



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

Розвивати навички впевненої поведінки, формувати почуття власної гідності й поваги до себе та інших.

Очікувані результати



Наприкінці заняття учні:

- *уміють* розпізнавати типи поведінки у спілкуванні;
- *пояснюють* переваги впевненої поведінки;
- *називають* ознаки асертивної поведінки, рівноправного спілкування;
- *наводять* приклади прав людини;
- *демонструють* уміння використовувати «Я-повідомлення».



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.
- Підготувати 3 пари волонтерів для демонстрування прикладів «Я-повідомлення».
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Інформаційне повідомлення	2 хв
Вправа «Словесні портрети»	5 хв
Руханка «Австралійський дощ»	3 хв
Міні-лекція, демонстрування «Алгоритм використання “Я-повідомлення”»	6 хв
Вправа «Напарники»	15 хв
Підсумкові завдання	7 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 в парах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна використовувати лише деякі ситуації.

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 вели мову про стать, гендер і гендерні стереотипи».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні поговоримо про те, як стати впевненим, які переваги це дає людині».
3. Вправа на знайомство.
 - Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.
 - Запропонуйте учням назвати своє ім'я і розповісти про свій результат тесту «Наскільки я асертивний».

Завдання 1

Прочитай твердження тесту. Постав позначку в колонці «Так», якщо ти згоден із цим твердженням, або в колонці «Ні», якщо це не про тебе.

Тест «Наскільки я асертивний»

№	Твердження	Так	Ні
1	Я комфортно почувалася в компанії незнайомих людей		
2	Я можу сказати «Ні» на дратівливі прохання		
3	Я можу виставити гнів, розчарування без агресії та образи іншим		
4	Я можу обговорювати свої нерозуміння, не роздриваючи їм шарики, які їм не належать		
5	Я відмовляюся від своїх помилок		
6	Я люблю ділятися новістю, висловлювати свої емоції		
7	У разі потреби можу висловити на допомогу або підтримку колегам, друзям		
8	Я можу висловити в якомусь думку, навіть якщо інші це мають не зрозуміти		
9	У разі необхідності можу використовувати для мови, а можу сказати «Ні» про це		
10	Я використовую для своїх проханнями, навіть якщо вони неможливі, не акорди і не жести		
11	Я вважаю, що мені потрібні і часом не виконуючі, але потрібні, люди		
12	Я можу говорити вимовно перед людьми		
13	Відношення до інших або не розумно, а жорстоко дивитися про це		
14	Мені сподобалося, тому повернути прийняти без сумніву		
15	Я шукаю свій досвід і розумність		

Ключ до тесту:
 Пасивно: 0-5 балів та відсутність «так»
 М'яко: 6-10 балів - тоді варто не поспішати над розвитком асертивності.
 Більш як 10 балів - ти, безперечно, асертивний і легко розумієш різні жаги ситуації та проблеми.

Інформаційне повідомлення (ознайомити з моделями поведінки)

Слово вчителя: «Потреба у спілкуванні з однолітками є цілком природною для вашого віку. Однак дуже важливо, щоб ваші стосунки були рівноправними. Для цього треба поводитися так, щоб відстоювати себе, не принижуючи інших».

1. За допомогою презентації та інформації у Роздавальних матеріалах для учнів розкажіть про види поведінки.

Стилі спілкування

Потреба у спілкуванні з однолітками і рівноправності. Перша кроком на шляху до дружніх стосунків з протилежними статтю є бажання розуміти потреби інших. Це означає розуміння чужих, агресивну й нас дуже важливо, щоб ці стосунки були успішними та здоровими.

Люди поводяться пасивно, якщо:

- не хочуть ні робити, ніб захищати свої права;
- ставлять інших людей вище за себе;
- не мають достатньо власних бажань;
- не говорять про те, що їх турбує;
- не хочуть захищатися.

Люди поводяться агресивно, якщо:

- захищають свої права, не погоджуючись на компроміс;
- думкається тільки про себе;
- не мають адекватних почуттів;
- прагнуть перемагати в будь-якій ситуації.

Люди поводяться асертивно (добре, адекватно), якщо:

- встановлюють собі не суперечливі цілі;
- знають себе й інших;
- мають справу і говорять;
- відкрито висловлюють свої почуття;
- утримують в собі, але не «задушують» на комунікації.

Успішна поведінка - це «золота середина» між агресією і пасивністю.

Запитання для обговорення:

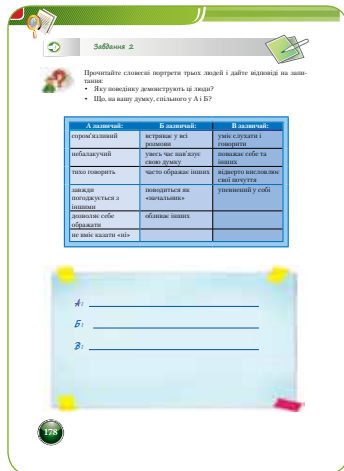
- Які ви знаєте ознаки агресивної, пасивної та впевненої поведінки?
- Яку поведінку називають асертивною?

Підсумуйте: «У спілкуванні люди можуть поводитися пасивно, агресивно та впевнено. Впевнена поведінка — це золота середина між пасивністю та агресивністю, ключ до рівноправного спілкування і здорових стосунків».

Вправа «Словесні портрети» (визначити характеристики людей із різними типами поведінки)

- Прочитайте словесні портрети трьох людей — А, Б і В у Роздавальних матеріалах для учнів Завдання 2.

Підсумуйте: «Як не дивно, спільним у пасивних і агресивних людей є те, що вони невпевнені у собі. Тільки один через це поводить пасивно, принижено, а інший, навпаки — агресивно, кривдить інших».



Руханка «Австралійський дощ»

- Запропонуйте учасникам стати в коло.

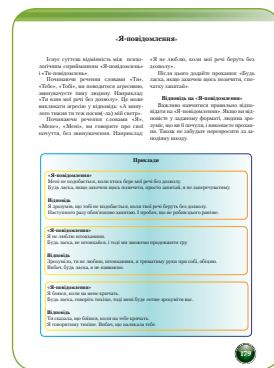
Слово вчителя: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх по черзі лише після того, як ваш сусід праворуч почне виконувати цей рух.

- В Австралії піднявся вітер (терти долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання по грудях).
- Починається справжня злива (плескання по ногах).
- А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами).
- Але що це? Буря почала вщухати (плескання по ногах).
- Злива перетворюється на дощ (плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Вщухає вітер (терти долоні).
- Сонце (руки догори)».

Міні-лекція, демонстрування «Алгоритм використання “Я – повідомлення”»

Слово вчителя: «Важливим складником асертивної поведінки є вміння уникати “Ти-повідомлень” і використовувати “Я-повідомлення”».

За допомогою презентації та Роздавальних матеріалів для учнів пояснити відмінність між «Я-повідомленнями» і «Ти-повідомленнями».



- Запропонуйте волонтерам прочитати діалоги, наведені, як приклади.

Підсумуйте: «"Я-повідомлення" — це ввічлива манера висловити свої почуття, бажання, справедливі вимоги».

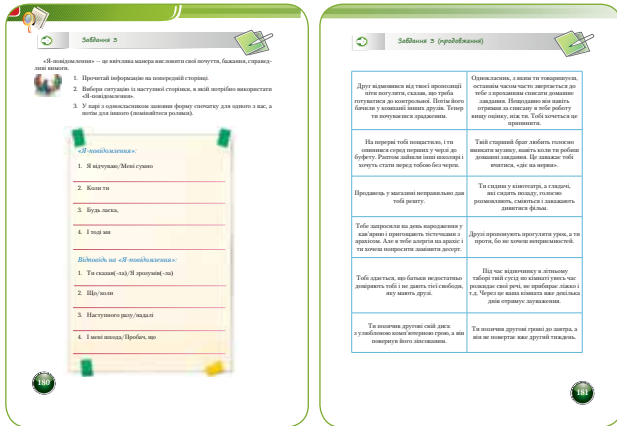
Вправа «Напарники» (розвивати навички використання «Я-повідомлень»)

- Об'єднайте учнів у 12 груп (за назвами місяців). Розподіліть між групами ситуації із Роздавальних матеріалів для учнів (Завдання 3) і запропонуйте групам підготувати діалог із використанням «Я-повідомлення» та правильних відповідей на них. Кожен має спробувати себе в різних ролях.

Запитання для обговорення:

- Чого ви навчилися під час виконання цієї вправи?

- Що вам було важче: висловлювати «Я-повідомлення» чи відповідати на нього?



Підсумуйте: «Важливо вміти правильно відповідати на "Я-повідомлення". Якщо ви відповісте у заданому форматі, людина зрозуміє, що ви поважаєте її прохання».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Кожному важливо навчитися будувати рівноправні стосунки і впевнено поводитися під час спілкування з друзями.
 - Асертивність — це здатність відстоювати свою позицію, не порушуючи прав інших. Саме асертивна поведінка є основою рівноправних стосунків.
 - Складником асертивної поведінки є вміння використовувати «Я-повідомлення». Це ввічлива манера висловити свої почуття, бажання, справедливі ви-

моги до іншої людини.

2. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Сьогодні я дізнався/дізналася...».
3. Прочитайте притчу «Відро яблук».

Притча «Відро яблук»

Купив собі чоловік новий будинок — великий, гарний і садок із фруктовими деревами. А у старенькій хатинці неподалік жив заздрисний сусід, який завжди намагався всім зіпсувати настрій: то сміття викине під ворота, то ще якусь капость зробить.

Прокинувся одного разу чоловік у добромуморі, вийшов на ганок, а там — відро з поміями. Узяв він його, помії вилив, відро вишкріб аж до блиску, назбирав у нього найбільших, стиглих і смачних яблук, та й пішов до сусіда.

Сусід, почувши стукіт у двері, зловтішно подумав: «Нарешті я йому допік». Відчиняє, очікуючи скандалу, а чоловік протягує йому відро з яблуками і каже:

— Хто чим багатий, той тим і ділиться!

Запитання для обговорення:

- Яку поведінку демонстрували персонажі притчі?

Підсумуйте: «Треба ділитися один з одним тільки добром!»

4. Завершальна вправа.

- Привітайте одне одного оплесками з успішним завершенням тренінгу.