



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
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Про почуття і співчуття



Мета

Вчити дітей толерантно (*у безоцінній манері*) висловлювати свої негативні почуття (*невдоволення, образу*). Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співчувати і співпереживати.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розрізняють поняття «почуття» і «співчуття»;
- описують ознаки невербального вияву почуттів (*як вони виявляються у міміці, жестах, положенні тіла*);
- розрізняють «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»;
- демонструють здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває.



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 Додаток 3.1 у необхідній кількості для роботи у групах.
- Підготувати волонтерів для демонстрування «Я-повідомлень».
- Подивитися мультфільм «Думками навиворіт».
- Перевірити презентацію і відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Інформаційне повідомлення «Для чого потрібні почуття»	2 хв
Мозковий штурм «Які бувають почуття»	4 хв
Інформаційне повідомлення «Як висловити почуття», «Я-повідомлення»	2 хв
Робота у групах	13 хв
Руханка «Літак»	3 хв
Перегляд відео	5 хв
Бесіда «Співчуття»	5 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

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 використувати лише деякі ситуації.

Попереднє завдання

Запропонуйте дітям переглянути мультфільм «Думками навиворіт».

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: «Друзі, кожен з вас у цю хвилину переживає певні почуття. Можливо, хтось радіє або його цікавить нова тема. Однак у декого можуть бути і неприємні почуття. Це також цілком нормально. Сьогодні ми говоритимемо про почуття і співчуття».
3. *Слово вчителя:* «Вдома ви мали змогу переглянути мультфільм «Думками навиворіт». Давайте переглянемо трейлер і згадаємо, про що ця історія».
 - Перегляньте трейлер до мультфільму «Думками навиворіт».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Dumkami-navivor-t--Treyler/>

Запитання для обговорення:

- Які почуття жили у кожного героя? (*Гнів, радість, сум, огида, страх.*)
- Що сталося, коли Радість і Сум зникли?

Підсумуйте: «Отже, всі почуття надзвичайно важливі. Навіть ті, які на перший погляд здаються негативними».

4. Знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я і те, що найбільше приносить їм радість (*грати з домашніми улюбленицями, слухати музику*).

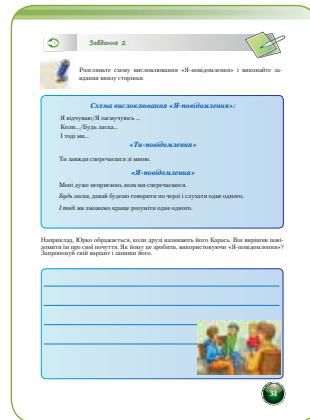
Інформаційне повідомлення «Для чого потрібні почуття»

Запропонуйте охочим зачитати текст «Для чого потрібні почуття» із Роздавальних матеріалів для учнів.

Підсумуйте: «Різні події не залишають нас байдужими і викликають певні емоції та почуття — приємні й неприємні».

Мозковий штурм «Які бувають почуття» (вправу виконують на дошці, учні можуть паралельно виконувати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах)

1. Запропонуйте дітям називати відомі їм почуття (емоції), а вчитель запише їх на дошці (*записати не менш як 10, більше приємних*).
2. Підкресліть одним кольором приємні емоції, іншим — неприємні.
3. Запитайте, що могло б статися, якби люди ніколи не відчували неприємних емоцій (*наприклад, за відсутності страху — стрибали з висоти, перебігали дорогу перед автомобілями...*).



Підсумуйте: «Всі емоції важливі, вони допомагають пізнавати світ і краще пристосовуватися до нього».

Інформаційне повідомлення «Як висловити свої почуття», «Я-повідомлення» (презентація і Роздавальні матеріали для учнів)

- Наголосіть на схемі побудови «Я-повідомлення».

Підсумуйте: «Треба зважати на свої почуття і вчасно повідомляти про них, але так, щоб нікого не образити. Для цього використовують «Я-повідомлення»».

Робота у групах (відпрацювання вміння висловлювати свої почуття у толерантний спосіб)

1. Запропонуйте прочитати ситуацію з Роздавальних матеріалів для учнів про використання образливих прізвиськ («Юрась-Карась»), Завдання 2.
2. Запропонуйте підготовленим волонтерам розіграти ситуацію, наголосіть на складові алгоритму «Я-повідомлень».

3. Об'єднайте учнів у 7 груп (за днями тижня) і розподіліть між ними ситуації з Додатку 3.1.

4. Завдання групам: розіграйте й обговоріть задані ситуації. Використовуйте «Я-повідомлення».

5. Демонстрування груп.

Ситуація 1. Сашко взяв у Андрія книжку і не повертає, хоча той уже не раз йому нагадував. Як можна сказати про це Андрієві?

Підсумуйте: «Не треба соромитися нагадувати про повернення особистих речей».

Ситуація 2. До Лесі перед контрольною сідає Оксана, щоб списати. Миного разу Леся через це не встигла розв'язати останній приклад. Як їй сказати про це?

Підсумуйте: «Не варто дозволяти іншим заважати вам у відповідальних ситуаціях».

Ситуація 3. Сергійка весь клас дражнить Вовком, бо раніше звали просто Сірим. Йому це не подобається. Як сказати про це однокласникам?

Підсумуйте: «Ніхто не має права образити вас, а ви повинні сказати про це і попросити називати себе на ім'я».

Ситуація 4. Друг просить сказати йому пароль від твоєї електронної пошти, мотивуючи це тим, що між друзями не повинно бути таємниць. Ти не хочеш цього робити. Як сказати про це другові?

Підсумуйте: «Нікому не можна давати пароль від електронної пошти, соціальних мереж. Справжній друг поважатиме твоє право на особисті таємниці».

Ситуація 5. Подруга не відповідає на твої СМС-повідомлення і тобі здається, що вона тебе ігнорує. Як можна розв'язати цю проблему?

Підсумуйте: «Найгірше, що ви можете зробити в подібній ситуації — це домислювати. Запитайте подругу прямо, в чому річ».

Ситуація 6. У черзі в шкільному буфеті ти почула, як учні з паралельного класу розповідають один одному плітки про твою подругу. Що ти можеш сказати?

Підсумуйте: «Якщо ти добрий друг, то не мовчатимеш, коли погано говорять про твоїх товаришів. Не соромся сказати іншим дітям, що тобі неприємно слухати плітки про твоїх друзів».

Ситуація 7. Мама сказала, що ти можеш іти гуляти лише після того, як зробиш уроки. Однак фільм, на який ти зібрався піти із друзями, починається через 30 хв, і ти розумієш, що не встигаєш зробити математику. Як ти можеш сказати про це мамі?

Підсумуйте: «"Я-повідомлення" допомагають висловлювати прохання навіть до дорослих. Якщо тобі відмовили, ти принаймні спробував».

Запитання для обговорення:

- Чи складно вам було використовувати «Я-повідомлення»?
- У яких ситуаціях це може вам знадобитися?

Руханка «Літак»



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Samolet/>

Перегляд відео (проілюструвати здатність до співчуття)





<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Sotsialniy-eksperiment-v-SSHA/>

Запитання для обговорення:

- Як реагували люди на прохання поділитися їжею?
- Чому безхатько виявився більш+ здатним на співчуття?

Підсумуйте: «Співчуття — це вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчувти те, що й він».

Бесіда «Співчуття» (розвиток навичок емпатії)

- У формі бесіди виконайте Завдання 3 із Роздавальних матеріалів для учнів.

Завдання 3

Співчуття — це вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчувти те, що й він. На допомогу вам надано з реальних людей і знайомих друзів.

Прочитайте ситуації та опишіть почуття, які виникають у людей у подібних аналогічних ситуаціях.

Ситуація	Відповідь
1. Що відчувають батьки, коли їхня дитина потрапила і вони не знають, де вона?	
2. Що вони відчувають, коли їхня дитина або сестра відмовляється допомогти?	
3. Що відчуває рибаль, коли усе не сплутав біля ливця?	
4. Що відчуває прибиральниця (чино), коли пліск дощових крапель у забруднені шкребки?	
5. Що відчуває чоловік або дівчина першого дня у новій школі?	
6. Що відчуває той (та), кого обрали або не обрали у гру?	
7. Що відчуває той (та), кому несподіювалося саме на важку оцінку?	

Підсумуйте: «Здатність людини співчувати наповнює її життя сенсом і підвищує самооцінку».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Різні події не залишають нас байдужими і викликають певні почуття — приємні і неприємні.
 - Приємні почуття повідомляють, що нам нічого не загрожує, а неприємні сигналізують про небезпеку чи порушення наших прав.
 - Треба зважати на свої почуття і вчасно повідомляти про них, але так, щоб нікого не ображати. Для цього використовують «Я-повідомлення»
 - Також необхідно зважати на почуття інших людей. Для цього треба розвивати здатність до співчуття.
 - Співчуття — це вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчувти те, що й він.
 - Здатність людини співчувати наповнює її життя сенсом, підвищує самооцінку і допомагає поліпшувати стосунки.
2. Зворотний зв'язок «Відкритий мікрофон». По черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я дізнався (навчився)...».
3. Завершальна вправа. Взятися за руки і тричі сказати: «Ми — молодці!»

Ситуація 1.

Подруга не відповідає на твої СМС-повідомлення, і тобі здається, що вона тебе ігнорує. Як можна розв'язати цю проблему?

Ситуація 2.

У черзі в шкільному буфеті ти почула, як учні з паралельного класу розповідають один одному плітки про твою подругу. Що ти можеш сказати?

Ситуація 3.

Мама сказала, що ти можеш іти гуляти після того, як зробиш уроки. Однак фільм, на який ти зібрався піти з друзями, починається через 30 хвилин, і ти розумієш, що не встигаєш зробити математику. Як ти можеш сказати про це мамі?

Ситуація 4.

Сашко взяв у Андрія книжку і не повертає, хоча той уже не раз йому нагадував. Як можна сказати про це Сашкові?

Ситуація 5.

До Лесі перед контрольною сідає Оксана, щоб списати. Минулого разу Леся через це не встигла розв'язати останній приклад. Як їй сказати про це?

Ситуація 6.

Сергійка весь клас дразнить Вовком, бо раніше звали просто Сірим. Йому це не подобається. Як сказати про це?

Ситуація 7.

Друг просить сказати йому пароль від твоєї електронної пошти, мотивуючи це тим, що між друзями не повинно бути таємниць. Ти не хочеш цього робити. Як сказати про це?