

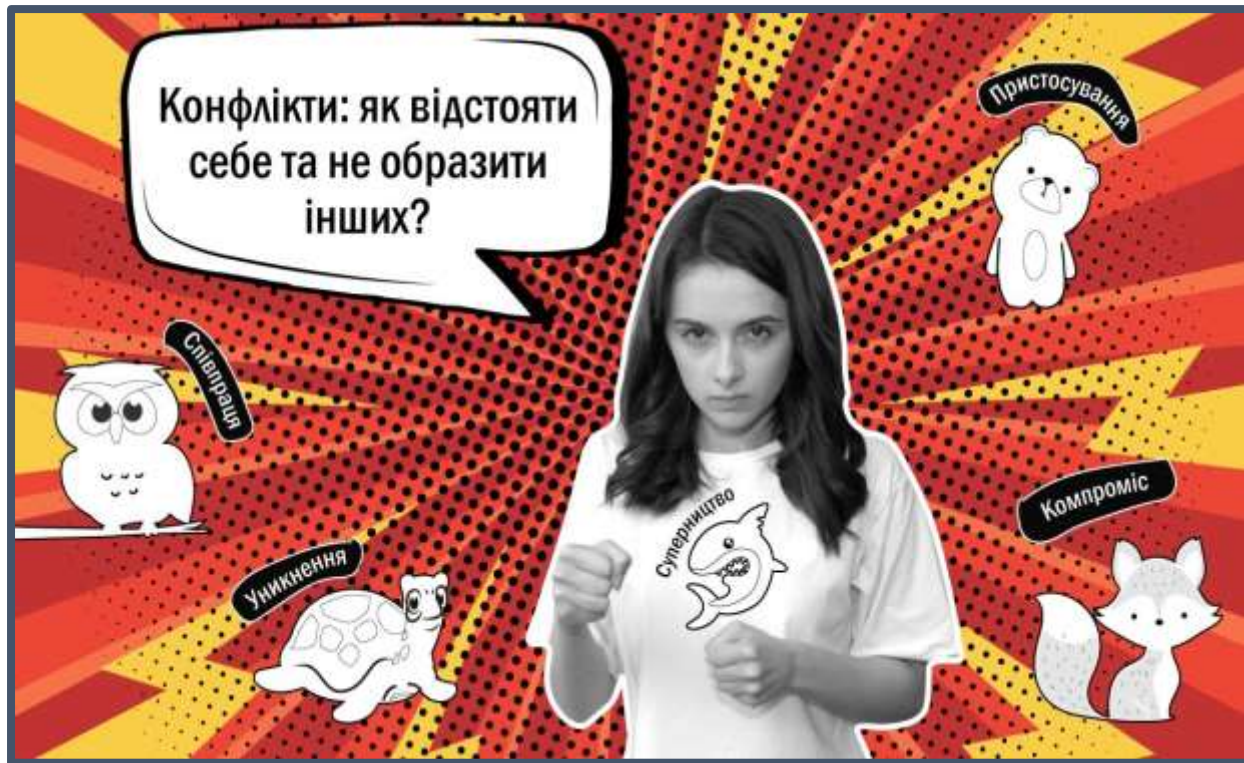
Сьогодні  
20.02.25

Урок  
№022



**Мета:** переконати учнів у перевагах упевненої поведінки порівняно з пасивною та агресивною. Надати змогу відпрацювати вміння розрізняти типи поведінки та відпрацювати навички упевненої поведінки.

# Як відстояти себе



Сьогодні  
20.02.2025

Організація класу

Любі діти, добрий день!  
Зичу праці і старання!  
А ще, друзі, всім бажаю  
Справдити всі сподівання!



Сьогодні  
20.02.2025

## Емоційне налаштування «Екран настрою»





Пригадайте, що ми вивчали на минулому уроці.

Ми з'ясували, що допомагає, а що перешкоджає порозумінню між людьми та тренувалися ставити уточнювальні запитання.



Теми, які обговоримо:

У цьому параграфі ви:

- самооцінка
- пасивність
- агресивність
- асертивність

- дізнаєтесь, які є стилі поведінки;
- дослідите їхні ознаки;
- перевірите, наскільки ви є асертивними;
- відпрацюєте навички упевненої поведінки.



Сьогодні  
20.02.2025

Робота з підручником. Стилі спілкування



Сьогодні  
20.02.2025

## Слово вчителя. Пасивний стиль спілкування

**Люди, які поводяться пасивно не вміють захистити себе і зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Вони легше піддаються впливу реклами й оточення, більше ризикують потрапити у залежність від психоактивних речовин, стати жертвою шахраїв.**



Сьогодні  
20.02.2025

## Пасивна поведінка

### Ознаки

Положення тіла

Погляд

Вираз обличчя

Жести

Як розмовляє

Голос

### Пасивний

Плечі і голова  
опущені

Жалісливий

відсторонений

Благальні, захисні

Увесь час  
вибачається,  
виправдовується

Тихий, несміливий

### Наслідки

Як приймає  
рішення

Що відчуває

Як ставиться до  
інших людей

Як ставляться  
до нього

### Пасивний

Інші вирішують  
за нього

Безпорадність,  
образу, тривогу,  
приниження

Цінує інших, не  
цінує себе

На його думку  
не зважають



Сьогодні  
20.02.2025

## Як стати менш пасивним

- Частіше висловлюйте свою думку
- Говоріть, що ви відчуваєте
- Просіть те, чого хочете
- Відмовляйтеся від того, що вам не підходить
- Пропонуйте свої ідеї
- Навчіться ввічливо, але твердо казати «Ні»



Сьогодні  
20.02.2025

## Робота з підручником. Агресивна поведінка



Сьогодні  
20.02.2025

## Слово вчителя. Агресивний стиль спілкування



**За агресивного стилю спілкування люди намагаються обстояти власну точку зору, не зважаючи на інтереси та почуття інших. Вони нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки та фізичної сили. Через це їх не люблять, бояться, стороняться і можуть звинуватити навіть у тому чого вони не робили.**

Сьогодні  
20.02.2025

## Агресивна поведінка

### Ознаки

Положення тіла

Погляд

Вираз обличчя

Жести

Як розмовляє

Голос

### Агресивний

Напружене,  
загрозливе

Пронизливий

Напружений, брови  
насуплені

Стиснуті кулаки, руки  
в боки

Погрожує, лається,  
знущається

Сердитий,  
зневажливий

### Наслідки

Як приймає  
рішення

Що відчуває

Як ставиться до  
інших людей

Як ставляться  
до нього

### Агресивний

Тільки у власних  
інтересах

Гнів,  
відчуженість,  
страх помсти

Цінує себе, не  
цінує інших

Його не люблять  
і бояться



Сьогодні  
20.02.2025

## Як стати менш агресивним

- Дозволяйте іншим висловлюватися першим
- Якщо під час розмови ви перебили людину, вибачтеся і дозвольте їй завершити свою думку.
- Якщо ви не згодні, скажіть про це ввічливо і з повагою.



Сьогодні  
20.02.2025

Робота з підручником. Асертивна (упевнена) поведінка





**Упевнена поведінка — це вміння домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін, здатність увічливо відмовитися від того, що не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним. Упевнену поведінку ще називають гідною, інтелігентною або самостверджувальною. Іноді її плутають з агресивною.**

Сьогодні  
20.02.2025

## Асертивна (упевнена) поведінка

### Ознаки

Положення тіла

Погляд

Вираз обличчя

Жести

Як розмовляє

Голос

### Упевнений

Розправлені плечі,  
піднята голова

Відкритий

Приязний,  
розслаблений

Спокійні, рішучі

Висловлює повагу,  
доброзичливість

Твердий, середньої  
інтенсивності

### Наслідки

Як приймає  
рішення

Що відчуває

Як ставиться до  
інших людей

Як ставляться  
до нього

### Упевнений

Шляхом  
переговорів

Самоповагу,  
упевненність,  
задоволення

Цінує і себе і  
інших

З ним дружать,  
його  
поважають



Сьогодні  
20.02.2025

## Як стати більш асертивним

- Демонструйте повагу до співрозмовника/співрозмовниці.
- Використовуйте «Я-повідомлення»
- Вирішуйте суперечки через переговори.



По черзі розкажіть про ситуацію, коли ви поводитися пасивно, агресивно чи асертивно.





Сьогодні  
20.02.2025

Перевірте, чи є асертивними. Для цього перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і виконайте завдання



Чим більше у вас ✓ і менше ✗, тим більше ви асертивні.

- ☐ Я можу сказати «НІ», не відчуваючи провини чи тривоги
- ☐ Я можу легко попросити про допомогу в інших
- ☐ Я визнаю свої помилки
- ☐ Я можу висловити свої почуття, такі як гнів чи розчарування
- ☐ Я говорю іншим, коли їхня поведінка мені не подобається
- ☐ Я можу висловити свою думку та переконання, навіть якщо інші зі мною не згодні
- ☐ Я можу висловлювати свої ідеї в групі та цінувати свій внесок
- ☐ Я можу передоручати частину своєї роботи іншим





Сьогодні  
20.02.2025

## Об'єднайтесь у пари та визначте наведені за QR-кодом ситуації, в яких діти поведуться асертивно



- ☒ Артем запитав: «Максime, ти можеш припинити кидати в мене м'ячем?»
- ☐ Діана штовхнула Олега, тому що він обізвав її.
- ☒ Марина сказала: «Катю, мені не подобається, коли ти це робиш. Будь ласка, припини.
- ☐ Іван назвав Антона «курячим мозком», тому що він розсердився на нього.
- ☐ Яна образилася на Андрія за те, що він сміявся над її зачіскою, але вона нічого йому не сказала.
- ☐ Ярослав зайшов у клас і побачив, що його місце зайняте. Він сердито сказав: «Алісо, йди геть! Це моє місце»
- ☒ Настя сказала: «Руслане, будь ласка, перестань пліткувати про мене. Мені це неприємно».
- ☐ Поліна сказала Юлі, що вона найгірша подруга у світі.
- ☒ Ілона розізлилася на Дмитра, але порахувала до 10, перш ніж почати говорити.
- ☒ Софія сказала: «Богдане, я втомилась від того, що ти чіпляєшся до мене».
- ☐ Микита сказав: «Назарє, я даю тобі 10 секунд, щоб втекти, перш ніж я тебе вдарю!»



# 1. Установіть відповідність між почуттями та стилями поведінки

- |                        |   |  |
|------------------------|---|--|
| А) Пасивна поведінка   | → | 1) Повага до себе, упевненість, задоволення                  |
| Б) Агресивна поведінка | → | 2) Злість, гнів, відчуженість, почуття провини, страх помсти |
| В) Асертивна поведінка | → | 3) Безпорадність, образа, тривога, приниження                |



## 2. Назвіть стилі поведінки, зображені на малюнках



Пасивна  
поведінка



Агресивна  
поведінка



Асертивна  
поведінка



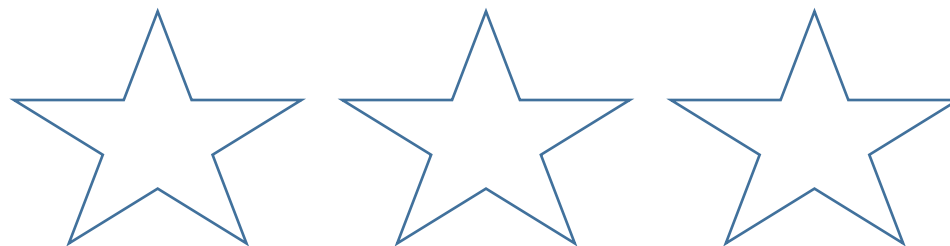
3. До якої поведінки закликає золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе»?

4. Напишіть одне підсумкове речення до цього уроку, яке відповідає на запитання «хто», «що», «де», «коли», «чому».

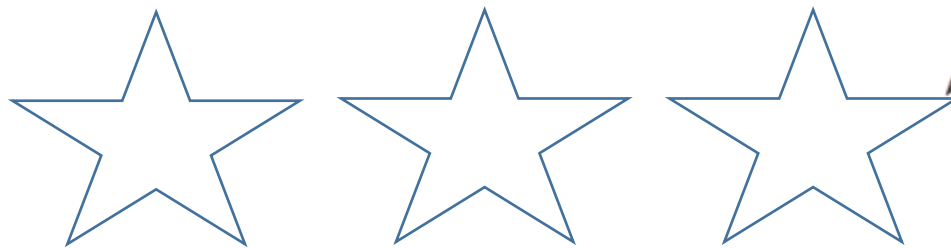




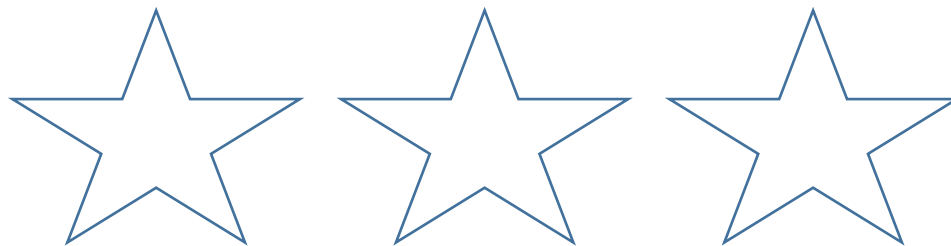
Я знаю, які є стилі поведінки.



Я можу ввічливо, але твердо відмовитися від пропозицій, які мені не підходять.



Я вмію попросити про послугу чи допомогу.



Сьогодні  
20.02.2025

Online завдання

Відскануй QR-код або  
натисни жовтий круг!



Сьогодні  
20.02.2025

Домашнє завдання



Повторити матеріал  
Параграфу 21 ст. 149-154

Сьогодні  
20.02.2025

Рефлексія. Поділися своїми враженнями від уроку

