10.02.23

Предмет: основи здоров’я

Клас: 6-А,Б

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

**Тема. Навички спілкування**

Мета: Розвити базові комунікативні навички, виховати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.

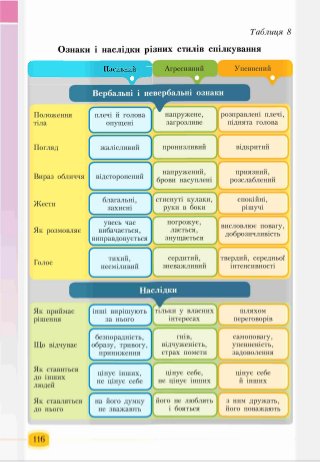
*На цьому уроці ти:*

*□   оціниш рівень своєї упевненості у спілкуванні з незнайомими людьми;*

*□  потренуєшся долати сором'язливість;*

*□   прочитаєш поради психологів, як поводитись у незнайомій компанії;*

*□  оціниш роль навичок у спілкуванні.*

**ІІ. Закріплення нових знань і вмінь.**

1. Назви ситуації, за яких ти можеш опинитись у незнайомій компанії (перейти до нової школи, записатися до спортивної секції чи музичної студії, поїхати до літнього табору, прийти на день народження до двоюрідного брата, на дискотеку…).

2. Оціни, як ти почуваєшся серед незнайомих людей. Наведи декілька прикладів або життєвих ситуацій, в яких ти почував себе невпевнено.

У незнайомій компанії важливо постаратися справити хороше враження. У цьому тобі допоможуть поради психологів, як долати сором'язливість, починати розмову, підтримувати її та коректно завершувати спілкування.

Не хвилюйся, якщо в тебе не все вийде з першого разу. Цих навичок набувають у процесі тренування.

**Як подолати невпевненість**

Чимало людей сором'язливі від народження і через це багато втрачають. Тому якщо ти соромишся вітатись із знайомими, запитати дорогу чи зателефонувати у довідку, розпитати продавця про товар, почуваєшся невпевнено у компанії незнайомих людей, тобі треба тренувати навички подолання невпевненості.

Почни з простого, наприклад, потренуйся розпитувати про товар у магазині.

Уяви себе актором, що грає роль упевненої і розкутої людини, для якої покупки — звична річ.

Напиши уявний сценарій, як ти покличеш продавця і що скажеш. Потренуйся спочатку перед дзеркалом, а потім з близькими дорослими чи другом.

Зроби це! Похвали себе і рухайся далі, щоразу ускладнюючи ситуації.

**Як спілкуватись у незнайомій компанії**

Ось кілька порад, як познайомитися з людиною, наприклад у новій школі, на дискотеці чи в таборі відпочинку, підтримати і правильно завершити спілкування.

**Як познайомитися**

Обери, з ким ти хочеш познайомитися. Найкраще того, хто доброзичливий на вигляд, усміхається або сидить окремо. Привітайся і познайомся: «Привіт, я … .А ти?»

Обміняйтесь базовою інформацією: де живете, в яких школах навчаєтесь.

Зроби комплімент: «У тебе класні черевики».

Попроси про невеличку послугу (потримати книжку, підказати час, показати дорогу).



Поговоріть про погоду, обміняйтеся враженнями про вечірку.

Якщо тобі сподобався співрозмовник, можна продовжити спілкування.

Як підтримати розмову

Розкажи якусь історію про себе, розпитай про співрозмовника.

Покажи, що тобі цікаво слухати, будь активним слухачем.

Від того, як завершилося спілкування, залежить, чи приємно буде зустрічатися з цією людиною наступного разу.

**Як завершити спілкування**

•   Кінець розмови має бути невимушеним. Постарайся обрати для цього підходящий момент. Не переривай співрозмовника на півслові.

•   Подай невербальний сигнал про те, що тобі треба йти: відведи погляд, нахились до виходу, склади долонями руки.

•   Скажи, що мусиш іти, запевни співрозмовника, що тобі було приємно спілкуватися з ним, і ти сподіваєшся на наступну зустріч.

**Вчимося робити і приймати компліменти**



Робити комплімент — не означає підлещуватися до когось чи маніпулювати ним. Це уміння корисне кожній вихованій людині.

Ти можеш зробити комплімент щодо зовнішнього вигляду співрозмовника (його одягу, взуття, зачіски), його умінь чи особистих якостей, наприклад, почуття гумору.

Не менш важливим є уміння приймати компліменти. Не слід відмахуватися від них, але не треба й починати вихвалятися: «Я і не таке ще вмію!»

Якщо тебе хвалять, вислухай і тепло подякуй. Можеш зробити комплімент у відповідь: «Дякую, ти теж добре катаєшся на роликах».

**Як зробити комплімент**

Запитай дозволу: «Можна тебе про щось запитати?» або: «Дозволь тобі щось сказати».

 Висловся конкретно: «Де ти навчився так кататися на роликах?», «У тебе чарівна усмішка».

 Щиро вислов свої почуття: «Це просто клас!», «Так приємно з тобою спілкуватися».

**Підсумки**

Чимало людей страждають від сором'язливості. Якщо почуваєшся невпевнено у незнайомій компанії, соромишся розмовляти з батьками своїх друзів чи з друзями твоїх батьків, тобі слід тренувати навички подолання сором'язливості, а також уміння знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову.

**ІІІ. Домашнє завдання**

Читати ст.. 119-123. Потренуйся, використай корисні поради для покращення навичок спілкування. Підручник (І.Д.Бех, Т.В.Воронцова).

Сформуй топ 10 власних порад ефективного спілкування.

Зворотний зв’язок із вчителем: HUMAN, електронна адреса [–zhannaandreeva95@ukr.net](mailto:–zhannaandreeva95@ukr.net)