

# «Спілкування — найбільша розкіш у житті».

Антуан де Сент-Екзюпері

### Стилі спілкування











# пасивний

Стилі спілкування

агресивний



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





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

Плечі і голова опущені



Погляд жалісливий

Жести благальні, захисні

Увесь час виправдовується, вибачається

Погляд пронизливий Агресивна поведінка

Положення тіла напружене, загрозливе

Стиснуті кулаки

лається

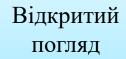
Dear.

погрожує

знущається

Брови насуплені

Голос сердитий, принизливий



#### Упевнена поведінка

Розправлені плечі

Приязний вигляд обличчя

Голос твердий

доброзичливий

Висловлює повагу

Жести спокійні, рішучі

Піднята голова



Доброзичлива

Поважає себе

Приймає рішення шляхом переговорів Впевнена у собі

> ії поважають інші

Цінує інших

3 нею товаришують

## Навички упевненої поведінки

- 💠 говорити доброзичливо, ввічливо, спокійно
- 💠 слідкувати 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»

#### 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 затягти.

### 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?

