

Сьогодні
28.02.2025

Урок
№023



Спілкуємося з дорослими



Мета: ознайомити учнів з колами спілкування та особистим простором; відпрацювання навичок спілкування з дорослими, виховання поваги до дорослих.

Очікувані результати: учні розповідають про свою родину; знають, як правильно спілкуватися з різними людьми; вміють дотримуватися особистих кордонів інших людей; створюють міні-лепбук «Кола спілкування» та схему «Кола підтримки».

Сонце ранком розбудило,
Підняло і звеселило.
Потім чемненько сказало:
– Швидше поспішай,
Не лілуйсь, не позіхай.
Сонячний заряд візьми,
З ним в країну Знань іди!



Сьогодні
28.02.2025

Вправа «Вітання». Вчитель говорить – діти відтворюють слова рухами



**Хто прийшов із
гарним настроєм
— рукою махніть.**



Сьогодні
28.02.2025

Вправа «Вітаю». Вчитель говорить – діти відтворюють слова рухами



**Хто чує мене —
ГОЛОВОЮ КИВНІТЬ.**



Сьогодні
28.02.2025

Вправа «Вітаю». Вчитель говорить – діти відтворюють слова рухами



**Хто бачить мене
— прошу, оком
моргніть.**



Сьогодні
28.02.2025

Вправа «Вітаю». Вчитель говорить – діти відтворюють слова рухами



**Хто найвеселіший
— ви всім
усміхніться.**



Пригадайте, що ми вивчали на минулому уроці.

Ми вчилися розрізняти стилі поведінки та дізналися про їхні переваги і недоліки.



Теми, які обговоримо:

- особистий простір
- стосунки
- кола спілкування

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про кола спілкування;
- визначите, чи дотримуєтесь особистих кордонів інших людей;
- розповісте про свою родину;
- створите схеми «Кола спілкування».

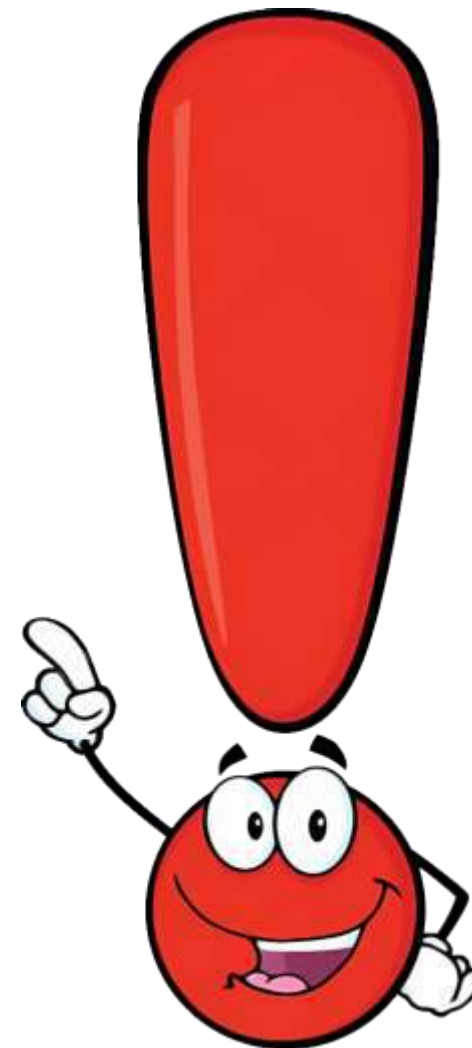


Сьогодні
28.02.2025

Робота з підручником. Особистий простір



**Завжди тримайте дистанцію на відстані
витагнутої руки!**



Особисті кордони — це невидимі лінії, які ми малюємо навколо себе, щоб захистити своє фізичне, емоційне та психічне благополуччя. Вони визначають, ким ми є, що ми відстоюємо і що ми готові (або не готові) прийняти від інших.



КОРДОНИ БУВАЮТЬ

Соціальні- визначають ваше право на вибір друзів, хобі або роду занять. В соціальні кордони входить і рівень довіри до оточення, і ті правила та норми, які важливі для нас

Фізичні — боронять наше тіло, власну територію, особистий простір. Дозволяють задовольняти базові потреби (сон, їжа, гігієна). Дають право встановлювати й зберігати дистанцію.



Інтелектуальні й духовні — захищають наші цінності, право на свою думку, власні переконання, погляди, політичні уподобання, світогляд, віросповідання.

Емоційні — захищають наше право на власні почуття, реакції, емоційні прояви. Не дозволяють іншим висміювати й знецінювати наші почуття, диктувати, які саме емоції ми маємо відчувати; нав'язувати відчуття провини за те, що ми відчуваємося так або інакше.

Сьогодні
28.02.2025

Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк завдання і перевірте, чи поважаєте ви особисті кордони інших людей



Чим більше у вас  і менше , тим більше ви поважаєте особисті кордони інших людей.

- ☐ Тіло співрозмовника напружене
- ☐ Людина має вигляд спантеличеної або роздратованої
- ☐ Людина піднімає руку долонею від себе
- ☐ Людина відступає, коли я наближаюся
- ☐ Людина відсувається, коли я сідаю поруч
- ☐ Коли я розмовляю, людина починає озиратися
- ☐ Людина відвертається від мене, коли я розмовляю
- ☐ Людина каже мені, що я стою занадто близько



Сьогодні
28.02.2025

Об'єднайтеся у групи й визначте, в яких ситуаціях порушено особистий простір. Обговоріть, за якими ознаками це можна зрозуміти




Підказка:

- тіло хлопчика відвернуто від собаки
- хлопчик виглядає наляканим
- хлопчик тікає



Підказка:

- пташка занадто близько до дівчинки
- тіло дівчинки відвернуто від пташки
- дівчинка виглядає спантеличеною і наляканою



Підказка:

- діти усміхаються одне одному
- діти почуваються комфортно
- тіла дітей розслаблені й повернуті одне до одного



Підказка:

- діти на відстані витягнутої руки
- діти усміхаються одне одному
- тіла дітей виглядають розслабленими



Підказка:

- хлопчик відвернувся від дівчинки
- тіло хлопчика напружене
- хлопчик відступає від дівчинки



Підказка:

- хлопчик у помаранчевій футболці стоїть занадто близько
- хлопчик у рожевій футболці підняв руку долонею від себе
- хлопчик у рожевій футболці виглядає сердитим



Сьогодні
28.02.2025

ЯК ЗРОЗУМІТИ,ЩО ТВОЇ КОРДОНИ ПОРУШУЮТЬ

- Тебе хтось ображає, а ти про це мовчиш.
- У тебе немає особистого простору.
- Дозволяєш людям торкатися тебе, навіть тоді, коли тобі це некомфортно.
- Ти робиш щось на шкоду собі заради інших людей, жертвуєш власними ресурсами (часом, або, наприклад, грошима).
- Тобі складно відокремити свої думки та бажання від чужих.



Сьогодні
28.02.2025

ВИБУДОВУЄМО ОСОБИСТІ МЕЖІ АСЕРТИВНО

По-перше, іноді варто відкрито і прямо говорити людині, яка їх порушує, що тобі некомфортно. Хоча це буває й дуже важко. Найчастіше саме близькі люди й порушують наші кордони.

Важливо вміти говорити «ні». Незнайомцю відмовити набагато простіше, а ось кращій подрузі – куди складніше. Спробуй узяти паузу і скажи, що обов'язково про це подумаєш, але відповіси трохи пізніше. Це не робить тебе поганою людиною.

Також варто розуміти, що і в інших є свої особисті кордони й не порушувати їх. Класно вміти поважати як свої інтереси, так і інтереси оточуючих.



Сьогодні
28.02.2025

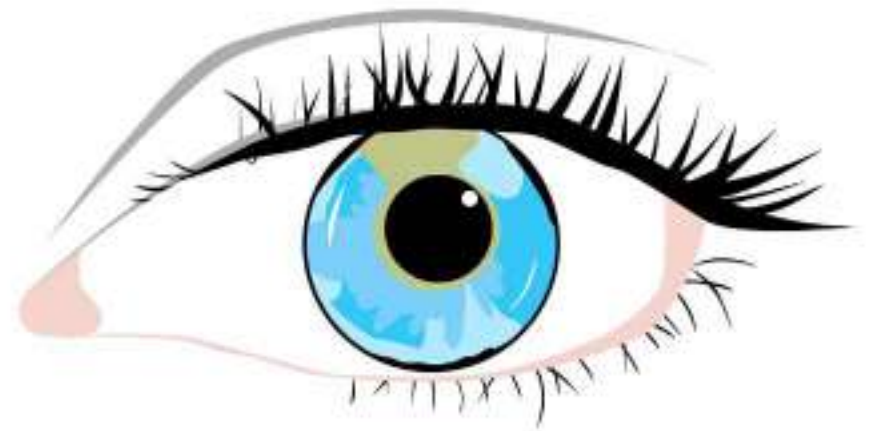
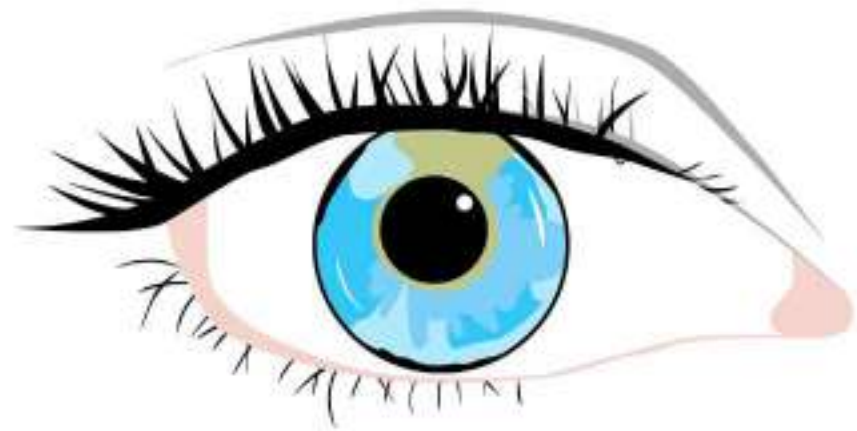
Робота з підручником. Кола спілкування.



Сьогодні
28.02.2025

Кола спілкування





Сьогодні
28.02.2025

Робота з підручником. Родина



Сьогодні
28.02.2025

Розгляньте мал. 73 та з'ясуйте, до кого Даринка може звернутися по допомогу в родині, у школі, спортивній школі

Школа

Класний керівник
Учитель фізкультури
Психолог



Родина

Мама
Тато
Бабуся

Спортивна
школа

Тренер
Лікар

Сім'ї друзів

Старша
Сестра Яни
Мама Олени



Поміркуйте, до кого з дорослих ви можете звернутися по допомогу. Створіть свою схему «Кола підтримки».



Кваліфіковану психологічну допомогу ви можете отримати і за телефонами Національної гарячої лінії для дітей та молоді: 0-800-500-225 або 116-111. Об'єднайтеся в групи та змодельуйте звернення до батьків, учителів, психолога, за телефонами довіри.



1. Оберіть найближче коло спілкування

Друзі

Знайомі





Сім'я

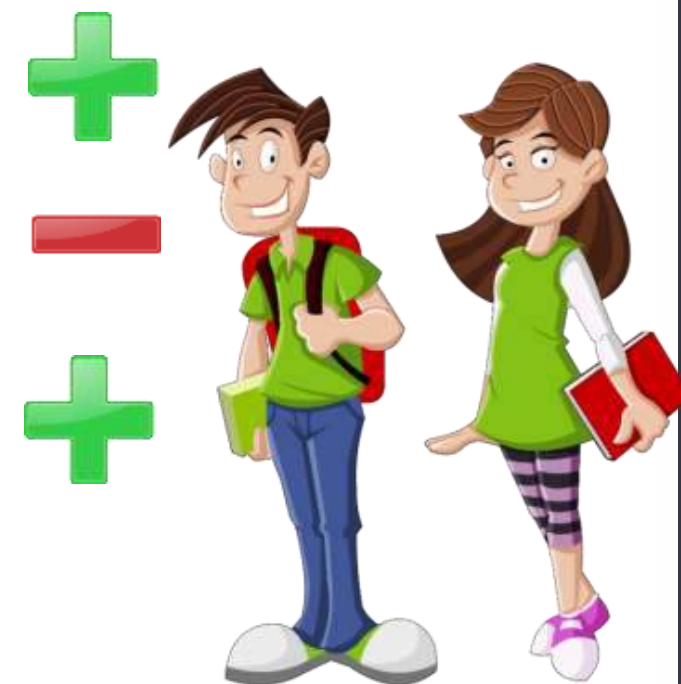
Незнайомці

2. Назвіть ситуації, в яких порушено особистий простір



3. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

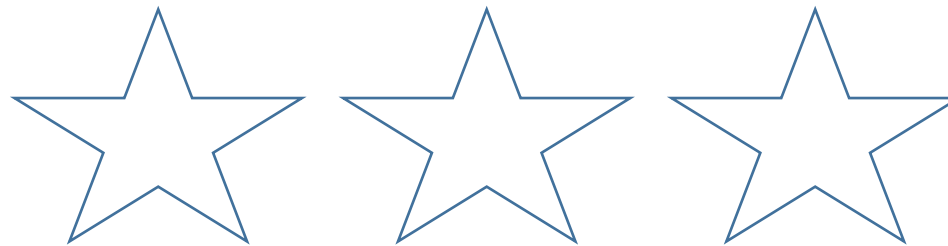
- Найближче коло спілкування — це люди, від яких ми чекаємо професійної допомоги. 
- Особистий простір — це простір, який потрібен, щоб ми почувалися комфортно під час спілкування. 
- Тільки батьки можуть бути дорослими, яким я довіряю. 
- Незнайомцям не можна повністю довіряти. 



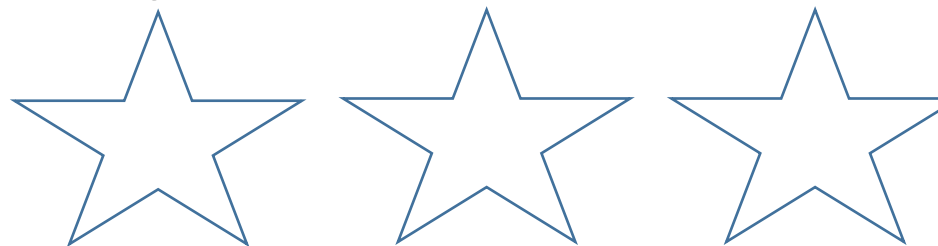
4. Продовжте речення: «Раніше я
думав/думала, що ... , а тепер ...».



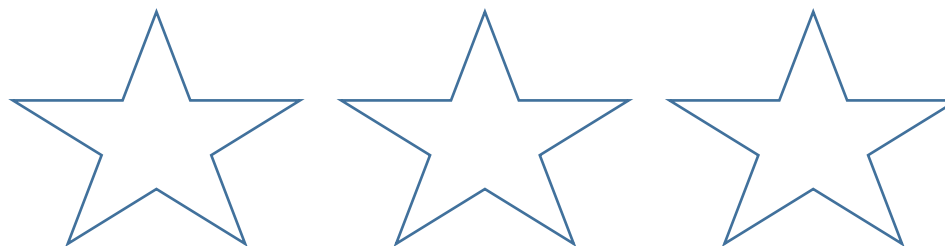
Я можу розповісти про кола спілкування.



Я поважаю особистий простір інших людей під час спілкування.



Я знаю, до яких людей можу звернутися по допомогу.



Сьогодні
28.02.2025

Домашнє завдання



**Повторити матеріал
Параграфу 22 ст.155-160
Створити свою схему кола
підтримки.**

Сьогодні
28.02.2025

Рефлексія «Імбирний настрій». Обери емотикон, який відповідає твоєму настрою в кінці уроку

Я з усім справився



Мене урок розлютив



Я дуже втомився

Все було легко та просто



Було складно та нічого не зрозуміло



Більше сміху ніж навчання



Чекаю наступний урок