

УРОК 1. ВСТУП. Спілкування як одна з основних соціальних потреб людини.

1. ПОЯСНЕННЯ ТЕМИ ВЧИТЕЛЕМ

Пояснення вчителя для учнів

Діти, сьогодні ми починаємо з дуже простого, але важливого питання: що таке спілкування?

Здавалося б, відповідь очевидна: **спілкування** — це коли люди розмовляють між собою. Але насправді спілкування набагато ширше. Ми спілкуємося не тільки тоді, коли говоримо. Ми можемо передавати інформацію поглядом, мімікою, жестами, інтонацією, поведінкою і навіть мовчанням.

Наприклад, уявіть ситуацію: ви заходите до класу, а ваш друг сидить мовчки, не дивиться на вас і виглядає засмученим. Він нічого не сказав, але ви вже отримали певне повідомлення.

Ви можете подумати: «Напевно, щось сталося».

Отже, спілкування відбувається не лише за допомогою слів.

Що ж таке спілкування?

Спілкування — це процес взаємодії між людьми, під час якого вони обмінюються інформацією, думками, почуттями, емоціями та впливають одне на одного.

Зверніть увагу на слово «взаємодія».

Коли я щось говорю вам, а ви слухаєте, між нами відбувається взаємодія. Але якщо ви просто механічно почули мої слова і зовсім не зрозуміли їхнього змісту, повноцінного спілкування може не відбутися.

Наприклад, я кажу: «Зустрінемося завтра після уроків».

Для мене це може означати 15:00 біля школи. А для іншої людини — 16:00 біля магазину.

Слова були однаковими, але зміст кожен зрозумів по-своєму.

Саме тому спілкування — це не просто «сказати». Важливо, щоб тебе зрозуміли і щоб ти сам правильно зрозумів іншу людину.

Чому спілкування називають соціальним явищем?

Тепер розберімося зі словом «соціальне».

Людина живе серед інших людей. Ми народжуємося в сім'ї, навчаємося в школі, маємо друзів, однокласників, учителів, пізніше — колег.

Практично все наше життя пов'язане з іншими людьми.

Ми спілкуємося, щоб:

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ✓ познайомитися; | ✓ підтримати когось; |
| ✓ отримати інформацію; | ✓ вирішити конфлікт; |
| ✓ попросити про допомогу; | ✓ поділитися радістю; |
| ✓ висловити свою думку; | ✓ висловити незадоволення; |
| ✓ домовитися; | ✓ навчатися; |
| | ✓ працювати разом. |

Отже, спілкування допомагає людині бути частиною суспільства.

Без спілкування неможливо нормально створювати сім'ю, дружбу, працювати в колективі, навчатися чи домовлятися з іншими.

Саме тому спілкування називають соціальним явищем — воно виникає між людьми та забезпечує їхню взаємодію в суспільстві.

А чому спілкування є психологічним явищем?

Тому що під час спілкування ми не просто обмінюємося словами.

Ми думаємо, відчуваємо, переживаємо, оцінюємо, реагуємо.

Наприклад, одна й та сама фраза може викликати у двох людей абсолютно різні емоції.

Учитель говорить: «Після уроку залишся, будь ласка».

Один учень може подумати: «Напевно, я щось зробив неправильно».

І почати хвилюватися.

Інший може подумати: «Можливо, вчитель хоче запропонувати мені взяти участь у проєкті».

І сприйняти це позитивно.

Фраза однакова, але психологічна реакція різна.

Чому?

Тому що кожна людина має власний досвід, характер, очікування, настрій, страхи та переконання.

Отже, під час спілкування працюють **психологічні процеси:**

сприймання → мислення → емоції → розуміння → реакція → відповідь.

Три основні сторони спілкування

У психології часто виділяють три взаємопов'язані сторони спілкування.

1. Комунікативна сторона — обмін інформацією

Це те, що ми зазвичай називаємо спілкуванням.

Люди передають одне одному:

- | | |
|-------------|-----------------|
| ✓ факти; | ✓ повідомлення; |
| ✓ думки; | ✓ знання; |
| ✓ прохання; | ✓ емоції. |

Наприклад:

«Завтра контрольна робота». Це передавання інформації.

2. Інтерактивна сторона — взаємодія

Під час спілкування люди не просто говорять, а взаємодіють і впливають одне на одного.

Наприклад, двоє учнів виконують спільний проєкт.

Один каже: «Я зроблю презентацію».

Інший: «Тоді я знайду інформацію».

Вони розподіляють ролі, домовляються, приймають рішення. Це вже взаємодія.

3. Перцептивна сторона — сприймання іншої людини

Слово «перцепція» означає сприймання.

Коли ми спілкуємося, ми постійно намагаємося зрозуміти іншу людину:

Який у неї настрій? Що вона зараз відчуває? Чому вона так сказала? Що вона насправді має на увазі?

Наприклад, друг відповідає: «Все нормально». Але говорить дуже тихо і відводить погляд. Ми можемо припустити: «Мабуть, він засмучений».

Тобто ми не просто чуємо слова — ми сприймаємо людину та намагаємося зрозуміти її стан.

Важливо: спілкування — це двосторонній процес

Діти, уявіть двох людей.

Один постійно говорить, а другий мовчить.

Чи можна сказати, що вони добре спілкуються?

Не обов'язково.

Справжнє спілкування передбачає взаємність.

Я говорю — ти слухаєш.

Ти говориш — я слухаю.

Я висловлюю думку — ти можеш погодитися або не погодитися.

Ти можеш поставити запитання.

Я можу уточнити.

Саме тому важливо не тільки вміти говорити, а й вміти слухати.

Тому хороший співрозмовник звертає увагу і на слова, і на те, як саме вони сказані.

Чи завжди ми правильно розуміємо одне одного?

Ні.

І це дуже важливо зрозуміти.

Спілкування може містити помилки та непорозуміння.

Наприклад:

— Ти чому мені не відповів?

— Я не бачив повідомлення.

— Я думав, ти спеціально мене ігноруєш.

У цій ситуації людина зробила припущення, не перевіривши його.

Тому одна з найважливіших навичок спілкування — уточнювати, а не додумувати.

Замість: «Ти мене ігноруєш!»

можна сказати: «Я помітив, що ти не відповів. Можеш сказати, чому?»

Це вже зовсім інший спосіб спілкування.

Навіщо людині спілкування? Запитайте себе:

Чи могла б людина прожити все життя, взагалі не спілкуючись з іншими? Практично ні.

Через спілкування ми:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ✓ отримуємо знання; | ✓ отримуємо підтримку; |
| ✓ навчаємося норм поведінки; | ✓ вирішуємо проблеми; |
| ✓ формуємо уявлення про себе; | ✓ передаємо свій досвід іншим; |
| ✓ створюємо дружні та професійні стосунки; | ✓ відчуваємо приналежність до групи. |

Тому спілкування — це одна з базових потреб людини.

Людині важливо не тільки фізично перебувати серед інших, а й відчувати, що її бачать, чують, розуміють і приймають.

Головна думка уроку

Отже, якщо коротко, спілкування — це набагато більше, ніж розмова.

Це складний соціально-психологічний процес, у якому люди:

обмінюються інформацією → взаємодіють → сприймають і розуміють одне одного → переживають емоції → впливають одне на одного → будують стосунки.

І дуже важливо пам'ятати:

Якість спілкування залежить не тільки від того, що ми говоримо, а й від того, як ми слухаємо, як розуміємо іншу людину та як ставимося до неї.

Питання учням після пояснення

1. Чи можна спілкуватися без слів? Наведіть приклад.
2. Чому двоє людей можуть по-різному зрозуміти одну й ту саму фразу?
3. Чи можна добре спілкуватися, якщо людина вміє тільки говорити, але не вміє слухати?
4. Які емоції найчастіше впливають на ваше спілкування?
5. Згадайте ситуацію, коли ви неправильно зрозуміли іншу людину. Що стало причиною?
6. Що, на вашу думку, робить людину хорошим співрозмовником?

Плавний перехід до практичної вправи

Можна сказати учням:

«Ми щойно з'ясували, що спілкування — це не просто обмін словами. Тепер давайте перевіримо це на практиці. Подивимося, наскільки легко нам зрозуміти іншу людину, коли ми не знаємо всього контексту, і наскільки важливо слухати, спостерігати та ставити уточнювальні запитання».

2. ПРАКТИЧНІ ІГРИ ТА ВПРАВИ

ВПРАВА 1. «Моє ім'я + асоціація»

ХІД ВПРАВИ

1. Вступ учителя — 1–2 хвилини

Учитель звертається до учнів:

«Сьогодні ми починаємо знайомство не просто одне з одним, а з особливим предметом — психологією спілкування. А будь-яке спілкування починається з того, що ми представляємо себе іншій людині.

Наше ім'я — це те, як до нас звертаються. **Але кожен із нас набагато більший за своє ім'я.**

У кожного є характер, інтереси, мрії, захоплення, риси, які роблять нас особливими.

Тому сьогодні спробуємо розповісти про себе лише через своє ім'я та одну асоціацію».

Після цього вчитель пояснює правила.

2. Правила гри

Кожен учень по черзі називає:

1. Своє ім'я.
2. Слово-асоціацію на ту саму літеру, з якої починається ім'я.
3. За бажанням — коротко пояснює, чому саме це слово.

Наприклад:

«Я — Оксана. Оксана — оптимістична. Я вибрала це слово, тому що намагаюся навіть у складних ситуаціях знаходити щось хороше».

3. Важливе правило

Я б додала невелике психологічне правило:

«Не оцінюємо — цікавимося»

Учитель говорить:

«Під час цієї вправи ми не коментуємо відповіді однокласників словами “це неправда”, “ти зовсім не такий” або “це смішно”. Ми можемо здивуватися, але пам'ятаємо: людина сама визначає, якою хоче себе представити».

Це дуже важливо для першого заняття, оскільки одразу встановлюється безпечна атмосфера спілкування.

4. Мініпсихологічне обговорення — 3–5 хвилин

Після завершення вправи не варто просто переходити до наступного завдання. Саме обговорення робить гру психологічною вправою, а не просто знайомством.

Запитайте:

- ✓ Що було легше — назвати своє ім'я чи підібрати асоціацію?
- ✓ Чи легко вам було говорити про себе перед усіма?
- ✓ Чи впливало на вашу відповідь те, що про вас можуть подумати однокласники?
- ✓ Чи може одна й та сама людина викликати різні асоціації у різних людей?

Тут учитель підводить до висновку:

Так. Ми сприймаємо людей через власний досвід, емоції, очікування та асоціації. Тому те, якою людина бачить себе, і те, якою її бачать інші, не завжди однакове».

5. Цікавий фінал — «Одне слово про групу»

Учитель говорить:

А тепер подивіться на нашу групу. Ми щойно почули багато різних слів. Спробуйте одним словом описати атмосферу, яка виникла під час нашого знайомства.

Учні називають:

цікава, дружня, незвичайна, весела, різна, позитивна, спокійна, відкрита тощо.

Учитель завершує:

Ось ми вже зробили перший психологічний експеримент. Одна група людей — але багато різних характерів, думок і способів бачити себе. І саме тому спілкування між людьми є таким цікавим.

Після проведення вправи учні фактично тренують одразу кілька навичок:

- ✓ самопрезентацію — учень коротко розповідає про себе;

- ✓ самопізнання — визначає рису або характеристику, з якою себе пов'язує;
- ✓ асоціативне мислення — добирає слово через асоціацію;
- ✓ активне слухання — слухає презентації інших;
- ✓ сприйняття іншої людини — помічає, що однокласники можуть бачити себе по-різному;
- ✓ толерантність — приймає різні способи самопрезентації;
- ✓ комунікативну впевненість — говорить перед групою.

Чи завжди те, як ми хочемо себе показати, збігається з тим, як нас сприймають інші?