23.02.2022 Основи здоров'я вчитель Вахненко В.М.

5 урок 9 - А

24.02.2022 7 урок 9 - Б

**Тема: *Ефективне спілкування***

**Мета:** визначити навички ефективного спілкування, рівні спілкування, принципи міжособистісних стосунків; розвивати навички ефективного спілкування з дорослими та однолітками.

**Робота над темою**

* Сьогодні ви дізнаєтеся про роль спілкування і стосунків у житті людини

Якщо ранжувати стосунки від випадкового знайомства до найбільш довірливих стосунків, то можна розподілити людей, що входять з нами в контакт, на три категорії – знайомі, друзі і близькі люди.

* [***Знайомі***](http://llt.multycourse.com.ua/ru/glossary/123)– це люди, яких ми знаємо по імені та при нагоді можемо поговорити. Це, наприклад, сусід, однокласник або колега по роботі. Такі стосунки зазвичай складаються самі по собі і носять поверхневий характер.
* [***Друзі***](http://llt.multycourse.com.ua/ru/glossary/124)– це люди, з якими ми добровільно встановлюємо тісний особистий контакт. Бажаючи подружитися, люди можуть вийти за рамки формальних стосунків, щоб краще пізнати один одного. Якщо вони відчують, що їм цікаво спілкуватися, вони можуть стати друзями.
* [***Близькі***](http://llt.multycourse.com.ua/ru/glossary/125) – це люди, з якими у нас встановилися найбільш довірливі стосунки. Стосунки з близькими людьми відрізняються найбільшою ступенем відданості і відкритості. Близькі люди проводять разом багато часу, довіряють один одному найпотаємніші думки і вважають такі стосунки особливими.

Спілкування (комунікація) — це процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Здається, що може бути простіше за спілкування: один говорить, інший слухає. Та це не зовсім так, адже нерідко трапляється, що зміст відправленого нами повідомлення не збігається з тим, яке отримує співрозмовник. Ми звикли думати, що люди однаково сприймають світ. Та насправді кожен має власну унікальну модель світу й живе відповідно до неї. Двоє людей можуть подивитися той самий фільм, прочитати ту саму книжку, прослухати ту саму лекцію і мати від них протилежні враження. Якщо вони сперечаються між собою, то роблять це тому, що їхні моделі світу різні. Однак кожна модель має таке саме право на існування, як і наша, і треба з повагою ставитися до неї.

Спілкування — це процес встановлення контактів між людьми, який охоплює обмін інформацією, сприймання та розуміння одне одного. Можна умовно виокремити п’ять кроків ефективного спілкування — STEPS:

S (space) — простір;

T (take turns) — говорити по черзі;

E (eye contact) — зоровий контакт;

P (polite) — ввічливість;

S (stay on topic) — залишатися в темі.

Спілкування в нашому житті відіграє дуже велику роль, а його психологічна природа надто складна. Людині важко бути щасливою, успішно працювати, самовдосконалюватися, самоутверджуватися не контактуючи з іншими. Спілкування,на думку вчених, є однією з нагальних потреб людини, яка живе в суспільстві. Більшість психологів називають таку потребу комунікативною і вважають, що вона проявляється через прагнення людини до розуміння її іншими.

Комунікативність – це сукупність відносно стійких властивостей особистості, що сприяють успішному засвоєнню, розумінню, використанню й передаванню інформації.

Комунікативну компетентність визначають як одну з 10 основних компетентностей 21 століття, формула якої дуже проста: уміння слухати + уміння говорити.

Комунікабельність – здатність людини до спілкування.

Спілкування — комунікаційний процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Спілкуючись з людьми, підтримуючи з ними стосунки, ми задовольняємо свої потреби у спілкуванні, любові, визнанні, належності до групи. Люди спілкуються на п'яти рівнях комунікації залежно від якості їхніх стосунків: обмін фразами, фактами, думками, почуттями, довіра (повне порозуміння). Ефективне спілкування — це обмін повідомленнями, під час якого співрозмовники демонструють взаємну повагу, і той, хто слухає, сприймає з повідомлення саме те, що має на увазі той, хто говорить.

**Домашнє завдання:** Опрацювати § 20.