



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

Спілкування і розбудова стосунків



Мета

Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими та однолітками.

Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають вербальні та невербальні засоби комунікації;
- пояснюють, які існують перепони у спілкуванні;
- називають складники формули здорових стосунків;
- демонструють готовність працювати над удосконаленням своїх стосунків із дорослими та однолітками.

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 та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Інформаційне повідомлення «Навички ефективного спілкування»	5 хв
Вправа «Переказ тексту»	10 хв
Вправа «Ознаки ефективного спілкування»	5 хв
Керована дискусія «Спілкування і стосунки»	9 хв
Інформаційне повідомлення «Формула здорових стосунків»	5 хв
Підсумкові завдання	4 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

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

Робота в групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і послідовно опрацювати тему за темою.

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: «Сьогодні ви дізнаєтеся про роль спілкування і стосунків у житті людини».
3. Вправа на знайомство «Як я провів цей ранок». Запропонуйте учням показати пантомімою щось одне з того, що вони робили сьогодні вранці (*вмивалися, снідали, гуляли з собакою*). Почніть з себе і попросіть їх намагатися не повторюватися.

Інформаційне повідомлення «Навички ефективного спілкування»

Слово вчителя: «Спілкування (комунікація) — це процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Здається, що може бути простіше за спілкування: один говорить, інший слухає. Та це не зовсім так, адже нерідко трапляється, що зміст відправленого нами повідомлення не збігається з тим, яке отримує співрозмовник.

Ми звикли думати, що люди однаково сприймають світ. Та насправді кожен має власну унікальну модель світу й живе відповідно до неї. Двоє людей можуть подивитися той самий фільм, прочитати ту саму книжку, прослухати ту саму лекцію і мати від них протилежні враження. Якщо вони сперечаються між собою, то роблять це тому, що їхні моделі світу різні. Однак кожна модель має таке саме право на існування, як і наша, і треба з повагою ставитися до неї».

Примітка: у Додатку 6.1. ви можете прочитати, як люди створюють унікальні моделі світу і чому вони самі відповідають за якість їхнього спілкування з іншими людьми (якщо є час).

Вправа «Переказ тексту» (розвивати вміння точно передавати та сприймати інформацію)

- Оберіть 5 охочих, які братимуть участь у виконанні вправи, відтак запропонуйте чотирьом з них вийти за двері, а одному, який залишився, зачитайте текст.
- Завдання слухача: переказати текст наступному учасникові і так далі. Решта учнів — спостерігачі.

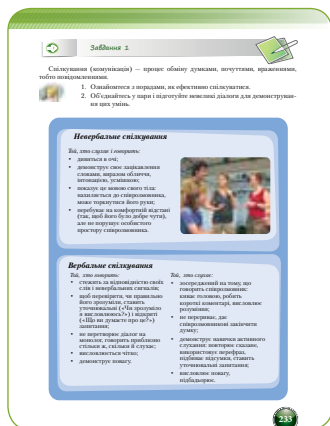
«Ігор чекав на вас і не дочекався. Дуже засмутився і просив передати, що зараз він у кабінеті інформатики, знайомиться з новою програмою (*до речі, абсолютно новою і цікавою*). Має повернутися до обіду, але якщо його не буде до 13 години, то обідати ви можете без нього. І найголовніше: передайте всім, що тестування до кінця навчального року, можливо, проводитися не буде».

Запитання для обговорення:

- Як змінився текст у процесі переказу від першого учасника до останнього?
- На якому етапі відбулися найбільші трансформації?
- Як це відбувалося? (*Забування, заміна іншою інформацією.*)
- Чому, на вашу думку, це сталося? (*Неуважність, не можна було перепитувати.*)
- Які існують способи підвищення точності передачі інформації? (*Перепитати, попросити повторити.*)

Вправа «Ознаки ефективного спілкування»

1. Запропонуйте учням ознайомитися з порадами, як ефективно спілкуватися, у Роздавальному матеріалі для учнів, Завдання 1.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Urivok--z-multf-lmu-Rapuntsel/>

Підсумуйте: «Ефективне спілкування — це насамперед вміння слухати і говорити, використовуючи вербальні та невербальні засоби».

Керована дискусія «Спілкування і стосунки»

2. Продемонструйте уривок із мультфільму «Рапунцель» і попросіть звернути увагу на елементи вербального і невербального спілкування, що їх використовувала принцеса.

Запитання для обговорення:

- Які вербальні ознаки ефективного спілкування використовувала принцеса? (*Говорила спокійно, лагідно, звернулася до коня на ім'я, похвалила, постівчувала.*)
- А які невербальні? (*Встановила зоровий контакт, нахилилася до коня, погладдила його, стежила за відповідністю слів і невербальних сигналів.*)

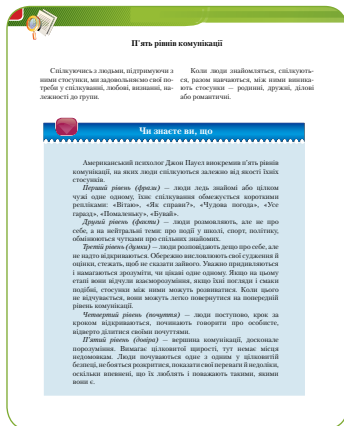


1. Запитайте учнів, у чому полягає відмінність між поняттями «спілкування» і «стосунки». Наголосіть, що спілкування — це обмін інформацією між людьми (*можливо, й незнайомими*), а стосунки — це зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

Слово вчителя: «Американський психолог Джон Пауел виокремив п'ять рівнів комунікації, на яких люди спілкуються залежно від якості їхніх стосунків».

2. Об'єднайте учнів у чотири групи («фрази», «факти», «думки», «почуття»).
- Завдання для груп: за допомогою інформації П'ять рівнів комунікації (Роздавальні матеріали для учнів) розіграти короткий діалог, що демонструє відповідний рівень комунікації.
 - Після демонстрування груп прочитайте про п'ятий рівень комунікації: «П'ятий рівень (*довіра*) — вершина комунікації, досконале порозуміння. Вимагає

цілковитої щирості, тут немає місця недоумкам. Люди почуваються одне з одним у цілковитій безпеці, не бояться розкритися, показати свої переваги й недоліки, оскільки впевнені, що їх люблять і поважають такими, якими вони є».



- Поміркуйте, що вони означають (*наприклад, повага — сприймати друзів такими, які вони є; відчуття безпеки — не боятися розкритися перед другом...*).

Підсумуйте: «Довіра є вершиною комунікації, ознакою тісних емоційних стосунків».

Інформаційне повідомлення «Формула здорових стосунків»

Слово вчителя: «Спілкуючись з людьми, підтримуючи з ними стосунки, ми задовольняємо свої потреби у спілкуванні, любові, визнанні, належності до групи.

Якщо між людьми склалися доброзичливі (здорові) стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розлучатися.

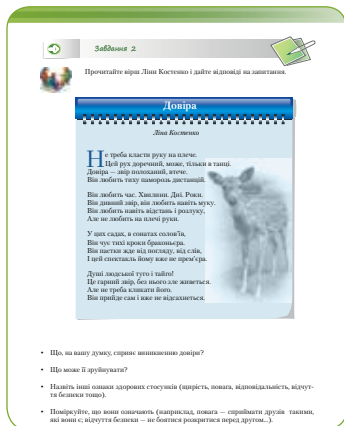
Здорові стосунки є запорукою щасливого й успішного життя. Вчені довели, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності й упевненості в собі. Люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють свої потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі й розв'язують проблеми».

- Запишіть на дошці формулу здорових стосунків і поясніть, що означає кожен з її елементів.

Здорові стосунки = Кооперація + Комунікація + Компроміс

Слово вчителя: «Кооперація — означає діяти як одна команда, використовувати сильні сторони один одного для досягнення спільної мети; комунікація — означає бути відкритим до спілкування, не замикатись у собі, завжди обговорювати з близькими те, що вас хвилює; компроміс — означає необхідність розв'язувати проблеми у стосунках через взаємні поступки».

3. Запропонуйте комусь з учнів прочитати вголос вірш Ліни Костенко «Довіра» у Роздавальних матеріалах для учнів Завдання 2.



Запитання для обговорення:

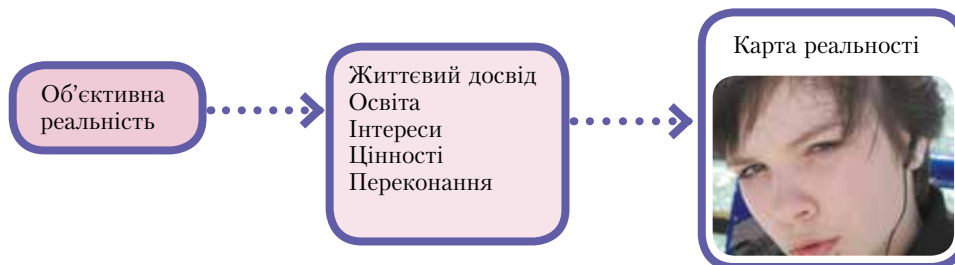
- Що, на вашу думку, сприяє виникненню довіри?
- Що може її зруйнувати?
- Назвіть інші ознаки близьких стосунків (*щирість, повага, відповідальність, відчуття безпеки...*).

Як люди створюють унікальні моделі світу

Багато людей вважають свою внутрішню модель світу істинним відображенням реальності. Насправді ж як меню — це ще не обід, ноти — ще не музика, а карта — ще не територія, так і внутрішня картина світу є лише спрощеним відображенням об'єктивної реальності.

Ми користуємося своїми органами чуття для дослідження навколишнього світу. Об'єктивна реальність є настільки складною, що для осмислення ми змушені спростувати її. Складання географічних карт — приклад того, як людина осмислює реальність. Карти містять інформацію про конкретну територію. Але не всю, а лише ту, яка потрібна в певній ситуації. Тому є карти різного масштабу (деталізації) та різної тематики (фізичні, політичні, туристичні, топографічні).

Як територія відрізняється від карти, так і навколишній світ відмінний від наших уявлень про нього. Ми звертаємо увагу на ті аспекти реальності, які нас цікавлять, а решту ігноруємо. Послугуючись неповною інформацією, можемо зробити неправильні висновки, і це впливає на нашу картину світу. Фільтрами, крізь які ми сприймаємо реальність, є наш життєвий досвід, освіта, коло інтересів, цінності та переконання.



Перебуваючи в лісі, художник, ботанік і лісоруб створять цілком відмінні карти реальності. Перший внесе до неї прекрасні пейзажі, гру світла й тіні, другий — десятки видів рослин, а третій насамперед зверне увагу на якість деревини та обсяг можливих лісозаготівель.

Упродовж життя, спілкуючись, іноді стикаємося з неадекватною реакцією людей на наші слова. Таке трапляється, коли зміст повідомлення, яке відправляємо, не збігається з тим, яке отримує співрозмовник. Те, що здається допустимим для нашої моделі світу, може бути неприйнятним для іншої карти реальності. Наприклад, якщо людина не терпить жаргонної лексики, не варто звертатися до неї з проханням, вживаючи таку лексику, — вона поставиться до нього упереджено.

Цінність цієї ідеї полягає у нашій відповідальності за спілкування з іншими людьми. Тому не маємо права звинувачувати їх за те, що вони погано нас слухають чи неправильно розуміють. Треба навчитися передбачати реакцію співрозмовника і вчасно змінювати манеру спілкування, якщо вона недостатньо ефективна.