**19.03.2020**

**ЗНАЧЕННЯ ПРОЦЕСУ СПІЛКУВАННЯ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ.**

**ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ АБО ЧОМУ НАС ЧАСТО НЕ РОЗУМІЮТЬ.**

**Це цікаво знати!**

Кожна людина зацікавлена в тому, щоб уміти правильно й гарно говорити, оскільки це дає можливість встановлювати й підтримувати добрі стосунки з людьми в різних колективах: у сім’ї, в школі, в громадських місцях.

Широко відомі слова Антуана де Сент-Екзюпері: «Єдина справжня розкіш – це розкіш людського спілкування». Але для декого ця розкіш перетворюється на муку (якщо людина надто сором’язлива і невпевнена в собі). Зустрічаються і “генії” у спілкуванні – люди, які в тій чи іншій ситуації інтуїтивно знаходять правильні прийоми контакту.

****

**Дізнайся більше про себе!**

А ти вмієш спілкуватися?

Дай відповіді на запитання анкети і проаналізуй результати.

1. Чи легко ти спілкуєшся з людьми?
2. Чи виникали у тебе конфлікти з товаришами через те, що:

а) вразили твоє самолюбство;

б) ти не врахував думку товариша;

в) друг не прислухався до твоїх побажань.

**3.** Чи виникали у тебе конфлікти з батьками через те, що:

а) батьки тебе не розуміють;

б) ти не прислухався до поради батьків і вчинив по-своєму.

**4.** Чи бували випадки, коли ти був ініціатором конфлікту?

**5.** Чи схильний ти з метою уникнення конфлікту погоджуватися з думкою товариша?

**6.** Чи береш ти вдома участь у вирішенні сімейних питань?

**7.** Чи враховують твою думку батьки?

**8.** Як ти ставишся до вад товаришів?

а) не помічаєш;

б) ввічливо робиш зауваження;

в) дратуєшся.

**9.** Чи були в тебе конфлікти з товаришами через особливості твого характеру?

**10.** Чи виникає в тебе час від часу бажання побути на самоті?
Якщо так, то з яких причин?

а) через поганий настрій;

б) щоб зосередитися, вирішити якесь важливе завдання;

в) щоб відпочити в тиші;

г) самотність — риса твого характеру.

**11.** Чи потрапляв ти в незвичайну ситуацію?

**12.** Чи відчував ти невпевненість у цих ситуаціях?

**13.** 3 ким ти більш відвертий та щирий?

а) з товаришами;

б) з батьками;

в) ні з ким.

14. Чи схильний ти вибачати образу?

**15.** Чи аналізуєш ти свої вчинки?

**16.** Чи вмієш стримувати особисті почуття й емоції?

**17.** Чи вважаєш себе обережною і передбачливою людиною?

**18.** Чи вважаєш себе спокійною й урівноваженою людиною?

Аналіз результатів:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Запам'ятай!**

Життя кожної людини від самого її народження проходить серед людей. Лише у спілкуванні з собі подібними вона пізнає найвищі цінності людського життя – дружбу і любов. Приналежність до різних людських об’єднань і груп, починаючи від сім’ї і закінчуючи людством, визначаються особливістю її характеру, способом життя, світосприйняття. Тому, знати, як треба формувати свої відносини з іншими людьми є необхідною передумовою нашого самовизначення і щасливого життя.

**Перевір на практиці!**

**ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ.**

* Будь завжди ввічливим, привітним, доброзичливим.
* Намагайся, щоб спілкування з тобою для людей було корисним і приємним.
* Умій слухати інших і ніколи не перебивай.
* Не бійся розпочати розмову з незнайомими людьми , але не будь нав'язливим.
* Пам'ятай: неввічливо багато говорити про себе, перебивати співрозмовника.
* Говори те, що може бути цікавим співрозмовнику. Враховуй його вік, характер, інтереси.
* Не розмовляй без потреби голосно, не вживай грубих слів .
* Не задавай людям шкоди словом.
* Вчись відчувати настрій співрозмовника, його ставлення до твоїх слів, не виявляй свого поганого настрою.
* У спілкуванні використовуй звертання і ввічливі слова.

ДЛЯ НОТАТОК

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**26.03.2020**

**ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ.**

**КУЛЬТУРА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ПРОЦЕСІВ.**

****

**Це цікаво знати!**

Людина не може залишатися байдужою до навколишнього світу. Предмети, що її оточують, події, свідком або учасником яких вона стає, викликають у людини різні емоції.

**Емоції** (від латинського - збуджувати, хвилювати) - переживання людини під впливом зовнішніх або внутрішніх подразників, тобто переживання людиною свого ставлення до світу й до людей, душевне переживання відчуттів приємного або неприємного.

Радість, сум, страх, обурення, гнів - усе це різні емоції. Деякі речі викликають у нас задоволення й радість, інші - біль, страх, відразу... Характер переживань залежить від того, яке значення мають різні предмети, явища для людини, наскільки вони задовольняють її потреби. Саме завдяки емоціям ми одержуємо першу інформацію про ті чи інші речі, саме емоції оцінюють їх і багато в чому визначають наше до них ставлення надалі: що нам подобається, а що не подобається.

На основі емоцій у людей виникають почуття. Вони, так би мовити, узагальнюють емоції і завжди пов'язані з кимось або чимось конкретним. На відміну від емоцій, почуття є стійкими, глибокими, саме вони роблять наше ставлення до різних сторін життя постійним.

**Почуття** - емоції, що супроводжують оцінку певних суспільних явищ, вияв схвильованості, душевного піднесення. Емоції викликані певними душевними переживаннями.

Говорять: щастя - це коли тебе розуміють. Це вірно. Але нікому не буде щастя, якщо кожен не стане людиною, яка розуміє інших людей, приймає їх саме як інших, зі своїм життям і почуттями, і вміє співчувати їм, відгукуватися на їхні почуття.

Отже, сходинки в «школі почуттів» є такими: інші люди - чужі почуття - чуйність до них - свої почуття...

**Дізнайся більше про себе!**

**Твоя емоційна врівноваженість.**

Цей тест допоможе з'ясувати твій емоційний стан.

**1.** Чи можеш ти швидко обуритись навіть з незначного приводу?

так

ні

**2.** Чи боїшся ти вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша?

так

ні

**3.** Чи можеш розпочати сварку тільки через те, що на тебе не звернули увагу?

так

ні

**4.** Тобі подобається їхати на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано із ризиком?

так

ні

**5.** Коли ти хворієш, чи не дуже захоплюєшся ліками?

так

ні

**6.** Чи здатний ти на все для того, щоб отримати те, що тобі дуже подобається?

так

ні

**7.** Чи подобаються тобі великі собаки?

так

ні

**8.** Чи любиш ти годинами сидіти на сонці?

так

ні

**9.** Ти впевнений, що коли-небудь станеш відомим?

так

ні

**10.** Чи вмієш ти зупинити себе, коли відчуваєш, що дієш занадто поспішно?

так

ні

**11.** Чи є у тебе звичка багато їсти, коли ти не дуже голодний?

так

ні

**12.** Чи бажаєш ти заздалегідь дізнатись, що тобі подарують?

так

ні

**Підрахуй, скільки у тебе позитивних відповідей:**

**3 бали та менше**. Ти дуже нестримана, запальна особа. Легко дратуєшся, втрачаєш самовладання через дрібниці.

**4-8 балів.** Ти спокійна та врівноважена особистість. Твої роздратування чи емоційний сплеск - реакція на події, що виходять за рамки звичних.

**9 балів і більше.** Дуже стримана особа, вмієш володіти своїми почуттями та емоціями.

**Чи готовий ти взяти на себе відповідальність?**

Обери свій варіант відповіді.

**1.** У якій компанії ти почуваєшся більш затишно?

Серед друзів - 0 балів.

У будь-якій - 5 балів.

**2.** Які книги ти любиш читати?

Пригодницькі - 5.

Такі, у яких описуються переживання героїв - 0.

**3.** Що ти швидше вибачиш другові?

Запізнення на важливу зустріч - 0.

Помилку в спільній роботі - 5.

1. Ти вчинив недобре. Що ти відчуватимеш?

Сором - 0.

Нічого особливого, це може трапитися з кожним - 5.

**5.** Ти легко починаєш розмову з незнайомими людьми?

Так - 5. Ні - 0.

**6.** Ти вразливий?

Так - 0.Ні - 5.

**7.** Тобі часто буває весело?

Так - 5. Ні - 0.

**8.** Ти часто буваєш мовчазний?

Так -0.Ні -5.

**9.** Ти чесний стосовно інших?

Так - 5. Ні - 0.

**10.** Ти аналізуєш свої вчинки?

Так - 0.Ні - 5.

**11.** Ти часто виступаєш на класних зборах?

Так - 5 Ні - 0.

**12.** Ти часто незадоволений собою?

Так - 0.Ні - 5.

**13.** Тобі подобається організовувати свята?

Так - 5. Ні - 0.

**14.** Ти ведеш особистий щоденник?

Так - 0. Ні - 5.

**15.** Ти швидко виконуєш те, що задумав?

Так - 5. Ні - 0.

**16.** У тебе часто змінюється настрій?

Так - 5. Ні - 0.

**17.** Тобі подобається переконувати інших?

Так - 5. Ні - 0.

**18.** У тебе швидка хода?

Так - 5. Ні - 0.

**19.** Тебе непокоять можливі неприємності?

Так - 0.Ні - 5.

**20.** Що ти робиш, потрапивши в скрутну ситуацію?

Прошу про допомогу - 5.

Намагаюся виплутатися з неї сам - 0.

**Оцінка отриманого результату:**

Якщо ти набрав **менше за 35 балів**: ти звик усе вирішувати самостійно, не надто переймаючись думкою тих, хто тебе оточує. Однак дуже часто твої рішення так і залишаються нікому не відомими, тому що ти не поспішаєш поділитися ними.

Ти набрав від **36 до 65 балів**: ти дуже добре вмієш залагоджувати будь-які конфліктні ситуації, тому що тобі властивий природний такт.

Сума набраних тобою балів **більша за 66:** ти не боїшся бути в усіх на виду. Іноді твої вчинки бентежать оточуючих. Лідери, які володіють такими якостями, можуть досягти великих успіхів, але при цьому ризикують втратити друзів.

ДЛЯ НОТАТОК

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**02.04.2020**

**ЯК ПОДОЛАТИ СВОЇ СТРАХИ.**

**ЧОГО ТРЕБА І НЕ ТРЕБА БОЯТИСЯ.**

****

**Це цікаво знати!**

Всі люди інколи відчувають страх. Він може бути викликаний цілим набором різних чинників. **Страх** – це відчуття, яке ми відчуваємо коли знаходимось у якійсь небезпечній ситуації, незважаючи реальна небезпека чи уявна. Страх є ілюзією, яка будує свою власну реальність і яку ми часто сприймаємо за справжню дійсність. Коли людину охоплює страх вона несвідомо чи свідомо запускає у дію цілий ряд захисних механізмів, щоб уникнути страху, втекти від нього, замість того, щоб добренько все обдумати.

 Якщо це про тебе, то ти, напевно, погодишся з тим, що ти зовсім не намагаєшся протистояти своїм страхам, тому що вони «лякають» тебе.

 Страх руйнує нас таким чином. Він має владу керувати твоїми думками і переконувати тебе, що ти не можеш протистояти йому.

 Він може проявлятися у багатьох речах. Це не нормально коли твоє життя контролює страх, це не твій шлях. Ти можеш керувати своїми страхами.

**Ти можеш перемогти свій страх!**

 Головне правильно зрозуміти проблему. Вона полягає в тому, що більшість людей, коли вони стикаються зі страхом, просто тікають або намагаються уникати ситуацій, яких вони бояться. Наче страуси, вони ховають свої голови в пісок і наївно вважають, що якщо вони втечуть чи сховаються, то страх зникне сам по собі.

 Але це не так!

 Страх завжди знаходиться всередині нас. Якщо ти зможеш глянути страху прямо у вічі, то це означає, що ти маєш ресурси та сили, щоб керувати будь-якою ситуацією. Ти збагачуєшся знаннями, починаючи краще розуміти себе.

 Подивися страху у вічі, і ти зрозумієш, що причина страху – невігластво і не віра у самого себе та власні сили. Ти можеш почати долати свій страх знищуючи ці недоліки. Так як ти будуєш нову базу, починаєш пізнавати та розуміти причину своїх страхів, вони почнуть зникати, оскільки не зможуть більше паралізувати твою свідомість.

 Не тікай! Протидій і борися зі страхом, це зробить тебе сильнішим та змінить твій погляд на життя на більш позитивний.

**Прочитай і поміркуй!**

 Відколи живуть люди, існує поряд з ними Страх. Ходить він, мов привид, поміж хатами, турбує господарів. Навідається до когось в гості, потрясе своїми холодними руками — і далі шукає собі нової жертви.

 Та якось трапився йому на дорозі один чоловік, обдертий, обшарпаний. І погляд у нього - ніби світ; йому зовсім збайдужів. Лежить собі посеред шляху і хоч би тобі що.

- Вступись мені! — суворо наказує Страх. Чоловік навіть бровою не повів.

- Невже ти мене не боїшся? Я - Страх! Ще жодна людина так безпечно мене не зустрічала.

- А я давно вже перестав боятися. Мені нема чого втрачати. Ані шеляга за душею не маю. Мов бет лина у чистім полі - безталанний. І життя мені неї шкода.

- Сміливий ти, чоловіче, - сказав Страх, - раз мене не злякався. За твою хоробрість зроблю я тебе щасливим. Проси, що хочеш!

- Їсти, - простогнав безталанний. Страх посміхнувся:

- Я тобі можу дати більше. Знаєш, скільки я в людей добра відібрав?!

- На ось, візьми гроші. Тут тобі на життя вистачить, щоб і вмерти в достатках, - сказав він і зник.

 Минуло кілька років. Завів колишній жебрак господарство таке, що сусіди-багатії від заздрощів мало не луснуть. І дружина у нього хоч куди, на все село краля.

 Та не забув про безталанного Страх. З'явився якось серед ночі, як то завжди він приходить до людей. Затремтів усім тілом чоловік над грішми і багатством своїм. Згадав і Бога, і диявола.

- Ти чого тремтиш? - підійшов до нього ближче Страх. - Не впізнаєш мене? А чоловік ще дужче злякався, додолу упав, ледь не зомлів.

- Тепер ти такий, як і всі! - сказав тріумфально Страх, переступивши через тіло, що у трепетній покірливості вклонилося йому.

ДЛЯ НОТАТОК

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**09.04.2020**

**ПЛАНЕТА НАШОГО КЛАСУ.**

**Це цікаво знати!**

**Товаришування, дружба** – це взаємини між людьми на основі спільного навчання, інтересів, уподобань. Товаришувати можна з багатьма ровесниками, а дружити лише з одним чи кількома.

 Дружба– безкорисливі стосунки засновані на довір'ї, щирості, взаємних симпатіях, на загальних інтересах, захопленнях. Обов'язковими ознаками дружби є взаємне поважливе ставлення до думки друга, довір'я і терпіння. Друг ніколи не відвернеться в тяжкі хвилини, завжди зрозуміє і підтримає. Друг ніколи не стане слухати інших, щоб ті не говорили. Хто як не друг скаже правду про свого товариша? Справжня дружба об’єднує тільки тих людей, які здатні вибачити й зрозуміти недоліки інших. Дружба – невід'ємна складова кожної людини. Як сказав Бенджамін Франклін, «брат може не бути другом, але друг – завжди брат».

** Перевір на практиці!**

**Правила спілкування в колективі.**

* Вчись розуміти бажання інших і враховувати колективну думку.
* Будь уважним і люб’язним з тими, хто тебе оточує.
* Завжди і зі всіма будь чесним, чемним, поважай інших.
* Намагайся розуміти і відгукуватися на стан іншої людини.
* Завжди даруй оточуючим радість спілкування з тобою.
* Подивися навколо – хто потребує поради, доброго слова, співчуття, допомоги.
* Постав себе на місце іншого.

**ПРИСЛУХАЙСЯ ДО ПОРАД МУДРИХ ЛЮДЕЙ**

* Вливаючись у колектив, зовсім не обов’язково в ньому розчинятися.

А.Навої

* Справжньою дружбою можуть бути пов’язані лише ті люди, які уміють прощати одне одному дрібні недоліки.

 Лабрюйєр

* Дружба – не принциповість, дружба – це взаєморозуміння. Дружба – це довіра.

 Ф. Бекон

* Щирість у стосунках, правда у спілкуванні – ось дружба.

 О. Суворов

* Ніколи не забувай, що поруч із тобою думки і почуття інших людей.

В.Сухомлинський

* Допоможи тому, хто несе тягар, а не тому, хто покладе його поруч.

 Сенека

* Мудрець шукає все в самому собі, а нерозумна людина – в іншому.

 Конфуцій

* Поведінка – це дзеркало, у якому кожен показує своє обличчя.

 В.Гете

* Говори лише про те, що тобі зрозуміло.

 Л. Толстой

* Ні водою, ні вогнем ми не користуємося так часто, як дружбою.

 Цицерон

**Дізнайся більше про себе!**

 Чи гарний ти друг?

Обери одну з відповідей:

1. Ти знаєш багато цікавих історій про одного зі своїх приятелів. Що ти зробиш:

а) розповіси їх іншим людям;

б) розповіси не назвавши імені;

в) залишиш історії при собі.

2. Твій друг часто бере щось у тебе, але ніколи не повертає взяту річ. Зараз він просить взяти досить дорогу тобі річ. Що ти будеш робити?

а) скажеш, що зараз у тебе не має цієї речі;

б) даси її;

в) відмовиш пояснивши причину.

3. Друг випадково розбив твій годинник. Твої дії?

а) відмовишся від нового годинника, але влаштуєш маленьку сварку;

б) вимагатимеш гроші;

в) скажеш, що і так збирався купити новий.

4. Твій друг підтримує стосунки з людиною, яку ти не любиш. У такому випадку:

а) скажеш другові, що він повинен вибрати між вами двома;

б) припиниш стосунки з другом;

в) нічого не скажеш і будеш продовжувати дружні стосунки з другом.

5. Відчуваєш, що у твого друга будуть незабаром великі неприємності. Тоді ти:

а) порвеш стосунки з ним, щоб не постраждати самому;

б) продовжиш дружбу;

в) відверто поговориш з ним.

6. Вважаєш, що справжній друг повинен:

а) ділитися з тобою всі;

б) залишати свої дуки й проблеми при собі;

в) говорити тільки те, що хоче.

7. Вам відомо, що другові потрібні гроші, і у тебе їх досить, щоб йому їх дати. Ти говориш:

а) «Переб'єшся! Мені вони самому потрібні»;

б) «Візьми їх, радий тобі допомогти»;

в) «Згадай, скільки ти мені допомагав. Моя послуга ніщо в порівнянні з цим».

8. Що ти зробиш, якщо тобі необхідно позичити гроші в друга:

а) натякнеш здалеку;

б) попросиш в борг;

в) нічого йому не скажеш.

9. твій друг купив одяг, що, як тобі здається йому не пасує, тоді ти:

а) скажеш, що він виглядає смішно;

б) скаже, що ця річ не для нього, і поясниш чому;

в) нічого не скажеш.

10. Ти вважаєш, що твій друг:

а) менш розумний, ніж ти;

б) більш розумний, ніж ти;

в) ви обидва на одному інтелектуальному рівні.

Підрахунок балів: **а)** 1 б; **б)** 2 б; **в)** 3 б.

**Результати:**

 **21 – 30 балів**: ти справжній друг.

 **15 – 20 балів**: у тебе є друзі, але іноді ти не виявляєш в стосунках належного розуміння. Коли не знаєш як реагувати, спробуй поставити себе на місце іншої людини.

 **10 – 14 балів**: ти схильний звертати увагу на себе, ніж на інших. Ця твоя риса – бар'єр перед справжньою дружбою. Щоб стати гарним другом, потрібно виявляти більше інтересу до інших людей.

**Прочитай і поміркуй!**

В одного фермера захворів старенький кінь. Він вже не бігав, не їв, лише лежав. Фермер викликав ветеринара, що виписав ліки для конячки і сказав, що якщо жеребцеві не стане легше від цього препарату, то його доведеться усипити. Розмову фермера та ветеринара почула свиня, і промовила до коня:

* Вставай, друже! Вставай! Ти повинен видужати, тобі має стати краще!

Але коневі не легшало. Господар відпоював його прописаним препаратом, але він залишався лежати, був слабким та кволим. Свиня, тим часом, не переставала підбадьорювати свого сусіда по хліву:

* Конику, ну постарайся, благаю тебе! Ти мусиш встати, у тебе вийде, просто постарайся!

 І ось нарешті на ферму знову прийшов ветеринар і, побачивши, в якому стані знаходиться кінь, вже готувався його усипити. Тут свиня не витерпіла і заквінчала на весь хлів:

* Конику, конику, любий! Вставай, вставай чимдуж швидше! Ось уже і лікар за тобою прийшов - ти повинен встати, інакше тобі доведеться померти!

Почувши це, кінь підірвався і стрімголов побіг. Фермер лише сплеснув в долоні:

* Боже, яке чудо! Мій кінь одужав! Це потрібно відсвяткувати — ми на радощах заріжемо свиню!

ДЛЯ НОТАТОК

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**16.04.2020**

**ТАКІ РІЗНІ ХЛОПЧИКИ ТА ДІВЧАТКА.**

****

**Це цікаво знати!**

Ґендер (англ. gender - «стать», від лат. genus - «рід») - соціально-біологічна характеристика, через яку визначаються поняття «чоловік» і «жінка».

Ґендерні відмінності формуються у процесі соціалізації - навчання ролі чоловіків і жінок, який відбувається від перших днів народження до статевозрілого віку, і меншою мірою — пізніше. На це впливають сімейне виховання, школа, взаємодія з іншими дітьми та ігрова активність. Розуміння відмінностей між статями формується починаючи приблизно з двохрічного віку.

**\*\*\* \*\*\* \*\*\***

Напиши, якими мають бути, на твою думку, хлопці та дівчата

|  |  |
| --- | --- |
| **Хлопці** | **Дівчата** |
| Хлопці мають бути … | Дівчата мають бути … |
| Дівчата мають бути… | Хлопці мають бути… |

Хлопчики та дівчатка, безумовно, різні. Але вони також, безумовно, рівні. Вони рівні в правах бути такими, якими вони є. Вони рівні в праві мати те, що вони хочуть. Вони рівні в праві мріяти і здійснювати свої мрії.

ДЛЯ НОТАТОК

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………

**23.04.2020**

**ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ.**

**ТИПИ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.**

****

**Це цікаво знати!**

**Конфлікт** - зіткнення або боротьба, ворожі стосунки. Конфлікт - ситуація, в якій кожна зі сторін намагається зайняти позицію несумісну з інтересами іншої сторони.

**Способи вирішення конфліктів.**

 Вчені К. Томас і Р. Кілмен визначили основні найбільш прийнятні стратегії поведінки в конфлікті. Вони вказують, що існує 5 основних стилів поведінки в конфлікті: пристосування, компроміс, уникання, суперництво, співпраця.

* **Пристосування** – людина нехтує своїми інтересами,щоб задовольнити інтереси іншого.
* **Співпраця** – процес, який складається з послідовних взаємодій, коли людина прагне брати активну участь у розв'язанні конфлікту й захищати свої інтереси , але ще й бажає співпрацювати з іншими учасниками конфлікту. Це спільна спроба знайти таке рішення, яке цілком задовольняло б вимоги обох сторін.
* **Уникання** – людина намагається не займатися конфліктом. Уникання може бути фізичною або психічною, дипломатичне ухиляння. Шляхом уникання можна відкласти справу на кращий час.
* **Компроміс** – це часткове задоволення обох сторін.
* **Суперництво** – людина намагається задовольнити свої інтереси за рахунок іншого. Вона використовує здібності аргументувати свої суспільні контакти, економічні санкції. Суперництво може означати «стати на захист своїх прав», якщо людина переконана, що вона права.

**\*\*\* \*\*\* \*\*\***

**Дізнайся більше про себе!**

**Як би я поводився в конфліктній ситуації?**

Для кожного конфлікту в наведеному нижче переліку вкажи, що ти найімовірніше зробив би. Відміть судження, яке найточніше відображає твої можливі дії. У деяких випадках ти, можливо, не обрав би жодного варіанту, але, будь ласка, надай якомусь із них перевагу.

1. Ти й однокласник хочете працювати на одному й тому ж комп’ютері:

а) я перестав би хотіти працювати й не вірив однокласнику як другу;

б) я намагався б примусити його поступитися й дозволити мені працювати на комп’ютері першому.

**2.** Ти й однокласник хочете читати одну й ту ж книгу з бібліотеки одночасно:

а) я перестав би претендувати на неї й розчарувався в однокласникові як в другові;

б) я вислухав би уважно, навіщо йому потрібна ця книжка. І якби його аргументи були переконливіші, ніж мої, я дозволив би йому читати її, бо хороший друг – це дуже важливо.

**3.** Ти й однокласник хочете одночасно скористуватися підстругачкою для олівців:

а) Я б дозволив своєму однокласникові загострювати першому, аби не сваритися;

б) Я б запропонував вирішити цю проблему так: один загострює два олівці.

**4.** Ти й однокласник хочете одночасно стати першим в черзі в їдальні:

а) Я б дозволив однокласникові стати першим й розчарувався б у ньому як у другові;

б) Старався б досягти компромісу й запропонував би стати першому у черзі в певні дні.

**5.** Ти й однокласниця хочете в один і той самий час сісти на одне місце за вашим улюбленим столом у бібліотеці:

а) Я намагався примусити однокласницю дозволити мені сісти на це місце, незважаючи на її невдоволення;

 б) Я уважно вислухав би, чому моя однокласниця хоче там сидіти, і якби її аргументи були переконливіші за мої, я б поступився, бо хороші відносини – це важливо.

**6.** Ти й однокласник працюєте над класним проектом. Ви обидва хочете малювати ілюстрацію до нього, й ніхто не хоче писати текст:

а) Я намагався б примусити однокласника дозволити мені малювати ілюстрацію й не зважав би на його невдоволення.

б) Я б шукав компроміс і згодився на те, щоб кожен із нас малював половину малюнків і писав половину тексту.

**7.** Ти й однокласник граєте м’ячем. Ніхто з вас не хоче навести порядок на спортивному майданчику:

 а) Я намагався б примусити однокласника це зробити і не зважав би на його невдоволення ;

 б) Я запропонував би працювати разом .

**8.** Ти й однокласник знімаєте відеофільм. Обидва хочете знімати відеокамерою, але ніхто не хоче писати сценарій;

 а) Я уважно вислухав би, чому мій однокласник хоче знімати фільм, і якби він мене переконав, я б дозволив йому, бо добрий друг – це важливо ;

 б) Я шукав би компроміс з однокласником, щоб кожен з нас половину часу писав би сценарій.

**9.** Ти розповів однокласниці секрет, а вона розкрила його для кількох сторонніх людей:

 а) Я уважно вислухав би, чому вона так зробила, й постарався зрозуміти її, тому що друг – це важливо;

 в) Я запитав би мою однокласницю, що трапилось, й ми домовились би про зберігання секретів в майбутньому.

**10.** Ти й однокласниця вважаєте, що виконували більшу частину роботи у спільному звіті:

 а) Я дійшов би компромісу і погодився із тим, що кожен із нас виконував половину роботи;

 б) Я намагався б розв’язати цю проблему, переглядаючи кожну сторінку написаного, й вирішив би, який внесок кожного у цей звіт.

**Нарахування балів:**

Обведи кружечком ті літери, які ти обрав в кожному пункті. Потім полічи кількість обведених літер у кожній вертикальній колонці.

Чим більша сума балів з певної стратегії розв’язування конфліктів, тим частіше ти схильний її застосовувати. Чим менша сума, тим рідше ти цією стратегією користуєшся.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ухиляння | Примус | Згладжування | Компроміс | Переговори |
| 1 | А | б |  |  |  |
| 2 | А |  | б |  |  |
| 3 | А |  |  | б |  |
| 4 | А |  |  |  | б |
| 5 |  | а | б |  |  |
| 6 |  | а |  | б |  |
| 7 |  | а |  |  | б |
| 8 |  |  | а | б |  |
| 9 |  |  | а |  | б |
| 10 |  |  |  | а | б |

 Важливість мети й стосунків впливають на наші дії під час конфлікту. Враховуючи ці умови можна визначити 5 способів розв’язання конфліктів.

1. **«Черепаха» (ухиляння)**. «Черепахи» втікають і ховаються у свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від своїх цілей і тримаються осторонь як від суперечливих питань через які виникає конфлікт, так і від людей, причетних до суперечки. Вони вважають,що вирішувати конфлікт – річ безнадійна. Їм легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж побачитися з ним.
2. **«Акула» (примус)**. «Акули» намагаються переконати опонентів, силоміць примушуючи їх розв’язувати конфлікт. Для «акул» найголовніше власні цілі, а стосунки з людиною мають для них другорядне значення. Вони будь-якою ціною готові добитися свого. Їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються. «Акули» переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли хтось перемагає. Вони намагаються здобути перемогу, шокуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи чи погрожуючи їм із позицій сили.
3. **«Плюшевий ведмедик» (згладжування**). Для «ведмедиків» найголовніше – хороші стосунки, а власні цілі не мають для них великого значення. Вони прагнуть усім подобатися, щоб усі їх любили і цінували. Вони вважають, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків. «Ведмедики» бояться завдати болю, образити, зіпсувати стосунки під час конфлікту. Їх правило: «Я готовий пожертвувати власними цілями, роби все , що хочеш, аби тільки я тобі подобався».
4. **«Лисиця» (компроміс**). «Лисиці» невибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках з людьми. «Лисиці» шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту й переконують іншого поступитися якоюсь частиною своїх цілей. Вони шукають такого рішення, щоб обидві сторони отримали «золоту середину». Вони готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх домагань, так і стосунками.
5. **«Сова» (переговори).** «Сови» дуже високо цінують власні цілі та стосунки. Вони розглядають конфлікт як проблему, яку треба розв’язувати, й шукають таке рішення, яке б задовольнило і їх власні цілі, й цілі іншої сторони. «Сови» сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. «Сови» не заспокояться доти, доки не буде знайдено рішення, яке б задовольнило і їх самих, і іншого.

**    **

**Короткий курс доброзичливих стосунків.**

Шість важливих слів: «Я визнаю, що припустився цієї помилки».

П’ять важливих слів : «Ти зробив це просто чудово».

Чотири важливих слова : «А як ти вважаєш ?»

Три важливих слова : « Порадьте, будь ласка».

Два важливих слова : «Щиро дякую».

Найважливіше слово : «Ми».

**ПРИСЛУХАЙСЯ ДО ПОРАД МУДРИХ ЛЮДЕЙ**

* Конфлікт — це побоювання хоча б однієї сторони, що її інтереси порушує, притискає, ігнорує інша сторона.

Уільям Лінкольн

* Від любові до ненависті один крок, від ненависті до любові кілометри кроків*.*

Сенека

Веди себе етично, шанобливо. Ти повинен розуміти, що грубість і нестриманість можуть їх образити.

**Пам'ятай!**

* Порозуміння можна знайти лише з тим, хто хоче порозумітися.
* Для того, щоб батьки сприймали тебе «серйозно, по-дорослому», саме так і треба себе поводитися

ДЛЯ НОТАТОК

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………