

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

Упевнена поведінка



Мета

Ознайомити учнів із перевагами впевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної впевненості), 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 впевненої 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 Роздавальні 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
Перегляд відео	11 хв
Підсумкові завдання	14 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.

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. Повідомлення теми уроку. Розкажіть ситуацію: «Батько з донькою гуляли в парку. Дівчинка захотіла покататися 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:

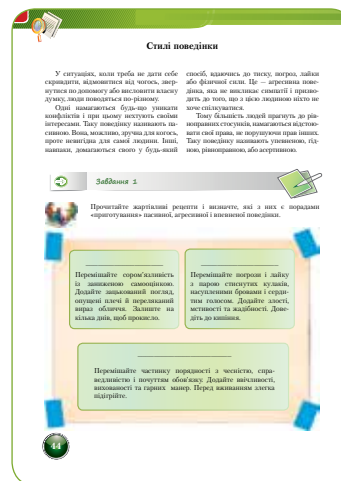
- Що мав на увазі тато дівчинки?
 - Як би ви вчинили, опинившись у такій ситуації?
 - Чи були у вашому житті подібні моменти?
 - Як ви тоді вчинили?
 - Як ще можна було вчинити?
3. Вправа на знайомство: кожен учень називає своє ім'я та згадує ситуацію з життя, коли він мав відстояти свою позицію, попросити по 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 поведомось або пасивно, або агресивно, або впевнено. На цьому уроці ви навчитеся розрізняти моделі поведінки у спілкуванні, дізнаєтесь про їх переваги та недоліки».

Вправа «Жартівливі рецепти»

- Запропонуйте охочим прочитати жартівливі рецепти (Завдання 1 у

Роздавальних 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, впевнену поведінку?

Перегляд відео

1. Запропонуйте дітям переглянути відео «Єралаш. Батон».





<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Yeralash--Baton/>

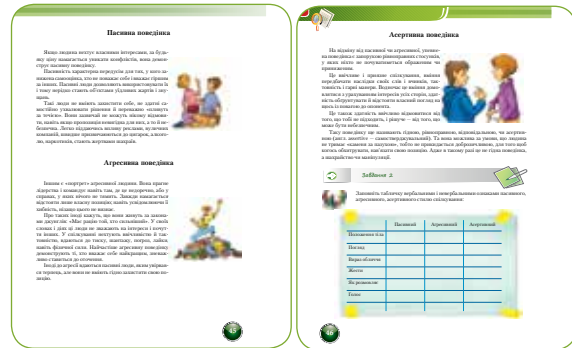
Запитання для обговорення:

- Як поведилася продавчиня? З чого це було зрозуміло? (Агресивно. Вона кричала.)
 - Як поведився хлопчик? З чого це було зрозуміло? (Впевнено. Він говорив спокійним голосом, наполягав на своєму, не грубіянив у відповідь.)
 - Ви коли-небудь потрапляли в подібну ситуацію (повернення неякісного товару)? Якщо так, то яким чином ви її вирішили?
2. Запропонуйте учням прочитати інформацію про пасивну, агресивну й асертивну поведінку у Роздавальних матеріалах для учнів.

3 Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів або намалюйте таблицю на дошці і разом із дітьми заповніть її відповідними ознаками (підказка у Додатку 5.1)

Запитання для обговорення:

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



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

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Запропонуйте дітям виконати Завдання 3 у Роздавальних матеріалах для учнів. Охочі можуть зачитати на-



слідки різних типів поведінки.

2. 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.
3. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я/мені...»

Додаток 5.1

ВЕРБАЛЬНІ ТА НЕВЕРБАЛЬНІ ОЗНАКИ РІЗНИХ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ

	Пасивний	Агресивний	Упевнений
Положення тіла	плечі й голова опущені	напружене, загрозливе	розправлені плечі, піднята голова
Погляд	жалісливий	пронизливий	прямий, відкритий
Вираз обличчя	відсторонений	напружений, брови насуплені	приятний, розслаблений
Жести	благальні, захисні	стиснуті кулаки, руки в боки	спокійні, рішучі
Як розмовляє	увесь час вибачається, виправдовується	погрожує, лається, знущається	висловлює повагу, доброзичливість
Голос	тихий, несміливий	сердитий, зневажливий	твердий, середньої інтенсивності