

12/14.03.24

Основи здоров'я

Клас: 9-А,Б

Вч.: Харенко Ю.А.



ТЕМА УРОКУ:

Соціальна компетентність.
Стосунки та рівні спілкування.
Навички ефективного спілкування

МЕТА УРОКУ:

Формувати поняття про соціальну компетентність, дати уявлення про стосунки між дорослими й однолітками, рівні спілкування, ознайомити з принципами міжособистісних стосунків;

розвивати навички ефективного спілкування;

виховувати прагнення розбудувати міжособистісні стосунки в площині ефективного спілкування



Вправа “СНІГОВА КУЛЯ”

Кожен із учасників по черзі називає своє ім'я та епітет до нього, дієприкметник має починатися першою буквою імені. Це може бути Андрій адекватний, Сергій серйозний, Дарина добра та інші.

Як ви розумієте ці вислови?

Добре оточення – це не розкіш, а необхідність.
(Річард А Воллгейм)

Думай гарно, і думки твої визріють гарними
вчинками.

(Л. Толстой)

Людина має навчитися підкорятися самій собі й бути
підвладною самій собі та своїм рішенням.

(Цицерон)

Способи спілкування

```
graph TD; A([Способи спілкування]) --> B([Вербальне]); A --> C([Невербальне]); B --> D["- Усне<br>- Письмове"]; C --> E["- позиція сили<br>- жести<br>- поведінка<br>- міміка<br>- знаки"]
```

Вербальне

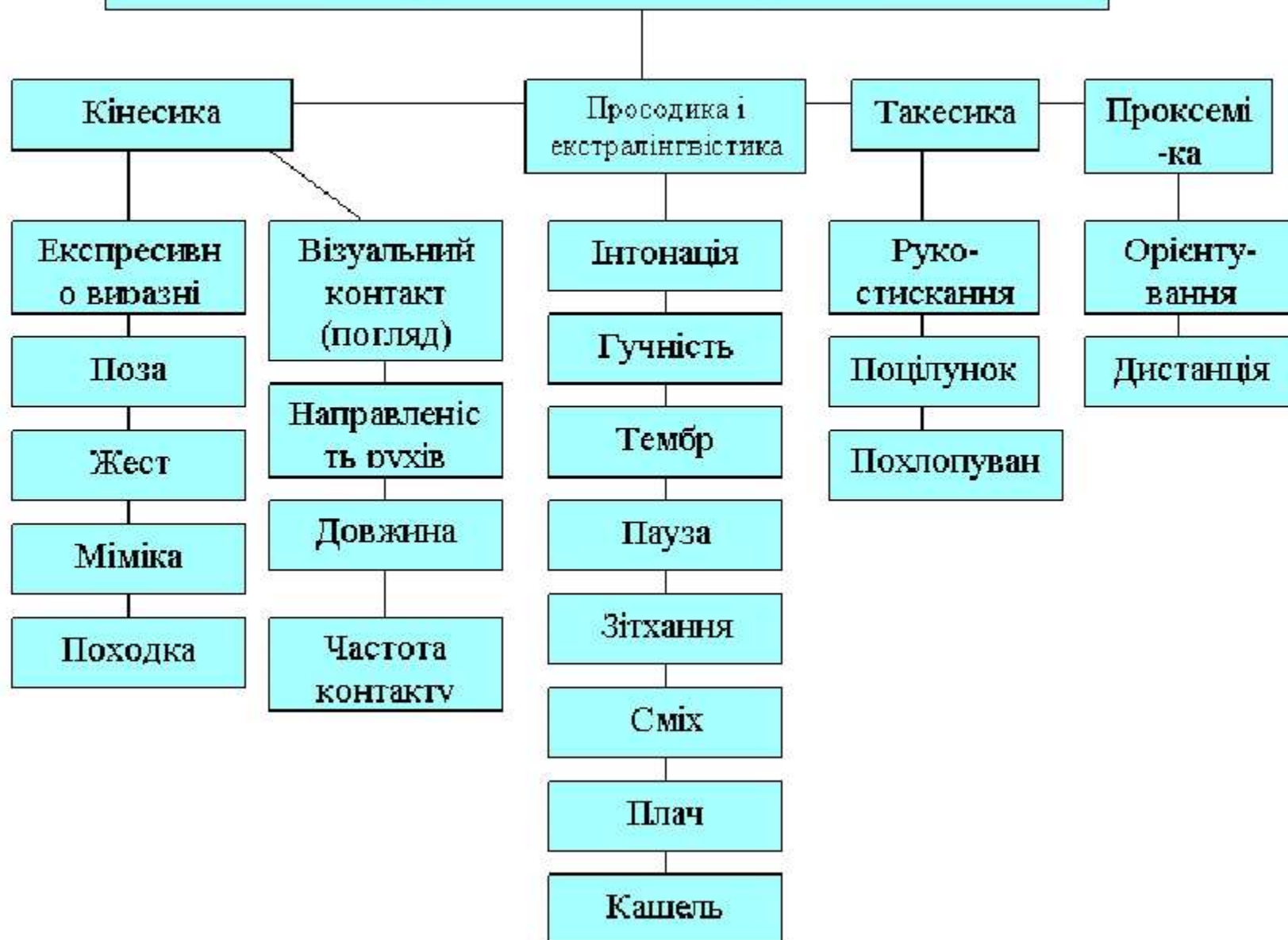
- Усне
- Письмове

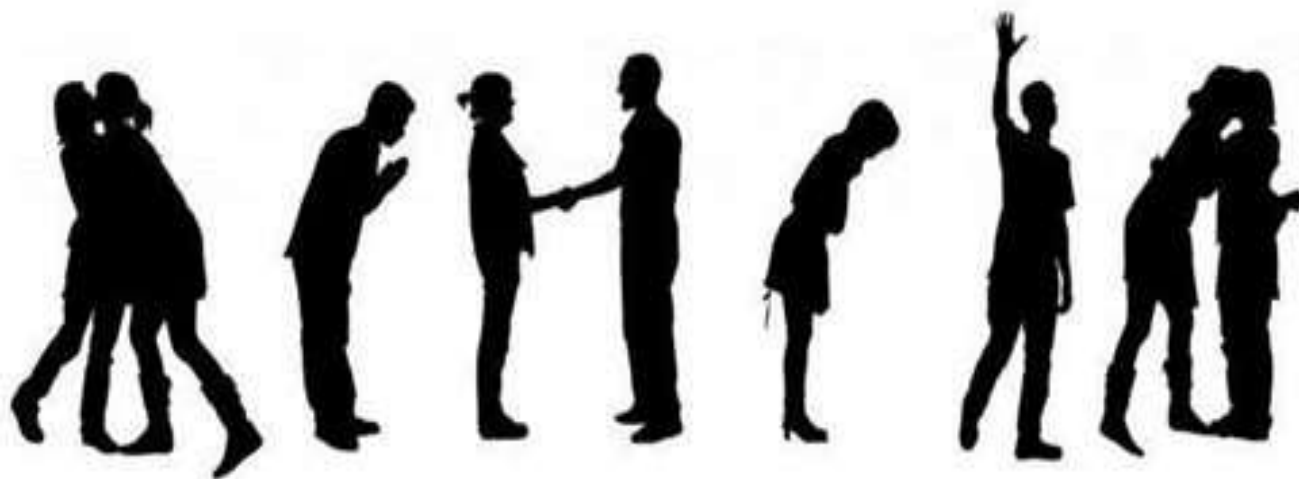
Невербальне

- позиція сили
- жести
- поведінка
- міміка
- знаки

Класифікація

Невербальні засоби спілкування







Комунікативна
(уміння будувати
стосунки з
іншими людьми,
виступати перед
аудиторією)

Інтелектуальна
(достатній рівень
соціального
інтелекту, який
надає змогу
орієнтуватися та
взаємодіяти із
соціумом)

Побутова
(володіння
елементарними
навичками побуту:
прання,
прибирання)

Громадянська
(знання основ
економічних законів і
правових норм)

Екстримальна
(поведінка,
адекватна ситуація
або нормальна
реакція на
ненормальну
ситуацію)

Моральна
(наявність
невикривлених
ціннісних
орієнтацій)

Професійна/учнівська
(уміння самостійно
опановувати новий
матеріал,
поповнювати
професійні знання)

Стосунки та рівні спілкування людей

Стосунки – зв'язок між людьми, які добре знають один одного. Здорові щирі стосунки ґрунтуються на взаємній повазі, довірі, турботі, чесності

Існують різні класифікації
рівнів спілкування людей.

Рівень спілкування	Характеристика рівня спілкування
Духовний	Високий
Ігровий	Проміжний високий
Діловий	Проміжний вище середнього
Конвенційний	Оптимальний середній
Стандартизований	Проміжний нижчий середнього
Маніпулятивний	Проміжний низький
Примітивний	Найнижчий

Рівні спілкування



Джон Пауел, американський психотерапевт, професор університету Ігнатія Лойоли в Чикаго, виокремив п'ять рівнів комунікації, на яких люди спілкуються залежно від якості їхніх стосунків:

- 1) фрази – коли люди ледь знайомі або зовсім чужі;
- 2) факти – коли люди розмовляють на нейтральні теми;
- 3) думки – коли люди частково розповідають про себе, але не до кінця розкриваються;
- 4) почуття – люди починають говорити про особисте, відверто діляться почуттями;
- 5) довіра – повне порозуміння у стосунках.

Робота за
підручником.
Навички
ефективного
спілкування

Яке спілкування називають
ефективним?

Як відбувається процес обробки
інформації під час слухання?

Принципи побудови міжособистісних стосунків

1. Перше враження про людину створює її зовнішній вигляд.
2. Перші кілька хвилин спілкування є вирішальними щодо виникнення симпатії між співрозмовниками.
3. Мімічним знаком симпатії та настрою є посмішка.
4. Використання методу “стверджувальних відповідей”.
5. Важливо бути хорошим слухачем.
6. Критика – не кращий стиль поведінки.
7. Уникайте зайвих суперечок.
8. Демонстрація поваги до інтересів співрозмовника.
9. Повага до думки інших. Називайте співрозмовників на ім'я.
10. Головне завдання міжособистісних стосунків – допомогти людям відчувати свою значимість.
11. Головні “вороги” спілкування – роздратованість і нетактовність.

Релаксаційна вправа

Сядьте і розлабтеся. Закрийте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівець, гумку.

Подумки уявіть і намалюйте негативну інформацію, яку треба забути або якої треба позбутися. Це може бути реальна картина, символ.

Подумки візьміть гумку і витирайте послідовно з аркуша паперу всю негативну інформацію доти, поки не зникне все зображення. Відкрийте очі.

Домашнє завдання:

Підготувати перелік рекомендованих для перегляду кінофільмів(мультфільмів, сюжети яких демонструють ефективні міжособистісні стосунки.