно ви отримали цінний наочний урок. Незважаючи на все, що я зробив з цією купюрою, ви всі хотіли її отримати, адже вона не втратила своєї цінності. Вона все ще купюра номіналом у 500 гривень. У нашому житті часто трапляються ситуації, які приносять нам розчарування, прикрість, ми немовби та купюра змінюємося під впливом обставин, але неважливо, що трапилося чи трапиться — ви **НІКОЛИ** не втратите своєї цінності. Нехай кожен із вас пам'ятає: брудний або чистий, пом'ятий чи відпрасований, **ТИ ЗАВЖДИ БУДЕШ БЕЗЦІННИМ ДЛЯ ТИХ, ХТО ТЕБЕ ЛЮБИТЬ**. Наша цінність визначається не тим, що ми робимо або з ким знайомі, а тим — **ЯКІ МИ Є!**»

2. Зачитайте висновки:

- Кожна людина є особливою, має свої неповторні якості.
- Наше ставлення до самих себе називають самооцінкою. Завжди стався до себе як до обдарованої, доброї і порядної людини.
- Ідеальних людей не буває. Однак вади, які можна змінити, спонукають людей самовдосконалюватися.

- Для цього треба визначити, що б ви хотіли змінити у собі, і започаткувати проект самовдосконалення.
3. Домашнє завдання (*Діти виконують за бажанням.*)
- Запропонуйте учням виконати Завдання 2, Завдання 3, Завдання 4, Завдання 5 у Роздавальних матеріалах для учнів.

4. Завершення тренінгу: «Піднесіть руку ті, хто вважає себе доброю людиною. А тепер ті, хто не вважає себе такою. Чи є інші думки? От і добре. А тепер візьмімося за руки і разом скажемо: «Я – добрий(а)! Ти – добрий(а)! Ми – добрі!».

**Завдання 2**

Заповни автобіографію і вклей у неї своє фото.

**Автобіографія**

Місце для фото

Прізвище, ім'я по батькові \_\_\_\_\_  
 Дата і місце народження \_\_\_\_\_  
 Домашня адреса \_\_\_\_\_  
 Школа і клас \_\_\_\_\_  
 Мої друзі \_\_\_\_\_  
 Мій улюблений предмет \_\_\_\_\_  
 Мій улюблений фільм \_\_\_\_\_  
 Мій улюблена книжка \_\_\_\_\_

**Завдання 3**

- Понаблюдай, який(ою) ти є у різних сферах свого життя.
- Літерчу! напиши, який(ою) себе вважаєш (лігнаний(-ою), відсліваний(-ою), доброзичливий(-ою), троххи додичий(-ою), не завжди терпеливий(-ою)...), а справа – який би ти хотів(-ла) стати.

Який (яка) я є	Яким (якою) я хочу бути
Уважливи	Уважливи
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Завдання 4**

Кожна людина має певні переваги і недоліки.

- Запиши свої переваги у верхній частині аркушка. А в нижній старайся зазначити чотири риси, які ти хотів би змінити у собі.

Мої переваги	Мої недоліки
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Що я хотів би змінити у собі

	повністю	частково
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Завдання 5**

Започаткуй проект самовдосконалення. Вибери одне з того, що ти хотів би змінити у собі. Постав це собі за мету і напиши план своїх дій.

**Проект самовдосконалення**

Моя мета: \_\_\_\_\_

Дата	Етап	Результат
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>

Тебе залишили з немовлям, яке спало.  
Раптом воно почало плакати.  
Які твої дії?

У твоїй родині живе бабуся. Вона дуже старенька і геть усе забуває. Одного разу, коли вдома нікого не було, бабуся вийшла з подвір'я і пішла вулицею. Ти боїшся, що вона може загубитися. Твої дії?

Уяви, що ти стоїш на перехресті доріг поруч зі сліпою людиною.  
Ти бачиш, що вона вагається, чи можна переходити дорогу.  
Твої дії?

У сусідній квартирі (у твоєму під'їзді, будинку) проживає самотня людина літнього віку.  
Яку допомогу можеш їй запропонувати?