

Тема: Стилi спілкування. Значення упевненої поведінки для здоров'я.



**«Спілкування – найбільша
розкіш у житті».**

Антуан де Сент-Екзюпері



Стили спілкування



пасивний

Стилі спілкування

агресивний



Уникають конфліктів,
нехтують своїми інтересами,
не вміють захистити себе, не
можуть нікому відмовити,
піддаються впливу реклами



упевнений



Відстоюють свої права, не
порушуючи прав інших,
здатні ввічливо відмовитися
від того, що не підходить



Не зважають на
інтереси і почуття
інших, вдаються до
тиску, погроз, лайки
або навіть фізичної
сили, не викликають
симпатії

Пасивна поведінка

Голос тихий і
несміливий



Погляд
жалісливий

Жести
благальні,
захисні

Плечі і голова
опущені

Увесь час
виправдовується,
вибачається

Погляд
пронизливий

Агресивна
поведінка

Положення тіла
напружене,
загрозливе

Стиснуті
кулаки

Брови
насуplied

лається

погрожує

знується

Голос
сердитий,
принизливий



Відкритий
погляд

Упевнена поведінка

Розправлені
плечі

Приязний
вигляд обличчя

Піднята голова

Голос
твердий

доброзичливий

Висловлює
повагу

Жести
спокійні,
рішучі



Який стиль спілкування найкращий? ?



Доброзичлива

Впевнена у
собі

Поважає
себе

Її
поважають
інші

Приймає рішення
шляхом
переговорів

Цінує інших

З нею
товаришують



Навички упевненої поведінки

- ◆ говорити доброзичливо, ввічливо, спокійно
- ◆ слідувати за власними мімікою, жестами, інтонацією
- ◆ стримувати негативні емоції
- ◆ бути уважним до співрозмовника, уміти слухати
- ◆ розуміти невербальні сигнали співрозмовника
- ◆ добирати слова, які не ображатимуть співрозмовників
- ◆ менше вживати слів з «не». Вживати більш нейтральні формулювання, наприклад, «Мені прикро, але...»
- ◆ якщо виникає непорозуміння, завжди шляхом переговорів шукати рішення, яке влаштує всіх співрозмовників
- ◆ якщо під час розмови співрозмовник підвищив голос, уміти ввічливо зробити зауваження, наприклад, так: «Шкода, що Ви підвищили голос», «Я дуже прошу Вас не підвищувати голос»



Dear...

Ситуації, коли краще діяти:

Упевнено:

- тобі пропонують щось небезпечне або те, що тобі не підходить;
- хочеш повернути бракований товар;
- хочеш попросити про послугу.

Пасивно:

- в ситуації, коли будь-яке загострення стосунків є небезпечним.

Агресивно:

- на тебе напали або намагаються кудись зтягти.



Домашнє завдання

**Напишіть вирішення ситуації використовуючи навички
упевненої поведінки:**

1. Ти позичив другові гроші, а він вже другий тиждень не повертає їх. Твої дії?
2. На вихідних ти дізнався, що твій однокласник розпускає неправдиві чутки про тебе. В понеділок ти прийшов до школи і зустрівся із цим однокласником. Твої дії?

