

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

Навички спілкування



Мета

Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- оцінюють рівень своєї упевненості у спілкуванні з незнайомими людьми;
- пояснюють, як може зашкодити сором'язливість;
- демонструють уміння правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, робити компліменти.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, три тенісних м'ячики або м'які іграшки.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Вирізати геометричні фігури (кола, трикутники, квадрати) за кількістю учасників для об'єднатися у три групи.
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Мозковий штурм	7 хв
Інформаційне повідомлення «Як подолати невпевненість»	3 хв
Робота у групах. Вправа «Пінг-понг»	13 хв
Підсумкові завдання	17 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: «На минулому уроці ми з вами говорили про переваги і недоліки різних стилів спілкування».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні з'ясуємо, як може зашкодити сором'язливість, і вчитимемося правильно знайомитися з людьми».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «Я почуваюся невпевнено, коли ...».

Слово вчителя: «Кожен із вас може опинитись у незнайомій компанії. Наприклад, перейти до нової школи. Та не всім вдається почуватися невимушено у такій ситуації».

Мозковий штурм (визначити ситуації, в яких можна почуватися невпевнено)

- Запропонуйте учням назвати ситуації, коли вони можуть опинитись у незнайомій компанії (день народження, переїзд, нова школа, літній табір).

Слово вчителя: «У незнайомій компанії важливо постаратися справити добре враження. У цьому тобі допоможуть поради психологів щодо того, як долати невпевненість, як починати розмову, як підтримувати її, як коректно завершувати спілкування».

- Оцініть, як діти почувуються серед незнайомих людей. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного боку стануть ті, хто вільно почуватися будь-де, а з протилежного — ті, хто

дуже сором'язливий. Кому важко визначитися, стають ближче до того чи того краю.

- Запропонуйте учням з протилежних боків лінії розказати, що вони відчувають у незнайомій компанії.

Запитання для обговорення:

- Які почуття приємніше переживати?

Підсумуйте: «Кожен по-різному почуватися у незнайомій компанії, але приємніше почуватися впевнено».

Інформаційне повідомлення «Як подолати невпевненість» (як подолати сором'язливість)

Слово вчителя: «Чимало людей дуже сором'язливі від народження. Через це вони багато втрачають. Тож коли соромишся вітатися зі знайомими твоїх батьків, розпитувати продавця про товар, запитувати дорогу чи телефонувати у довідку, якщо завжди скутий у компанії незнайомих людей, потрібно вправляти навички впевненої поведінки і подолання сором'язливості.

- Почніть з простого: потренуйтеся, наприклад, розпитувати про товар у магазині.
- Уявіть себе актором, що грає роль упевненої і розкутої людини, для якої покупка — звична річ.
- Напишіть сценарій, як ви покличете продавця і що запитаєте.
- Потренуйтеся спочатку перед дзеркалом, а потім із близькими дорослими чи другом.
- Зробіть це! Похваліть себе і рухайтесь далі, щоразу ускладнюючи ситуації».

Підсумуйте: «Кожен може подолати сором'язливість, варто лише почати вправляти навички впевненої поведінки».

Робота у групах. Вправа «Пінг-понг» (відпрацювати навички ефективного спілкування)

- Об'єднайте учнів у три групи за допомогою геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати).
- Запропонуйте їм прочитати інформацію «Як спілкуватися в незнайомій компанії» у Роздавальних матеріалах для учнів та розіграти сценки, що демонструють уміння спілкуватись у незнайомій компанії:

група 1 – «Як познайомитися»;

група 2 – «Як підтримати розмову»;


група 3 – «Як завершити спілкування».

Корисні поради

Як подолати неспокійність
Частою причиною сором'язливості від інформації є сором за багато вправ. Вони викликають у незнайомій компанії, їх важко прийняти і виконати навіть друзям. Якщо в ти миттєвості виникла проблема, тобто ситуація в групі напружена, можна зробити наступні речі:
• Попити про те, чому ти сором'язлива, і поговорити про це з групою.
• Уявити себе як героя, що приймає роль такої ж людини, як і інші учасники – людина, яка не соромиться.
• Нагадати собі, що ти повноцінна людина і ти цим гордишся.
• Попробувати сказати щось гарне про групу, а потім вийти на перший план.
• Зробити це! Показати себе і рухатися далі, вперед у спокійній ситуації.

Як спілкуватися в незнайомій компанії
Ось кілька порад, як поводитися з незнайомими людьми, наприклад, у новій школі, на дискусії чи в лінійній дискусії, зустрічі та і привітливо завершити спілкування.

Як поводитися
• Обери 2 или 3 теми для розмови. Найкраще тобою, хто добровільно взяв на себе відповідальність або сказати щось.
• Пригадати і поговорити: «Привіт!» – «Ага!».
• Обмінюйся інформацією: де живеш, в яких школах навчаєшся.
• Зроби комплімент: «У тебе класні черевачки».
• Попитай про навчальну програму (спитавши когось, віддавати час, показати документи).
• Поповни про погоду, обговорюючи привітання про погоду.



- Запросить групи продемонструвати сценки. Щоб наголосити на внеску всіх учасників розмови, під час демонстрування попросить учнів перекидати одне одному м'ячик або іграшку.

Запитання для обговорення:

- Що корисного для себе ви дізналися з цієї вправи?

Підсумуйте: «Щоб почуватися впевнено в незнайомій компанії, потрібно розвивати уміння знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Запропонуйте учням подивитися відео «Правильний комплімент».

Слово вчителя: «Для дружнього спілкування дуже важливими є уміння робити компліменти.

Комплімент – це приємні, добрі слова, які підіймають настрій, підбадьорюють людину, виражають ваше дружнє ставлення до неї. Зараз ми переглянемо коротке відео про компліменти».



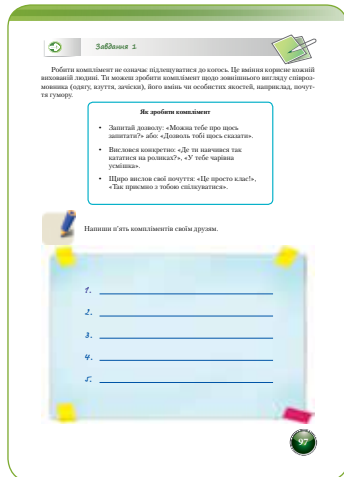
<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Eralash--Pravilnyy-kompliment/>

Слово вчителя: «Робити комплімент — не означає підлещуватися до когось. Це вміння необхідне кожній вихованій людині. Ви можете робити компліменти щодо зовнішнього вигляду співрозмовника (одягу, взуття, зачіски), його вмінь чи особистих якостей, наприклад, почуття гумору.

Не менш важливим є вміння приймати компліменти. Не слід відмахуватися від них, але й не треба починати вихвалитися: "Я і не таке ще вмію!"

Якщо вас хвалять, вислухайте і тепло подякуйте. Можете зробити комплімент у відповідь: "Дякую, ти теж добре катаєшся на роликах"».

2. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздавальному матеріалі для учнів.



3. Зачитайте висновки:

- Чимало людей страждають від сором'язливості у спілкуванні з незнайомими людьми.
- Якщо почуваєтеся невпевнено у незнайомій компанії, соромитися розмовляти з батьками друзів чи з друзями

ми ваших батьків, вам треба тренуватися впевнено поводитися в таких ситуаціях.

4. Завершення тренінгу. Вправа «Вальс-комплімент».

Інструкція:

- Станьте в коло. Розрахуйтеся на перший-другий.
- Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Пари торкаються долонями і ведуть діалог:
 - Ти подобаєшся мені.
 - Чому?
 - Тому, що...
- І називають одну характерну рису, яка подобається їм у партнерові. Потім міняються ролями.
- Перші номери роблять крок вправо і повторюють те саме з іншими партнерами.
- Гра закінчується, коли пари повертаються у вихідне положення.

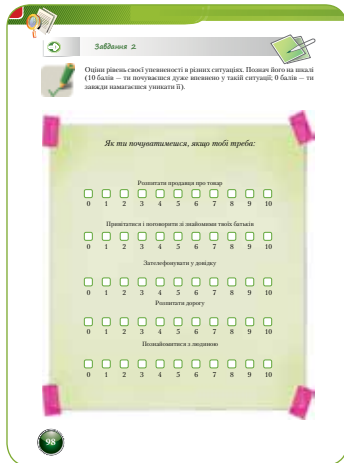
Запитання для обговорення:

- Як змінювався ваш настрій під час виконання цієї вправи?
- Чи корисна для вас ця вправа?

Підсумуйте: «Робити компліменти так само приємно, як і приймати їх».

5. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*)

- Виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.



- Запропонуйте учням записати до свого проекту самовдосконалення ще одну мету — подолання сором'язливості у ситуаціях, в яких вони відчуваються не досить упевнено.
- Запропонуйте учням до наступного заняття намалювати або описати портрет

людини, стосунки з якою вони вважають особливими (Завдання 1 з наступного тренінгу).



6. Завершення тренінгу. Запропонуйте учням за бажанням дати відповідь на запитання: «Що вам сподобалося / не сподобалося на цьому уроці?»