ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ

Підручник для 6 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ
Видавництво «Алатон»
2023

УДК 51.204я721
О-88

Автори:
Тетяна Воронцова, Володимир Пономаренко,
Катерина Василенко, Ірина Лаврентьєва, Олена Хомич, Наталія Андрук

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 08.03.2022 № 254)

О-88 Вчимося жити разом: підручник для 6 кл. закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, К. С. Василенко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич, Н. В. Андрук. — К.: Видавництво «Алатон», 2023. — 112 с.
ISBN 978-617-7834-20-4

Підручник створено відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти та оновленої модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» авторів Т. В. Воронцової та інших.

Електронні додатки до підручника й онлайн-підтримка вчителів у вільному доступі за покликаннями https://is.gd/VVo9SV та https://is.gd/nH9OhA або за QR-кодами:

УДК 51.204я721

© ТОВ Видавництво «Алатон», текст, дизайн, малюнки, 2023
© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2023
© О. М. Курило, малюнки, 2023

ISBN 978-617-7834-20-4

ЗМІСТ

Вітаємо, хлопчики та дівчатка! 4
Як працювати з підручником 5
Вступ
§ 1. Базові поняття 6
Розділ 1. Цінності
§ 2. Роль цінностей у житті людини 12
Розділ 2. Повага до себе та інших
§ 3. Унікальність людини 19
§ 4. Повага до різноманіття 26
Розділ 3. Розбудова стосунків
§ 5. Моє коло стосунків 32
§ 6. Стилі спілкування 38
§ 7. Як стати бажаним співрозмовником 44
§ 8. Ефективне залагодження конфліктів 51
§ 9. Активна участь і лідерство 57
§ 10. Підліткові компанії 63
§ 11. Стоп булінг 69
Розділ 4. Психосоціальні навички
§ 12. Емоційна грамотність 75
§ 13. Планування часу. 82
§ 14. Критичне мислення. 87
§ 15. Ухвалення рішень. 94
§ 16. Розвиток творчості 99
§ 17. Як досягти мети 105
Словник 111

Вітаємо, хлопчики та дівчатка!

Цьогоріч ви продовжите навчатися за тренінговим курсом «Вчимося жити разом».

На уроках цього курсу ви розвиватимете уміння, які називають життєвими навичками. Вони важливі для кожної людини, особливо в сучасному мінливому світі.

Цього року ви розвиватимете такі життєві навички:

- критичного мислення;
- аналізу проблем і ухвалення зважених рішень;
- творчого мислення;
- емпатії та поваги до різноманітності;
- сприйняття загальнолюдських цінностей;
- ефективної комунікації;
- співпраці та роботи в команді;
- протидії тиску, маніпуляціям і насильству;
- емоційної саморегуляції;
- досягнення мети й керування часом.

Уже доведено, що уроки з розвитку життєвих навичок сприяють створенню дружньої атмосфери в класі, школі, родині. У результаті всі діти почуваються спокійнішими та щасливішими.

Бажаємо вам цікавого й успішного навчального року!

Авторський колектив

Як працювати з підручником

Ознайомтеся з умовними позначеннями та правилами виконання наведених у підручнику завдань.

Так позначено стартове завдання. Виконуючи його, ви дізнаєтеся, якій темі присвячено урок, пригадаєте, що вже знаєте з цієї теми, з'ясуєте, чого ще хотіли б навчитися.

Так позначено запитання і завдання для самостійного виконання. Завдання підвищеної складності позначено «*».

Завдання цієї рубрики призначене для обговорення. Це може бути мозковий штурм, коли кожен пропонує власні ідеї, обговорення в групах, аналіз життєвих ситуацій, бесіда з батьками/опікунами або дорослими тощо.

Так позначено рольові ігри, дебати, інсценування.

Уважно прочитайте інформацію цієї рубрики. Так позначено важливі висновки або застереження про особливо небезпечні ситуації.

Побачивши такий значок, перейдіть за цим QR-кодом — і ви зможете подивитися відео, виконати вправу чи завантажити матеріали до завдання.

Пояснення слів, виділених *таким шрифтом*, знайдете у словнику на с. 111.

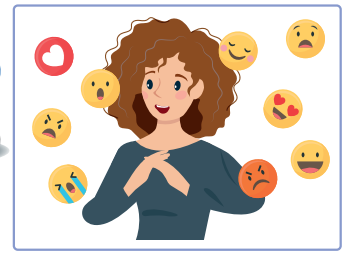
§ 1. Базові поняття

• ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ • ПРАВИЛА ГРУПИ
• СПІЛКУВАННЯ • ЖИТТЄВИЙ УСПІХ

Повага до себе
та інших

Постановка
і досягнення мети

Спілкування



Керування емоціями

У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке життєві навички;
- ознайомитеся з темами, які будете вивчати у 6 класі;
- повторите правила групової роботи на тренінгу;
- дослідите, чому життєві навички сприяють здоров'ю, безпеці й життєвому успіху людини.

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ: ЩО ЦЕ?

Курс «Вчимося жити разом» розвиває *життєві навички*. Більшість людей набувають цих умінь із власного досвіду, переважно «методом спроб і помилок». Але ті, хто цілеспрямовано удосконалює свої життєві навички, частіше досягають поставленої мети та життєвого успіху.

Деякі життєві навички наведено на мал. 1.

Креативність
Створювати нові ідеї, твори, продукти, технології.

Асертивність
Обстоювати свою точку зору без порушення прав іншої людини.

Ефективне спілкування
Бути гарним співрозмовником, розбудовувати стосунки.

Робота в команді
Працювати разом з іншими, щоб рухатися до спільної мети.

Вирішення проблем
Спокійно аналізувати ситуацію, визначати шляхи її вирішення.

Керування часом
Ефективно планувати й виконувати кілька завдань одночасно.

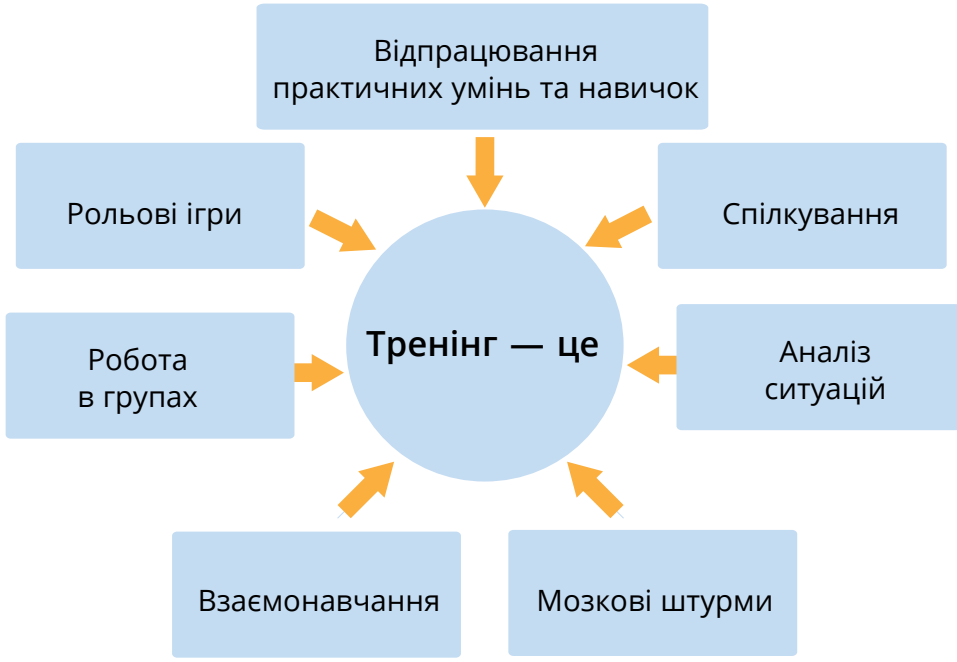
Мал. 1. Що означають деякі життєві навички

- Розгляньте мал. 1. Наведіть приклади, як зазначені життєві навички допомагають людям у житті.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/zgQ3Xo або QR-кодом. За допомогою змісту на с. 3 запишіть у таблицю теми курсу, які вас найбільше зацікавили. Поясніть свій вибір.
- Об'єднайтесь у 6 груп за видами життєвих навичок, наведених на мал. 1. Підготуйте короткий сценарій (приклади розміщені за QR-кодом). Розіграйте сценку про одну з цих життєвих навичок.

ТРЕНІНГ І ЙОГО ПРАВИЛА

Навчитися чогось набагато легше, коли тренуєшся робити це разом з однокласниками.

Уроки курсу «Вчимося жити разом» часто відбуватимуться у формі тренінгів. Ви братимете участь у рольових іграх, мозкових штурмах, обговореннях, аналізуватимете різні ситуації, працюватимете в групах і парах (мал. 2).



Мал. 2. Деякі ознаки навчання у формі тренінгів

Ефективному та комфортному навчанню на тренінгах сприяє ухвалення всім класом правил роботи в групах.

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/U6DXho або QR-кодом і прочитайте правила групи, якими часто користуються на тренінгах. Намалюйте до кожного правила малюнок-асоціацію.
- Запишіть на великому аркуші паперу свої пропозиції щодо правил групи на час вивчення курсу «Вчимося жити разом». Підпишіть їх на знак того, що ви зобов'язуєтеся їх виконувати.

НАВИЧКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

Кожна людина хоче бути здоровою, перебувати в безпеці, відчувати повагу інших та досягати життєвого успіху. Цьому сприяє розвиток відповідних життєвих навичок (мал. 3).

Мал. 3. Життєві навички, сприятливі для здоров'я, безпеки й успіху

- Розгляньте мал. 3. Обговоріть, як зазначені життєві навички допомагають людям підтримувати здоров'я, безпеку й досягати життєвого успіху.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/l8JFbM або QR-кодом і розгляньте ситуації на фото. Визначте, що відбувається в кожній ситуації. Чому, на вашу думку, виникла ця ситуація? Запишіть, які життєві навички допоможуть запобігти такій ситуації, владнати її.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між правилом роботи в групах та його поясненням.

1) Дотримуватися правила піднятої руки	А) дякувати однокласникам за їхній внесок у роботу групи.
2) Стежити за часом	Б) бути активним, висловлювати власну думку.
3) Бути ввічливими	В) оцінювати, чи встигає ваша група виконати завдання.
4) Слухати одне одного	Г) підіймати руку, коли хочеш щось запитати в учителя на уроці.
5) Обмінюватися ідеями	Ґ) говорити по черзі, давати висловитися кожному.

2. Що з поданого переліку є життєвими навичками? Назвіть їх або запишіть у зошиті.

- Керування часом
- Ввічливість
- Прагнення не спізнюватися
- Залагодження конфліктів
- Щирість
- Творче мислення
- Радість
- Ефективне спілкування
- Робота в команді
- Лінь
- Заздрість
- Упевнена (асертивна) поведінка

3. Прочитайте ситуації та дайте відповіді на запитання.

Іринка добре грає у баскетбол і хоче потрапити до шкільної команди. Однак дівчинка боїться, що в неї нічого не вийде, тому соромиться навіть спробувати.

Обговоріть:

- Яку життєву навичку варто розвинути Іринці?
- Що ви можете їй порадити?

Інколи Богдану складно зрозуміти, які емоції він відчуває, а також уявити почуття інших людей у різних ситуаціях. Він не знає, що може його заспокоїти, підняти настрій.

Обговоріть:

- Яка життєва навичка потребує додаткової уваги Богдана?
- Яку пораду ви можете йому дати?

Сестри Марина та Віка так часто сваряться, що їм уже складно перебувати разом в одній кімнаті. Вони не можуть знайти спільну мову щодо того, яку страву приготувати на вечерю, який фільм подивитися, що подарувати батькам на річницю весілля тощо.

Обговоріть:

- Яку життєву навичку варто розвинути Марині та Віці?
- Що ви можете порадити дівчатам?

4. Оцініть свої досягнення.

Я дотримуюся правил роботи в групах. ☆ ☆ ☆

Я можу пояснити, як життєві навички впливають на здоров'я, безпеку й життєвий успіх людини. ☆ ☆ ☆

§ 2. Роль цінностей у житті людини

- ЦІННОСТІ • ХАРАКТЕР
- САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ХАРАКТЕРУ

У цьому параграфі ви:

- наведете приклади особистих, родинних, народних та загальнолюдських цінностей;
- визначите взаємозв'язок цінностей та характеру людини;
- створите карту свого характеру;
- проаналізуєте вигоди від самовдосконалення характеру;
- дослідите історії українців, які є взірцем для наслідування;
- розвиватимете уміння співпрацювати, аналізувати свій характер, прагнення до саморозвитку.

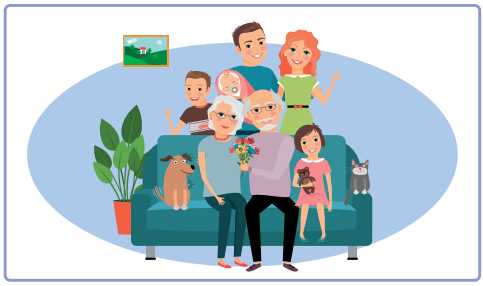
ЯКІ БУВАЮТЬ ЦІННОСТІ

Цінності — це переконання та ідеї, які є для нас важливими, за допомогою чого ми оцінюємо будь-що у своєму житті. Цінності допомагають розрізняти добро і зло, корисне і шкідливе, правильне і неправильне.

Життєві цінності має не лише окрема людина, а й суспільство та людство в цілому. Цінності визначають етичні (моральні) норми поведінки, тобто такі, які вважаються правильними у відповідній соціальній спільноті.

Зазвичай розрізняють особисті, родинні, національні та загальнолюдські цінності (мал. 4).

Особисті



Родинні

Національні

Загальнолюдські

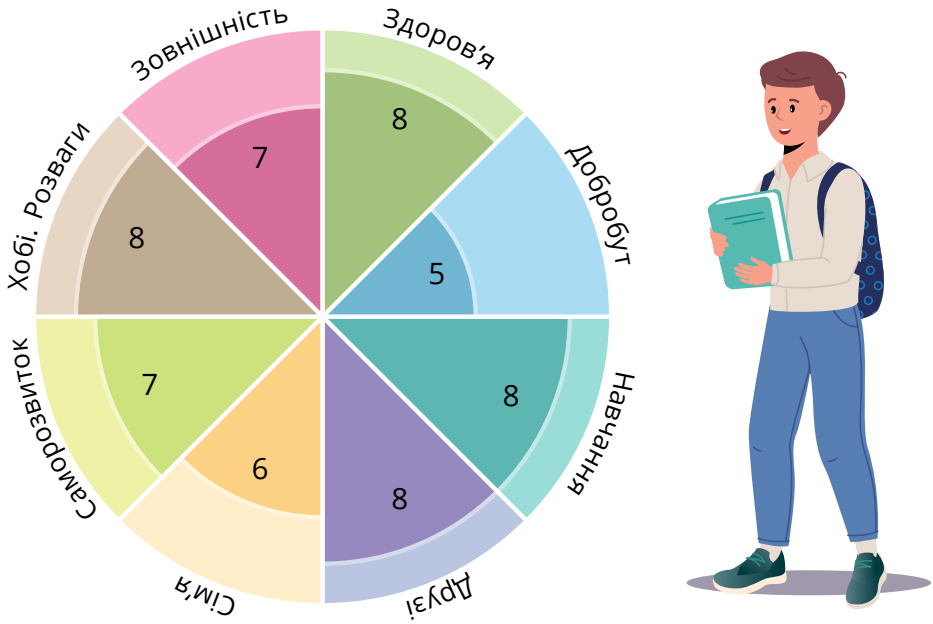
Мал. 4. Види цінностей

- Об'єднайтесь у 4 групи за видами цінностей та складіть їх перелік. Після цього обговоріть, які цінності є спільними для всіх цих видів.
- Обговоріть, чому загальнолюдські цінності вважають основою етичних принципів поведінки людини.

ЦІННОСТІ, ЯКІ ПОДІЛЯЮТЬ СУЧАСНІ ПІДЛІТКИ

Друзі, освіта, родина, добробут, саморозвиток, відчуття себе потрібним, свобода... Це — основні життєві цінності, які найчастіше називають сучасні підлітки.

Розгляньте мал. 5 та назвіть найважливіші життєві цінності Андрія. Які ще цінності можуть бути популярними серед однолітків хлопця? Порівняйте їх зі своїми.



Мал. 5. Карта цінностей Андрія

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/hKV2fO або QR-кодом. Складіть свій рейтинг цінностей. Для цього позначте балами від 0 до 10, наскільки ви погоджуєтеся з наведеними твердженнями («0» — повністю не погоджуюся, «10» — повністю погоджуюся). За бажанням презентуйте свої результати серед однокласників.
- Визначте місце загальнолюдських цінностей у вашому рейтингу.
- Проведіть опитування у вашому класі щодо цінностей, які мають ваші однолітки. Створіть діаграму цінностей вашого класу.

ЦІННОСТІ ТА ХАРАКТЕР

Цінності людини впливають на всі її вчинки, думки та почуття. Отже, цінності є основою характеру людини.

1. Для позначення рис характеру існує більш як 3 000 слів. Проведіть мозковий штурм і запишіть на окремих аркушах якнайбільше різних рис характеру.
2. Характер людини виявляється в її ставленні до себе, інших людей, навчання, речей. Розподіліть названі вами риси характеру за цими категоріями. Наприклад:
   - ставлення до себе (скромний/а, хвалькуватий/а, самокритичний/а, честолюбний/а...);
   - ставлення до інших людей (тактовний/а, ввічливий/а, співчутливий/а, брутальний/а, нахабний/а...);
   - ставлення до навчання (старанний/а, пунктуальний/а, безвідповідальний/а...);
   - ставлення до речей (ощадливий/а, акуратний/а, марнотратний/а, неохайний/а...).

Деякі риси характеру люди вважають позитивними, інші — негативними. Люди з позитивним характером можуть стати рольовими моделями та моральними орієнтирами.

Люди з позитивним характером мають деякі ознаки, спільні для різних культур і народів. Такі люди викликають довіру, демонструють повагу до інших, вони відповідальні, справедливі, турботливі.

- Пригадайте реальну людину, літературного персонажа чи героя/героїню фільму, які можуть стати взірцем для наслідування. По черзі розкажіть про них, назвіть позитивні риси їхнього характеру.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/jVuQwN або QR-кодом. Виконайте вправу «Мій характер». Для цього напишіть на лівій стороні аркуша три свої позитивні й сильні якості характеру; на правій — намалюйте символ-талісман, який нагадує про них.

ПРИНЦИПИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ХАРАКТЕРУ

Розвиваючи свій характер, людина краще пізнає себе, оцінює власні сильні та слабкі сторони, а також відчуває потребу в самовдосконаленні.

Вдосконалення характеру — кропітка і постійна робота, що потребує часу і сил (мал. 6).

Мал. 6. Кроки до самовдосконалення характеру

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/Z5lwsS або QR-кодом. Прочитайте описи характерів героїв. Визначте, які риси характеру їм варто вдосконалити.
- Розгляньте схему «Кроки до самовдосконалення характеру» на мал. 6.
- Назвіть переваги від втілення кожного кроку самовдосконалення.

ВИДАТНІ УКРАЇНЦІ — ВЗІРЕЦЬ ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ

Наша країна багата на таланти й людей, якими варто пишатися. Ми не завжди можемо назвати видатних українців поіменно, наприклад, тисячі тих героїв-воїнів, які захищають українську державність від російських загарбників.

Водночас можна дослідити історії життя видатних українців, щоб дізнатися, які риси характеру та цінності привели їх до успіху.

Пилип Орлик (1672–1742 рр.) — український політичний і військовий діяч

Серж Лифар (1905–1986 рр.) — український хореограф

Макс Левчин (1975 р. н.) — співзасновник платіжної системи PayPal

Соломія Крушельницька (1872–1952 рр.) — українська оперна співачка

Перейдіть за покликанням http://is.gd/g3KTBy або QR-кодом. Прочитайте історії життя деяких відомих українців. Які риси характеру допомогли цим людям у їх становленні? У яких вчинках знаходили вияв їхні цінності?

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ЗА ТЕМОЮ

1. Установіть відповідність.

1) Саморозвиток	А) група людей, яка пов'язана родинними зв'язками та проживає разом.
2) Сім'я	Б) постійні самостійні заняття чи вправи, спрямовані на розвиток особистості.
3) Друзі	В) стан повного фізичного, психологічного, духовного та соціального добробуту.
4) Здоров'я	Г) стосунки між людьми, які засновані на довірі, щирості, взаємних симпатіях, спільних інтересах і захопленнях.

2. Проаналізуйте ситуацію.

Настя принесла Сашку комікс, який позичала почитати. Сашко відразу помітив, що сторінки в масних плямах, і зробив про це зауваження Насті. Після цього дівчинка образилася на Сашка.

Обговоріть:

- Як мала б вчинити Настя?
- Над якими рисами характеру їй варто попрацювати?

3. Оцініть свої досягнення.

Я можу назвати імена українців, які є для мене взірцем для наслідування. ☆☆☆

Я знаю кроки, які допоможуть мені вдосконалювати свій характер. ☆☆☆

Я можу назвати основні риси свого характеру. ☆☆☆

§ 3. Унікальність людини

- ОСОБИСТІСТЬ • САМООЦІНКА
- ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ

У цьому параграфі ви:

- створите концептуальну карту своєї особистості;
- пригадаєте види самооцінки та її вплив на поведінку людини;
- проаналізуєте свій психологічний потенціал;
- розвиватимете уміння спільної діяльності, критичного мислення, розбудови позитивної самооцінки.

ПІЗНАННЯ СЕБЕ

Самопізнання означає пошук відповідей на запитання про себе самого: «Хто я?», «Який/Яка я?», «Для чого прийшов/прийшла у цей світ?». Пізнання власної особистості в чомусь подібне до складання пазла, на часточках якого зображено (мал. 7):

- ваші інтереси;
- ваші цілі та плани;
- ваші уподобання (що ви любите і чого не любите);
- ваші таланти та здібності;
- ваші можливості й обмеження;
- те, що ви цінуєте, у що вірите;
- ваші досягнення.

Мал. 7. Приклад концептуальної карти особистості

Перейдіть за покликанням http://is.gd/Z5iHsi або QR-кодом. Заповніть концептуальну карту своєї особистості за зразком на мал. 7.

САМООЦІНКА Й ПОВЕДІНКА

Самооцінка — це те, як людина ставиться до себе й оцінює себе у різних сферах життя: навчанні, спорті, стосунках тощо.

Ніщо так не шкодить досягненню життєвого успіху, як занижена самооцінка. Вона породжує тривогу, безпідставні сумніви та страхи, блокує інтерес до всього нового.

І навпаки, позитивна самооцінка, впевненість у власних силах надихають на нові досягнення.

Давно помічено: як людина ставиться до себе, так вона і поводиться.

Зокрема, діти, які добре ставляться до себе, почуваються спокійнішими, ніж ті, хто зосереджений на своїх вадах і негараздах. Вони знають собі ціну і тому менше переживають через критику та невдачі. Вони ставлять перед собою реалістичну мету і зазвичай досягають її. Такі діти поводяться доброзичливо, краще ладнають з дорослими та однолітками.

- Пригадайте, як розпізнавати різні види самооцінки у поведінці людей. Для цього виконайте інтерактивну вправу за покликанням http://is.gd/S3gOKm або QR-кодом.

- Прочитайте ситуацію. Обговоріть, яка у хлопчика самооцінка: завищена, занижена чи адекватна.

  Шестикласник Сергійко нещодавно записався до басейну і вже виграв одне змагання. Тренер вважає його талановитим. Але Сергійко думає, що тренер помиляється щодо його здібностей, а свою перемогу вважає випадковою.

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/MA8Z4p або QR-кодом. Розгляньте малюнки й обговоріть:
  - Яку самооцінку мають діти?
  - Як різні види самооцінки впливають на поведінку?

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ

Важливим інструментом самопізнання і самооцінки є оцінювання свого психологічного потенціалу (ресурсу) за такими складовими:

- *інтелектуальність* — здатність шукати й обробляти інформацію, уміння читати, обговорювати, спостерігати, аналізувати, критично і творчо мислити, робити висновки, ухвалювати рішення, планувати дії;
- *самоконтроль* — здатність контролювати свою поведінку, керувати емоціями та стресом;
- *соціальна компетентність* — здатність налагоджувати контакти, підтримувати здорові стосунки, бути приємними у спілкуванні, працювати в команді, ефективно розв'язувати конфлікти;
- *упевненість* — знання себе й віра у власні сили;
- *енергійність* — заряджженість, сила волі, наполегливість.

Мал. 8. Вправа «Оцінка потенціалу»

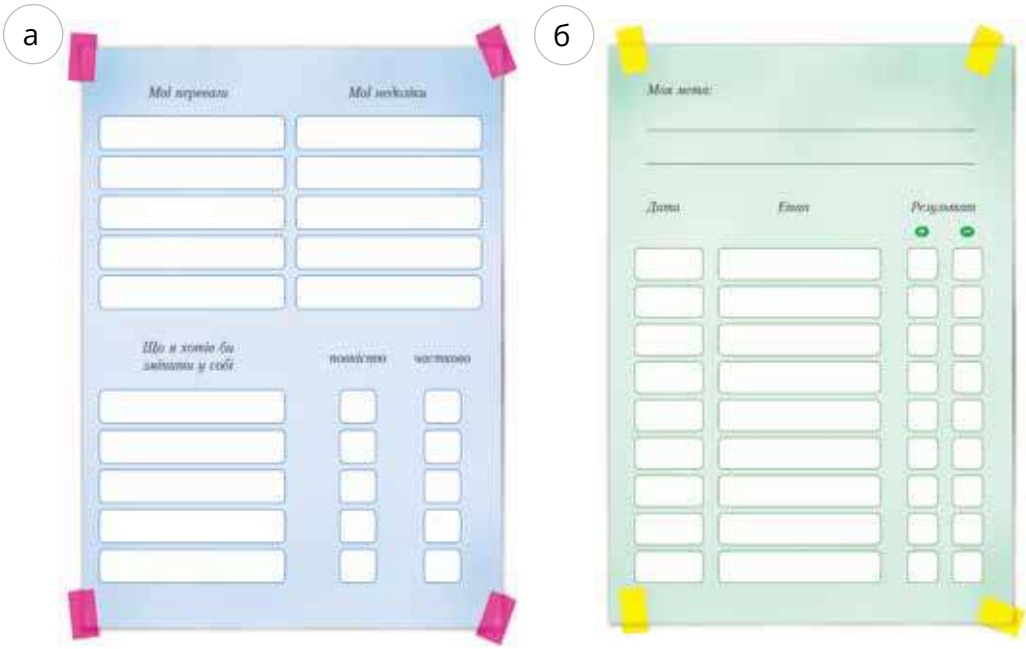
Оцініть кожну складову свого психологічного потенціалу за 5-бальною шкалою (5 — «відмінно»; 1 — «дуже погано»). Для цього:

1. Візьміть аркуш паперу, складіть його навпіл і без ножиць сформуйте половинку контуру людського тіла (мал. 8).

2. Розгорніть фігурку і на частинах тіла позначте оцінки: голова — інтелектуальність (П1); серце — самоконтроль (П2); руки — соціальна компетентність (П3); тулуб — упевненість (П4); ноги — енергійність (П5).

ЯК ПІДВИЩИТИ САМОПОВАГУ

Самооцінка і рівень самоповаги залежать від успіхів і невдач у важливих для нас ситуаціях. Ми можемо підвищити її, виконуючи проєкт самовдосконалення (мал. 9), крок за кроком втілюючи його у повсякденне життя.



Мал. 9. Формат для виконання проєкту самовдосконалення

1. На аркуші паперу запишіть те, що вам подобається в собі, і те, що не подобається (мал. 9, а).
2. Оберіть те, що хочете у собі змінити повністю або частково.
3. Визначте мету і складіть план етапів її досягнення (мал. 9, б).

Поради під час виконання проєкту

1. Налаштуйтеся на успіх. Уявіть, як буде добре після досягнення мети.
2. Зверніться до тих, від кого можете отримати допомогу.
3. Щодня оцінюйте досягнуті результати.
4. Вітайте себе з кожним успіхом.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між видами самооцінки та їхніми ознаками.

1) Адекватна самооцінка	А) агресивна або пасивна поведінка, самовпевненість чи ставлення до себе гірше, ніж до інших.
2) Неадекватна самооцінка	Б) упевнена, гідна поведінка, усвідомлення своїх недоліків та позитивних якостей.

2. Поясніть, що означають складові психологічного потенціалу.

- Інтелектуальність
- Самоконтроль
- Соціальна компетентність
- Упевненість
- Енергійність

3. Пронумеруйте від 1 до 5 складові свого психологічного потенціалу, де 1 — найкраще розвинутий ресурс, а 5 — найгірше. Поясніть, чому ви так думаєте.

4. Прочитайте ситуації та визначте, яка складова психологічного потенціалу добре розвинена в дітей.

Ігор отримав низьку оцінку з української мови та засмутився. Але потім він зрозумів, що погано підготувався й налаштувався виправити оцінку.

Гуляючи парком, Софія побачила групу однолітків, які грали на музичних інструментах. Вона з радістю послухала їхній виступ, а після цього не засоромилася й підійшла подякувати їм, познайомилася з ними. Музиканти були приємно вражені компліментом Софії, тому на знак подяки запросили її на наступний концерт, а також подарували квитки для її однокласників та вчителів.

Шестикласниця Аня та її молодший брат Артем дивилися телевізор, коли мати готувала вечерю. Артем, дивлячись на екран, почав штурхати Аню ногою. Аня попросила його заспокоїтися. Але Артем лише засміявся і продовжував штовхатися. Тоді Аня сказала, що їй неприємно дивитися з братом телевізор, і він має поміркувати над своєю поведінкою. Аня вимкнула телевізор і пішла допомагати мамі з вечерею.

5. Створіть коротку презентацію про себе, використовуючи концептуальну карту власної особистості.

6. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, як самооцінка впливає на поведінку людини. ☆☆☆

Я вмію оцінювати свій психологічний потенціал. ☆☆☆

Я знаю, як розвивати позитивну самооцінку. ☆☆☆

§ 4. Повага до різноманіття

- ТОЛЕРАНТНІСТЬ • ЕМПАТІЯ
- ПРОТИДІЯ ДИСКРИМІНАЦІЇ

У цьому параграфі ви:

- обговорите спільне і відмінне між людьми, а також необхідність поваги до різноманіття;
- визначите, як емпатія виявляється у різних життєвих ситуаціях;
- проаналізуєте способи протидії дискримінації;
- розвиватимете навички толерантності, співчуття, розпізнавання і протидії дискримінації.

ВСІ МИ СХОЖІ, ВСІ МИ РІЗНІ

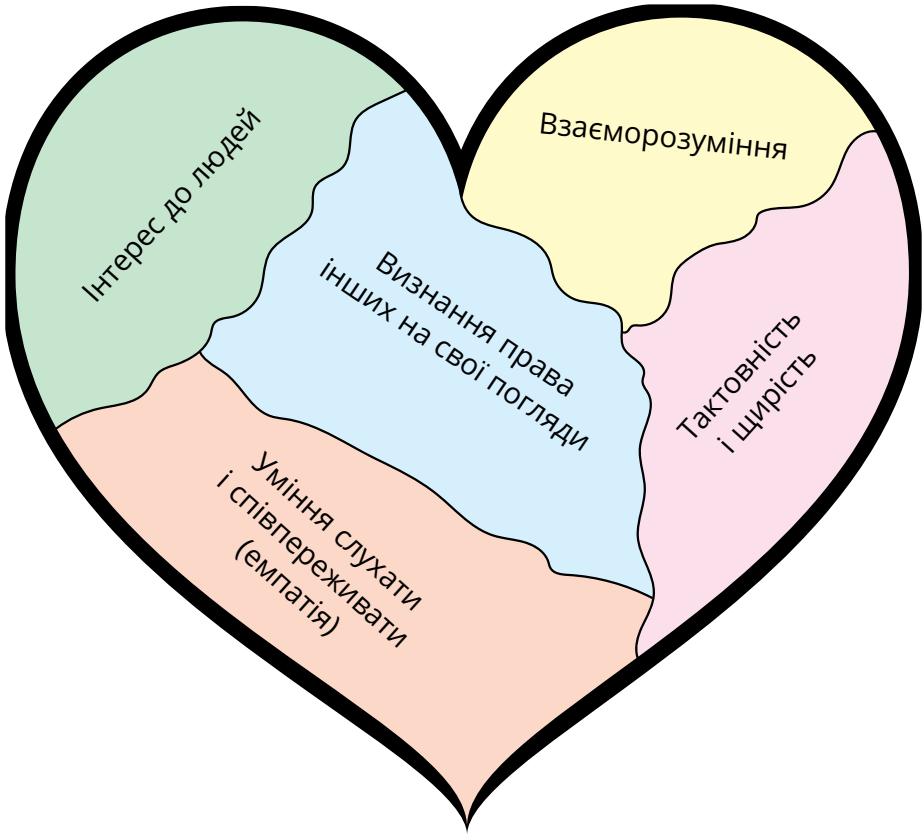
Кожна людина є унікальною. Вона має свої неповторні риси зовнішності та характеру. Різноманіття людей дає нам можливість щодня вчитися чогось нового, знаходити спільне та відмінне у кожному з нас (мал.10).

Мал. 10. Чинники, які можуть бути спільними й відмінними

- Уявіть, що всі люди на Землі стали однаковими. Обговоріть, що сталося б.
- Уявіть, що ви потрапили на планету, де живуть фантастичні істоти, які ніколи не бачили людей. Що ви розповіли б їм про людей?
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/gqLT8a або QR-кодом. Виконайте вправу «Як інші люди бачать мене».
- Об'єднайтеся у пари й поділіться результатами виконання попередньої вправи. Обговоріть, що є спільним і відмінним у ваших відповідях.
- Поміркуйте, чому важливо поважати унікальність інших людей, цінувати її.

ДОСЛІДЖУЄМО ОЗНАКИ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з вашими, називають *толерантністю*. Це доброзичливість, визнання за кожною людиною права бути іншою. Толерантна людина має певні ознаки (мал. 11).

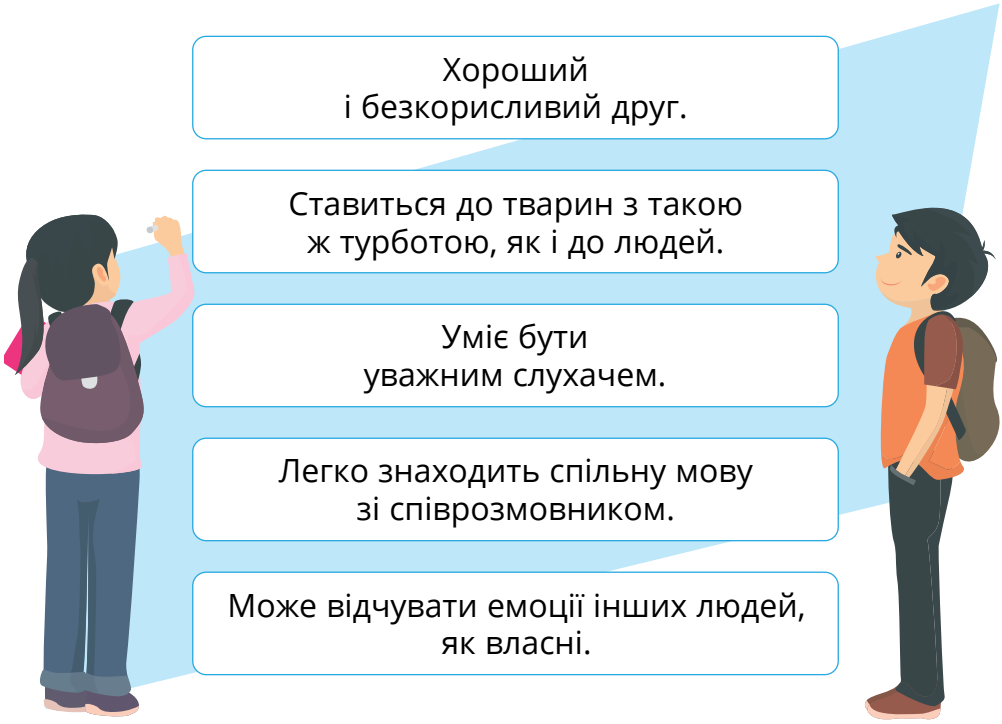


Мал. 11. Ознаки толерантної людини

- Розгляньте мал. 11. Методом мозкового штурму назвіть інші ознаки толерантної людини.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/eO6ICk або QR-кодом. Заповніть опитувальник та дослідіть, наскільки ви є толерантними.
- Об'єднайтеся у групи по троє і визначте три головні риси толерантної особистості.

ВАЖЛИВІСТЬ ЕМПАТІЇ

Здатність розуміти, що відчувають інші люди, та враховувати це під час спілкування, називають *емпатією*. Емпатія — це вміння поставити себе на місце інших, зрозуміти їхні емоції. Всі у змозі навчитися розпізнавати та поважати почуття людей іншої статі, віку, віри, культури та виховання. Завдяки емпатії ми можемо побачити світ очима цих людей та усвідомити, який він багатогранний. Це також допомагає ладнати з батьками, вчителями та знаходити друзів.



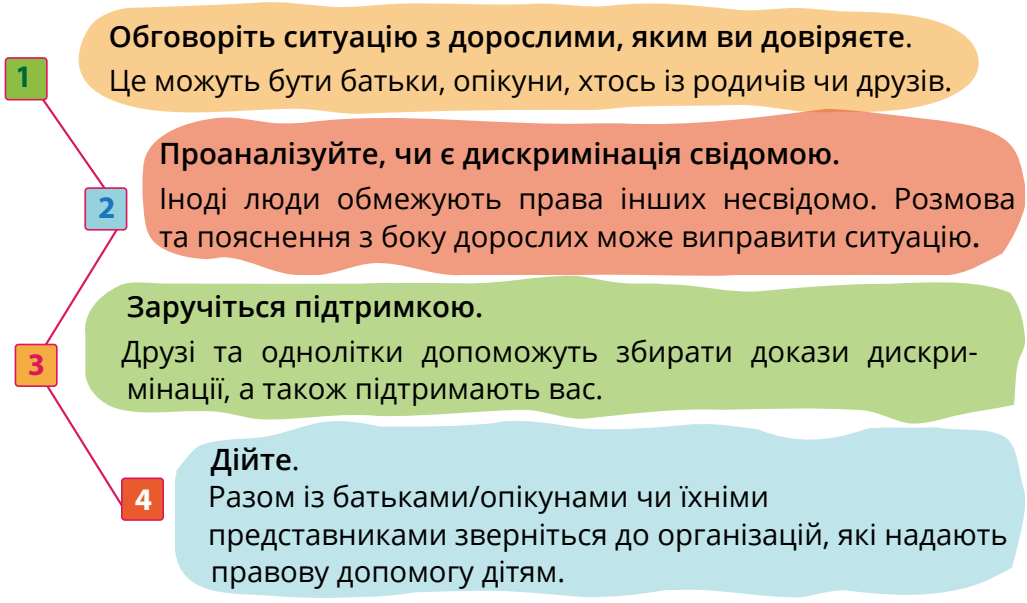
Мал. 12. Ознаки людини з розвинутою емпатією

- Розгляньте мал. 12. Обговоріть, як кожна з ознак емпатії може проявлятися у поведінці. Наведіть приклади.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/9YwXfa або QR-кодом. Прочитайте наведені ситуації. Напишіть, що відчувають учасники цих ситуацій. Об'єднайтеся у пари та розіграйте сценки.

ЯК РЕАГУВАТИ НА ПРОЯВИ ДИСКРИМІНАЦІЇ

Дискримінація — це порушення чи позбавлення людини прав за расовою, національною, статевою, релігійною або іншою ознаками.

Дискримінація часто є наслідком упередженого та недоброзичливого ставлення, наприклад, коли вважають, що всі міські жителі — ледачі, а всі селяни — недостатньо освічені. Дискримінація призводить до порушення чи позбавлення людини її прав. У разі проявів дискримінації щодо вас або інших осіб скористайтеся порадами (мал. 13).



Мал. 13. Поради, як діяти в разі проявів дискримінації

- Наведіть відомі вам приклади упередженого ставлення. До яких видів дискримінації це може призвести?
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/GxaRm3 або QR-кодом. Прочитайте й обговоріть історії про те, як успішно протидіяти дискримінації.
- Створіть соціальну рекламу протидії дискримінації у вигляді плаката чи відео. Із прикладом соціальної реклами можна ознайомитися за QR-кодом.
- Дізнайтеся про організації, які надають правову допомогу вашій громаді.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Проаналізуйте наведені ситуації. Розкажіть, як можна протидіяти дискримінації у таких ситуаціях.

Аліна добре грає у футбол і хоче займатися ним професійно. Однак до місцевої жіночої команди її не приймають. Тренер вважає, що дівчина такого високого зросту, як Аліна, гратиме недостатньо спритно.

Андрій має чудовий голос. На святі у міському парку йому не дозволили виступати. Організатори пояснили це тим, що Андрію буде незручно підійматися на сцену, пересуваючись в інвалідному візку.

2. Назвіть, що є ознаками толерантної людини, а що — нетолерантної.

а) інтерес до людей, їхніх почуттів;

б) дратівливість, невміння відчути себе на місці інших;

в) розвинута емпатія, здатність до співпереживання;

г) замкнутість, байдужість;

ґ) тактовність і щирість у спілкуванні.

3. Оцініть свої досягнення.

Я можу пояснити, що таке толерантність. ☆☆☆

Я вмію виявляти емпатію в різних життєвих ситуаціях. ☆☆☆

Я знаю, як протидіяти проявам дискримінації. ☆☆☆

§ 5. Моє коло стосунків

- КОЛО СТОСУНКІВ • ЗДОРОВІ СТОСУНКИ
- ЧИННИКИ МІЦНОЇ РОДИНИ

У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке стосунки;
- дослідите кола своїх стосунків;
- проаналізуєте ознаки здорових і нездорових стосунків;
- визначите переваги здорових стосунків;
- вчитиметеся піклуватися про рідних;
- розвиватимете уміння ефективно спілкуватися, співчувати, співпрацювати, усвідомлювати родинні цінності.

КОЛО НАШИХ СТОСУНКІВ

Щодня ми спілкуємося з великою кількістю людей. Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть, навчаються або працюють, між ними виникають *стосунки.* Інакше кажучи, стосунки — це взаємодія, зв'язок між людьми, який виникає під час спілкування та спільної участі в чомусь.

Чим ближчі наші стосунки, тим більше ми довіряємо одне одному, відвертіше ділимося думками, почуттями, обіймами. Рівні стосунків з різними людьми зручно представляти у вигляді кола (мал. 14).

Мал. 14. Приклад кола стосунків

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/6rB7Vq або QR-кодом. Запишіть імена людей, з якими ви спілкуєтеся найчастіше.
- Проаналізуйте, кому з цих людей ви можете розказати щось дуже особисте. З ким у вас формальні стосунки?
- Створіть коло своїх стосунків за прикладом на мал. 14.

ЗДОРОВІ СТОСУНКИ

Здорові стосунки ґрунтуються на взаємоповазі, довірі, турботі й чесності. Якщо між людьми склалися здорові стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні.

Нездорові стосунки характеризуються підозрами, егоїзмом, бажанням контролювати й підкоряти.

Науковці дослідили, що здорові стосунки сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності й упевненості в собі (мал. 15).

У здорових стосунках:	У нездорових стосунках:
Кожен має кілька способів отримання емоційного задоволення (друзі, захоплення тощо).	Відчувають багато неприємних емоцій: провину, сором, злість.
Уміють залагоджувати конфлікти.	Часто брешуть, обманюють, сваряться без причини.
Дозволяють складним ситуаціям бути можливістю для зростання.	Відволікають увагу від складних ситуацій замість того, щоб їх вирішувати.

Мал. 15. Ознаки здорових та нездорових стосунків

- Розгляньте мал. 15. Обговоріть, які позитивні й негативні наслідки для людини можуть мати здорові й нездорові стосунки.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/FyElJU або QR-кодом. Проаналізуйте описані ситуації. До якого виду стосунків (здорових чи нездорових) вони належать?

ВАЖЛИВІСТЬ РОДИНИ

Родина — найближче коло наших стосунків. Це наші батьки/опікуни, брати, сестри, дідусі й бабусі, інші близькі родичі. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани й досягати найамбітніших цілей, зокрема й у професійній діяльності.

Привіт, я — Марійка!
Мій брат Максим на три роки старший за мене. Він часто бере мене з собою, коли йде гуляти разом із друзями до парку чи на стадіон.

Наші батьки багато працюють.
Ми намагаємося допомагати батькам по господарству. Вихідні та свята ми обов'язково проводимо разом.
З татом ми часто граємо у волейбол,
а з мамою — ходимо до музею чи театру.

Бабуся з дідусем живуть в іншому регіоні, тому ми рідко бачимося. Однак ми щонайменше раз на місяць приїздимо до них у гості. Вони часто пригощають мене і брата смаколиками. Ми збираємо траву на лузі й годуємо кролів та корову.

Мал. 16. Розповідь Марійки про свою родину

- Розгляньте мал. 16. Розкажіть, як проводить час Марійка разом зі своєю родиною.
- Об'єднайтесь у пари та обговоріть:
- Як ви проводите час зі своїми рідними?
- Як ваші батьки/опікуни чи старші родичі дбають про задоволення ваших потреб?
- Що ви робите для того, щоб піклуватися про них?

ЯК ПІКЛУВАТИСЯ ПРО РОДИНУ

Дружню родину нерідко порівнюють із командою, де всі піклуються і допомагають одне одному. Теплі й щирі стосунки у родині є важливими для всіх.

Кожна родина має свої «секрети» підтримки здорових стосунків. Найкраще членів сім'ї зближують спільне проведення часу, коли кожен ділиться своїми враженнями за день, усі разом обговорюють проблеми, що виникають, шукають шляхи їх розв'язання.

Мал. 17. Приклад дерева здорових стосунків у родині

- Розгляньте мал. 17. Намалюйте дерево стосунків у вашій родині.
- Завантажте за покликанням http://is.gd/CQcKLF або QR-кодом один із бланків для виготовлення листівки «Моя родина — мій оберіг». Створіть листівку. За можливості підпишіть її у членів своєї родини.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Напишіть, у чому полягає унікальність вашої родини. Намалюйте колаж, як ваша сім'я проводить дозвілля.
2. Встановіть відповідність між видом стосунків та їх ознаками.

1) Здорові стосунки	А) у цих стосунках часто виявляється підозрілість, егоїзм, бажання контролювати та підкоряти.
2) Нездорові стосунки	Б) їх учасники вміють залагоджувати конфлікти, поважають одне одного, мають схожі цінності та переконання.

3. Спільне проведення свят і вихідних є гарним способом підтримки здорових стосунків у школі, вдома та з друзями. Уявіть своє улюблене свято і поміркуйте:

- Як святкують цей день у вашій родині? У родинах друзів?
- Як ви прикрашаєте оселю?
- У що ви одягаєтеся?
- Які страви та подарунки готують рідні?
- Які ще є традиції святкування цього дня?
- Як це свято проводили ваші старші родичі в минулі часи?

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, як розпізнати здорові та нездорові стосунки. ☆☆☆

Я можу пояснити, чому родинні стосунки є важливими. ☆☆☆

Я піклуюся про членів своєї родини. ☆☆☆

§ 6. Стилі спілкування

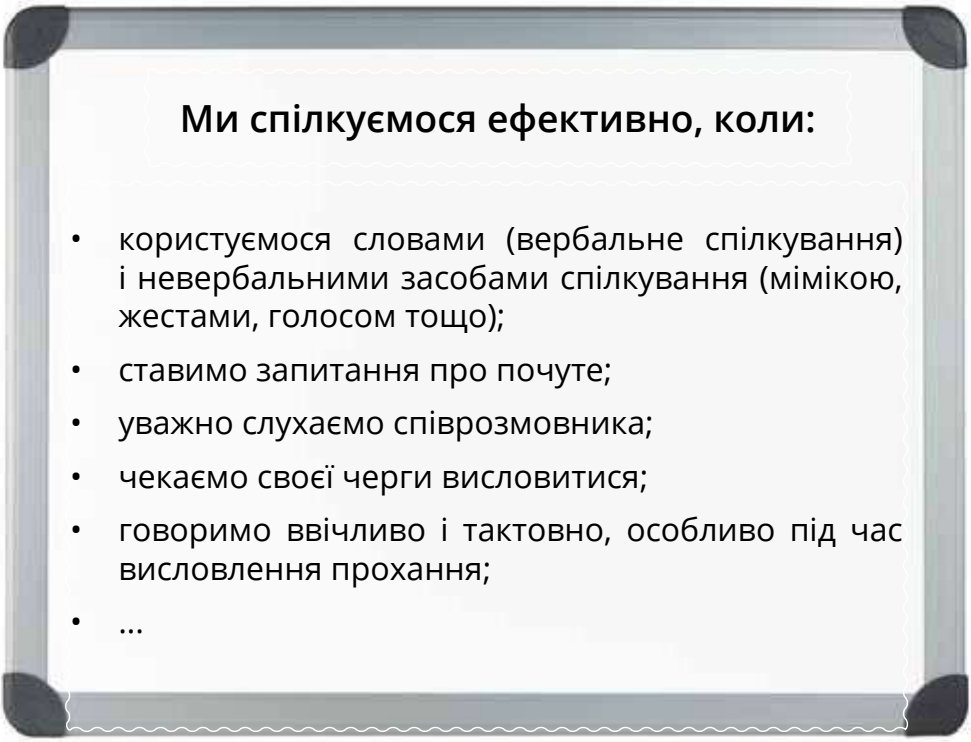
- ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ
- ПАСИВНІСТЬ • АГРЕСИВНІСТЬ
- УПЕВНЕНІСТЬ (АСЕРТИВНІСТЬ)

У цьому параграфі ви:

- обговорите, які навички є необхідними для ефективного спілкування;
- визначите, як різні стилі спілкування виражаються через слова, міміку, жести, положення тіла;
- учитиметеся долати невпевненість у спілкуванні з незнайомими людьми;
- розвиватимете уміння ефективно спілкуватися, співпрацювати, усвідомлювати цінність поваги до співрозмовників.

ОЗНАКИ ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

Спілкування — це обмін думками, враженнями, тобто повідомленнями. Для ефективного спілкування важливо активно слухати, висловлювати свої думки за допомогою слів і мови тіла, проявляти щирість і тактовність, уникати непорозумінь. Такі уміння називають навичками ефективного спілкування.



Мал. 18. Деякі ознаки ефективного спілкування

- Розгляньте мал. 18. Проаналізуйте наведені ознаки ефективного спілкування. Методом мозкового штурму доповніть цей перелік.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/OnyRfx або QR-кодом. Перегляньте відео. Назвіть, які вербальні та невербальні ознаки спілкування у ньому відображено.

СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ

У різних ситуаціях люди можуть спілкуватися по-різному. Те, як ми поводимося найчастіше, визначає наш основний стиль спілкування.

Дехто занадто часто виявляє пасивність, тобто поступається іншим, не може відмовити, коли це необхідно.

Дехто у спілкуванні поводиться агресивно, тобто ставиться до інших зверхньо, принижує їх. Такі люди можуть часто конфліктувати, не рахуючись із бажаннями та інтересами співрозмовників.

Ознаки стилю спілкування	Пасивний стиль спілкування	Агресивний стиль спілкування
Приклади вербальних проявів	• «Я зроблю все, що ти скажеш». • «Усе нормально, я не хочу проблем». • «Люди байдужі до моїх почуттів».	• «Ти зробиш, як я хочу». • «Погоджуйся або йди геть». • «Твоя думка нікого не цікавить».
Приклади невербальних проявів	• Уникання погляду в очі співрозмовнику. • Опущені плечі. • Жалісний погляд. • Тихий голос.	• Насуплені брови. • Пронизливий погляд. • Стиснуті щелепи. • Високий чи грубий тон голосу.

Мал. 19. Пасивний і агресивний стилі спілкування

- Розгляньте мал. 19. У парах продемонструйте приклади пасивного й агресивного стилю спілкування.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/kK051R або QR-кодом. Прочитайте у лівій колонці ознаки пасивного або агресивного стилю спілкування. Напишіть у правій колонці слова, які краще вжити замість тих, що написані ліворуч.

АСЕРТИВНЕ (УПЕВНЕНЕ) СПІЛКУВАННЯ

На відміну від пасивного чи агресивного стилів, упевнене (асертивне) спілкування є запорукою рівноправних стосунків, у яких ніхто не почуватиметься ображеним чи приниженим (мал. 20). Бути асертивним у спілкуванні означає ставитися з повагою до інших, спокійно пояснювати власну точку зору та гідно обстоювати свої інтереси.

Ознаки стилю спілкування	Асертивний (упевнений) стиль спілкування ☺	Поради для розвитку впевненості:
Приклади вербальних проявів	• «Я не хочу зараз дивитися цей фільм. Може, краще погуляємо в парку?». • «Давай цього разу зробимо по-твоєму, а наступного — по-моєму». • «Перепрошую, це моє місце».	• Демонструйте повагу до співрозмовника. • Вирішуйте суперечки через переговори. • Розвивайте «мову тіла» впевненої людини (невербальні прояви).
Приклади невербальних проявів	• Прямий, спокійний погляд. • Розслаблене обличчя, усмішка. • Чіткий голос. • Розправлені плечі.	

Мал. 20. Асертивний стиль спілкування

Пограйте у гру «Стилі спілкування». Для цього:

- завантажте за покликанням http://is.gd/bRZ7KS або QR-кодом макет кола стилів спілкування. Також завантажте й розріжте картки до гри;
- по черзі кидайте гральний кубик і прочитайте текст, написаний на картці, у відповідному стилі спілкування (пасивному, агресивному, впевненому);
- інші гравці мають вгадати, який стиль спілкування інсценується зараз.

ТРЕНУЄМО ВПЕВНЕНІСТЬ

Ви дорослішаєте і дедалі частіше потрапляєте в ситуації, коли необхідно впевнено спілкуватися з незнайомими людьми.

Найкращий спосіб тренувати навички впевненого спілкування — зіграти роль (як актор чи акторка). Наприклад, якщо не наважуєтеся купувати щось у магазині, треба уявити, що ви граєте впевнену людину, для якої покупки — звична річ.

Знайомство з новими друзями

Звернення по допомогу чи пораду до незнайомих людей

Спілкування з працівниками різних установ

Виступ чи промова на святі перед незнайомою публікою

Мал. 21. Ситуації, в яких потрібен упевнений стиль спілкування

- Об'єднайтесь у пари та розкажіть одне одному про випадок із життя, коли ви спілкувалися з незнайомою людиною та відчували невпевненість. Як відбувалося ваше спілкування? Оцініть рівень своєї впевненості у спілкуванні за шкалою, наведеною за QR-кодом або покликанням http://is.gd/LMQIpP.
- Придумайте короткий сценарій впевненого спілкування до ситуації, яку ви обговорили. У вільний час спробуйте зіграти таку сценку перед дзеркалом. Потім зробіть те саме разом із другом/подругою. Успіхів, ви можете це зробити!

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Деякі люди мають труднощі у спілкуванні. Через це вони можуть сильно нервувати. Назвіть п’ять навичок, які є важливими для ефективного спілкування.
2. Установіть відповідність між стилями спілкування та їх ознаками.

1) Пасивний стиль спілкування	А) людина часто говорить високим чи грубим тоном голосу, насуплює брови, має пронизливий погляд.
2) Агресивний стиль спілкування	Б) розслаблена поза, спокійний та чіткий голос, усмішка.
3) Упевнений стиль спілкування	В) співрозмовник тихо говорить, уникає погляду в очі.

3. Напишіть діалог (на вибір) про те, як упевнено привітатися:
   - з незнайомою компанією однолітків;
   - продавцем у магазині;
   - учителем;
   - мамою однокласника.

   Обговоріть, які невербальні прояви допоможуть упевнено поводитися у цих ситуаціях.

4. Оцініть свої досягнення.

   Я вмію розпізнавати впевнений, агресивний і пасивний стилі спілкування. ☆☆☆

   Я можу назвати навички ефективного спілкування. ☆☆☆

   Я знаю, як розвинути впевненість у спілкуванні. ☆☆☆

§ 7. Як стати бажаним співрозмовником

- ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ
- ЗНАЙОМСТВО • РОЗМОВА
- КОМПЛІМЕНТ

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про якості бажаного співрозмовника;
- проаналізуєте, з чого складається розмова;
- потренуєтеся знайомитися, починати, підтримувати й завершувати розмову, а також робити компліменти.

ХТО Є БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ?

Бажаний співрозмовник — це той/та, з ким приємно спілкуватися. Таке спілкування потребує відпрацювання відповідних умінь (мал. 22).

Уміння говорити

1. Уміння розповідати. Це вміння чітко висловлювати свою думку та цікаво розповідати про події з повсякденного життя.

2. Уміння бути тактовним. Це уміння не торкатися в розмовах тем, які незручні або неприємні для співрозмовника та можуть поставити у незручне становище.

3. Уміння робити та приймати компліменти. Компліменти підбадьорюють людину, показують дружнє ставлення до неї, а також покращують настрій учасників розмови.

Уміння активно слухати

1. Уміння уважно слухати. Ті, хто уважно слухає, також є активними учасниками розмови.

2. Уміння ставити запитання. Це дозволяє підтримати розмову, зацікавити співрозмовника, а також перевірити, чи ви правильно все почули.

Мал. 22. Уміння, якими володіють бажані співрозмовники

- Розгляньте мал. 22. Пригадайте людину, яку ви вважаєте бажаним співрозмовником. Розкажіть, які з умінь у неї розвинуті найкраще.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/iI6nJH або QR-кодом. Завантажте і роздрукуйте бланк. Проаналізуйте, які навички спілкування у вас добре розвинуті, а які варто вдосконалити.

З ЧОГО СКЛАДАЄТЬСЯ РОЗМОВА?

Будь-яка розмова має початок, основну частину (обмін повідомленнями) та завершення.

Вдалий початок розмови допомагає зацікавити людину, з якою ми спілкуємося.

Основна частина розмови — обмін повідомленнями. Тут можна більше розказати про себе. Але важливо також активно слухати співрозмовника — цікавитися його думкою, робити щирі компліменти.

Розмова добігає кінця, коли тема для спілкування вичерпується. Від завершення розмови залежить, чи приємно буде зустрічатися з цією людиною наступного разу.

1. Початок розмови

• Створіть контакт (вербальний та невербальний). Для цього усміхніться, привітайтеся, наприклад: «Привіт, радий/рада тебе бачити».

2. Обмін повідомленнями

• Розкажіть про себе, розпитайте про співрозмовника.

• Покажіть, що вам цікаво слухати, будьте активним слухачем.

3. Завершення розмови

• Кінець розмови має бути невимушеним. Постарайтеся обрати для цього слушний момент.

• Висловіть сподівання на нову зустріч.

Мал. 23. Складові розмови

Розгляньте мал. 23. Наведіть по три фрази, які доречно сказати на кожному етапі розмови.

ЯК РОБИТИ КОМПЛІМЕНТИ

Уміння робити компліменти необхідне кожній людині, яка хоче бути бажаним співрозмовником. У цьому вам допоможуть поради психологів (мал. 24).

За що можна зробити комплімент:	Як це краще зробити:
• За зовнішній вигляд (мені подобається твоя футболка, зачіска). • За гарну роботу (чудовий малюнок; ти добре граєш у футбол). • За допомогу (з тобою дуже приємно працювати в команді). • За особистісні якості (ти хороший друг/подруга). • За речі, які вам подобаються (в тебе класна настільна гра).	1. Спочатку подумайте, що ви хочете сказати. 2. Підійдіть до людини й усміхніться. 3. Скажіть комплімент щирим голосом.
Як відповідати на компліменти:	
• Щиро подякуйте. • Якщо хочете, зробіть комплімент у відповідь: «Ти теж дуже хороша/хороший подруга/друг».	

Мал. 24. Поради «Як робити компліменти»

Для відпрацювання умінь робити компліменти виконайте вправу «Таємний комплімент».

Для цього оберіть когось серед однокласників, не називаючи його чи її. Далі перейдіть за QR-кодом або покликанням http://is.gd/voYd2E та напишіть на бланку три компліменти цій людині.

Інші учні класу мають сказати, кому було адресовано комплімент.

ЯК ПІДТРИМАТИ РОЗМОВУ

Щоб спілкування приносило задоволення і бажаний результат, треба вміти підтримувати розмову.

Зазвичай люди говорять на одну тему певний час і дають співрозмовникам можливість висловити свою думку або поставити запитання. Для цього можна скористатися деякими ідеями (мал. 25).

Обговоріть теми, які є для вас спільними:

«О, схоже, що нам подобаються книжки одного письменника. Що ще можеш порекомендувати прочитати?»

Пригадайте, про що ви говорили, коли бачилися минулого разу:

«Я пам'ятаю, що ти планувала піти до театру минулих вихідних. Як тобі вистава?»

Проявляйте інтерес до співрозмовників (зробіть комплімент чи поставте запитання):

«На уроці ти намалював чудовий малюнок! Як тобі вдалося розвинути цей талант?»

Наприкінці розмови висловіть надію на наступну зустріч:

«На жаль, мені час іти. Давай зустрінемося знову наступного тижня?»

Мал. 25. Деякі ідеї для підтримки розмови

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/WpxL9H або QR-кодом. Напишіть до кожної репліки те, що можна сказати, щоб підтримати розмову.
- Об'єднайтесь у пари. Оберіть тему, яка цікавить вас обох. Змоделюйте діалог, спілкування на обрану вами тему, використовуючи ідеї для підтримки розмови на мал. 25.

КОРИСНІ ПОРАДИ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ УМІНЬ БАЖАНОГО СПІВРОЗМОВНИКА

Як познайомитися

- Оберіть, із ким хочете познайомитися. Найкраще того/ту, хто має доброзичливий вигляд, усміхається або сидить окремо.
- Привітайтеся і познайомтеся: «Привіт, я ... А ти?»
- Обміняйтесь інформацією: де живете, в яких школах навчаєтеся.
- Зробіть комплімент: «У тебе класні черевики».
- Попросіть про невеличку послугу (потримати книжку, підказати час, показати дорогу).
- Поговоріть про погоду, обміняйтеся враженнями про фільм.

Як підтримати розмову

- Звертайтеся до співрозмовника/співрозмовниці на ім'я.
- Розкажіть щось про себе, розпитайте про нього/неї.
- Покажіть, що вам цікаво слухати, будьте активним слухачем.

Як завершити спілкування

- Кінець розмови має бути невимушеним. Постарайтесь обрати для цього слушний момент. Не переривайте співрозмовника/співрозмовницю на півслові.
- Подайте невербальний сигнал про те, що вам треба йти: відведіть погляд, нахиліться до виходу.
- Скажіть, що мусите іти, запевніть, що вам було приємно спілкуватися і ви сподіваєтеся на наступну зустріч.

Як зробити комплімент

- Запитайте дозволу: «Можна тебе про щось запитати?» або: «Дозволь тобі щось сказати».
- Висловіться конкретно: «Де ти навчився/навчилася так кататися на роликах?», «У тебе чарівна усмішка».
- Щиро висловіть свої почуття: «Це просто клас!», «Так приємно з тобою спілкуватися».

Об'єднайтеся у пари. Користуючись наведеними порадами, відпрацюйте у зручний для вас час уміння знайомитися, підтримувати розмову, завершувати спілкування, робити компліменти.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між складовими розмови та їх основними завданнями.

1) Початок розмови	а) обговорити основні теми розмови, активне слухання.
2) Обмін повідомленнями	б) створити передумови для спілкування у майбутньому.
3) Завершення розмови	в) зацікавити співрозмовника/ співрозмовницю, привернути їхню увагу.

2. Продемонструйте, як ви можете розпочати розмову в таких ситуаціях:
   - познайомитися з тим/тією, хто вам подобається;
   - привернути увагу незнайомої людини (щоб поставити запитання);
   - привітатися з кимось із знайомих у соціальних мережах;
   - привітатися з кимось із знайомих у відеочаті;
   - побажати доброго ранку своїм рідним.
3. Розкажіть про найкращий комплімент, який вам робили в житті. Які компліменти ви робите найчастіше?
4. Оцініть свої досягнення.

   Я можу розказати про складові розмови. ☆☆☆

   Я вмію оцінювати свої навички спілкування. ☆☆☆

   Я висловлюю щирі та влучні компліменти. ☆☆☆

§ 8. Ефективне залагодження конфліктів

- СТАДІЇ КОНФЛІКТУ
- КОНФЛІКТОГЕНИ
- САМОКОНТРОЛЬ

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, як розвивається конфлікт;
- навчитеся розрізняти конфліктогени;
- потренуєтеся залагоджувати конфлікт;
- проаналізуєте способи самоконтролю під час конфлікту;
- розвиватимете навички розв'язання конфліктів, самоконтролю, ефективного спілкування.

ЯК РОЗВИВАЄТЬСЯ КОНФЛІКТ

Конфлікти — невід'ємна частина людських стосунків. Вони виникають через те, що погляди, думки, поведінка людей відрізняються, адже кожна особистість є неповторною.

Оскільки конфліктів не уникнути, важливо розуміти, як вони розвиваються, та як вчасно зреагувати.

У розвитку конфлікту виокремлюють п'ять стадій: виникнення конфліктної ситуації, її усвідомлення, початок відкритого протистояння, розвиток конфлікту та його завершення (мал. 26).

1

Виникнення конфліктної ситуації

Зіткнення інтересів чи поглядів різних людей.

2

Усвідомлення конфлікту

Один із учасників або всі сторони конфлікту починають усвідомлювати, в чому полягає конфлікт, які їхні інтереси намагається порушити інша сторона.

3

Початок відкритого протистояння

На цій стадії учасники відкрито заявляють про свої претензії, але це може лише посилити конфлікт.

4

Розвиток конфлікту

Хтось з учасників починає реагувати агресивно, іноді погрожувати. Інші теж захищаються або нападають.

5

Завершення конфлікту

Відбувається у випадках: залагодження, втрати інтересу учасників або відсторонення одного з них від конфлікту.

Мал. 26. Стадії розвитку конфлікту

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/NGLHpH або QR-кодом. Прочитайте конфліктні ситуації. За допомогою мал. 26 визначте стадії конфлікту для кожної з них.
- Як поводилися учасники конфлікту в наведених ситуаціях: пасивно, впевнено чи агресивно?

ЩО ТАКЕ КОНФЛІКТОГЕНИ

Конфлікти не завжди є негативними. Інколи вони дозволяють краще зрозуміти свої позиції, почути думку інших людей, а також висловити своє ставлення до ситуації.

Однак є слова або дії, які роблять конфлікт некерованим. Це — *конфліктогени*. Вони ображають співрозмовника, породжують у нього бажання захиститися або нападати. Це провокує розпалювання конфлікту.

Конфліктоген	Як це звучить?
Образи, недовіра	• «Ну і який ти друг після цього?». • «Щось я тобі не дуже вірю». • «Ти ж дурний, не розбираєшся у тому, що говориш».
Звинувачення	• «Ти мене обманюєш». • «Через тебе все зіпсувалося». • «Це ти у всьому винен».
Деякі узагальнення	• «Ти ніколи...». • «Ти завжди...». • «Я нізащо...». • «Як завжди, з тобою безнадійно спілкуватися».
Погрози	• «Я тобі про це ще нагадаю». • «Ти пошкодуєш про це».

Мал. 27. Приклади конфліктогенів

- Пригадайте ситуацію, коли ви сварилися або сперечалися з друзями чи однолітками. Чи були тоді використані конфліктогени? Як це вплинуло на розвиток конфлікту? Як можна було уникнути розпалювання конфлікту, дотримуючись асертивного спілкування?

- Об'єднайтесь у 4 групи та складіть словник фраз, якими можна замінити конфліктогени.

ЯК ЗАЛАГОДЖУВАТИ КОНФЛІКТ

Уміння залагоджувати конфлікти є важливим для людини протягом усього її життя.

Для ефективного залагодження конфлікту його учасникам важливо обстоювати свою позицію, але не ображати й не тиснути на співрозмовника. Це допоможе знайти варіант вирішення проблеми, який влаштує всіх. Розгляньте мал. 28 і поясніть, чому кожен із кроків алгоритму є важливим.

Мал. 28. Алгоритм розв'язання конфліктів

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/eCwH57 або QR-кодом. Об'єднайтесь у пари та інсценуйте наведені ситуації так, щоб не допустити неконтрольованого розвитку конфлікту.
- Завантажте бланк «Вирішуємо конфлікти». Назвіть спосіб, у який ви найчастіше залагоджуєте конфлікти. Наведіть приклади ситуацій, у яких доречні інші способи.

КОНТРОЛЮЄМО СВОЇ ЕМОЦІЇ

Іноді конфлікти породжують емоції, які заважають вирішувати проблему. Тримати неприємні відчуття в собі шкідливо для здоров'я. Так само як і виливати їх на інших людей.

Щоб ефективно залагодити конфлікт, важливо вміти вчасно заспокоїтися та контролювати свої емоції (мал. 29).

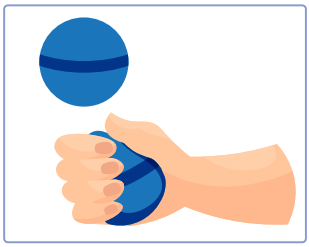
Зробіть глибокий вдих та видих. Видих має бути трохи довшим.

Уявіть місце, в якому ви почуваєтеся спокійно та безпечно.

Випийте склянку води маленькими ковтками.

Потримайте руки під прохолодною водою, вмийтеся.

Зосередьте увагу на підлозі або поверхні, на якій стоїте.



Стисніть у руці м'яч або інший м'який предмет.

Мал. 29. Деякі способи самоконтролю в конфліктних ситуаціях

- Розгляньте мал. 29. Пригадайте, які способи самоконтролю в конфліктних ситуаціях ви вже використовували.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/UtJkZc або QR-кодом. Завантажте бланк «Аналізуємо конфлікт». Пригадайте ситуацію, коли ви сварилися або сперечалися з друзями чи однолітками. Опишіть, що ви відчували під час конфлікту та як він вирішився.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Прочитайте можливі варіанти завершення конфлікту. Які з них свідчать про ефективне залагодження конфлікту?

   1) Один із учасників конфлікту відчуває образу.

   2) У результаті всі учасники уникають спілкування.

   3) Проблема лише загострилася.

   4) Між сторонами налагодилися стосунки.

2. Розкажіть, як не допустити розгортання конфлікту в таких ситуаціях:

   Антон і Аня працюють разом над сценарієм шкільного свята. Але Антон не бере активної участі в роботі, а грає у гру на смартфоні. Ані це вже набридло, вона злиться на Антона.

   Цієї п’ятниці Сашко хоче зустрітися з друзями, щоб піти до кінотеатру на новий фільм про супергероїв. Однак в останній момент виявилося, що друг, який мав замовити квитки, забув це зробити.

3. Напишіть у зошиті три поради для тих, кому важко контролювати свої емоцій під час конфлікту.

4. Оцініть свої досягнення.

   Я знаю стадії розвитку конфлікту. ☆☆☆

   Я вмію уникати конфліктогенів. ☆☆☆

   Я знаю ефективні способи самоконтролю в конфліктних ситуаціях. ☆☆☆

§ 9. Активна участь і лідерство

• БЛАГОДІЙНІСТЬ • ВОЛОНТЕРСТВО
• ЛІДЕРСТВО • КОМАНДА

У цьому параграфі ви:

- обговорите, які якості необхідні волонтерам та лідерам;
- визначите свою схильність до лідерства;
- започаткуєте спільний шкільний проєкт;
- розвиватимете уміння співпрацювати в команді.

ЩО ТАКЕ БЛАГОДІЙНІСТЬ

Слово *«благодійність»* походить із поєднання двох слів: «благо» та «дія». У давні часи благами називали добрі справи. Отже, благодійність — це добрі справи, дії для висловлення турботи та підтримки тим, хто цього потребує. Добрі справи також позитивно впливають на самого благодійника (мал. 30).

Добрі справи людини сприяють:

Розвитку милосердя

Милосердя — одна з найцінніших чеснот людини. Це бажання приносити користь іншим людям, не думаючи про винагороду.

Відчуттю приналежності, участі в житті громади

Долучатися до спільної справи, бути активним членом суспільства є невід'ємною потребою сучасної людини.

Формуванню самоповаги й упевненості в собі

Людину, яка надає благодійну допомогу, цінують і поважають інші люди. Це додає впевненості в собі й підвищує самоповагу.

Розвиває вміння спілкуватися

Участь у благодійних заходах надає можливість знаходити однодумців, нових друзів і важливі теми для обговорення.

Мал. 30. Вплив добрих справ на особистість благодійників

- Об'єднайтесь у пари. Розкажіть одне одному, до якої доброї справи ви долучалися і чого навчилися?
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/cQFD0R або QR-кодом. Подивіться мультфільм «Подаруйте добро».
  - Які добрі справи в ньому показані?
  - Як змінився головний герой мультфільму після того, як почав їх робити?

ДОЛУЧАЄМОСЯ ДО ВОЛОНТЕРСТВА

За даними ООН (Організації Об'єднаних Націй), майже кожна сьома людина у світі є волонтером. Це дуже різні люди за віком, професією, інтересами та цілями. Але всі мають спільну рису — небайдужість до того, що відбувається навколо.

В Україні майже 26% молоді постійно залучені до волонтерської діяльності. Ця кількість безупинно зростає. Щоб волонтерство приносило користь і задоволення, треба розвивати в собі якості волонтера (мал. 31).

Мал. 31. Приклад якостей волонтера

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/dyf5Ei або QR-кодом. Подивіться відео «Хто такі волонтери?». Обговоріть, які приклади волонтерства в ньому показані.
- Розгляньте мал. 31. Що ви можете додати до переліку якостей волонтера?
- Які якості волонтера ви вже маєте? Які вам ще необхідно розвинути?

ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ

Лідерство й уміння працювати в команді є одними з найважливіших життєвих навичок. Справжній лідер/лідерка має особисті якості, які вирізняють його/її серед інших членів команди (мал. 32).

- Упевнений у собі та вміє нести відповідальність за свої вчинки.
- Дивиться у майбутнє.
- Має план і чіткі цілі.
- Усвідомлює, чого прагне.
- Керує своїм життям.

- Ділиться своїми знаннями й талантами.
- Надихає та мотивує, є взірцем для наслідування.
- Може керувати командою для досягнення спільної мети.

Справжній лідер:

- Вольовий, здатний долати перепони на шляху до мети.
- Наполегливий, уміє розумно ризикувати.
- Терплячий, за потреби готовий довго і добре виконувати одноманітну, нецікаву роботу.
- Надійний, тримає слово, на нього можна покластися.
- Оптимістичний, ставиться до труднощів, як до неминучих, але переборюваних перешкод.
- Уміє переконувати та вести за собою інших людей, організувати їхню роботу, ефективно спілкуватися.

Мал. 32. Якості справжнього лідера

- Завантажте за покликанням http://is.gd/ImlZQO або QR-кодом бланк і дослідіть свою схильність до лідерства і вміння працювати в команді.
- Виконайте вправу «Лабіринт». Для цього на підлозі позначте крейдою або кольоровою стрічкою маршрут у вигляді звивистої стежки. Завдання лідера — провести лабіринтом свою команду із заплющеними очима, надаючи лише словесні інструкції.

КОМАНДНА РОБОТА

Дружній клас — це також команда. У дружньому класі всі допомагають одне одному в навчанні, діляться здобутою інформацією, висловлюють власні ідеї в процесі роботи в групах тощо.

Командна робота над шкільним проєктом розвиває самостійність, здатність до взаємодопомоги, формує відчуття «акціонерів» своєї школи (мал. 33).

Успіх шкільного проєкту — правило п'яти «П»:	
Проблема (перетворюємо проблему на мету)	✓
Плануємо (створюємо план дій)	✓
Пошук інформації (шукаємо найкращі способи втілення елементів плану)	✓
Продукт (втілюємо мету проєкту)	✓
Презентація (представлення результату)	✓

Мал. 33. Чинники успіху шкільного проєкту

- Продовжте речення: «Я можу працювати в команді, тому що я...». Скористуйтеся підказками за покликанням http://is.gd/e5wfWs або QR-кодом.
- Проведіть мозковий штурм: «Яких заходів можна вжити в нашій школі для її покращення?»
- Оберіть три найефективніших заходи. Проголосуйте за ідею, яка найбільше сподобалася всім.
- Створіть план упровадження цієї ідеї.
- Розпочніть упровадження цієї ідеї, використовуючи правило п'яти «П» (мал. 33).

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Прочитайте ситуації та напишіть, які добрі справи роблять цих дітей волонтерами.

Наталка — активна спортсменка і хороша подруга. Для того, щоб організувати місце для катання на скейтборді, вона з дозволу дорослих прибрала сміття на доріжках покинутого стадіону. Тепер Наталка та її друзі хочуть влаштувати на стадіоні благодійне свято для збору коштів на допомогу військовослужбовцям.

Андрій не лише старанно навчається, а й у вільний час допомагає приносити покупки з магазину літній бабусі, яка живе поруч.

2. Напишіть у зошиті, що ви можете зробити як волонтер для того, щоб:

покращити життя свого міста/району;

розвинути власні інтереси чи захоплення;

поділитися чимось, що добре вмієте.

3. Оцініть свої досягнення.

Я знаю якості волонтера. ☆☆☆

Я можу дослідити свою схильність до лідерства. ☆☆☆

Я можу започаткувати спільний проєкт для своєї школи. ☆☆☆

§ 10. Підліткові компанії

- ДРУЖНІ, НЕДРУЖНІ ТА НЕБЕЗПЕЧНІ КОМПАНІЇ
- ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТИСК • МАНІПУЛЯЦІЇ
- ПРОТИДІЯ НАСИЛЛЮ

У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте ознаки дружніх, недружніх та небезпечних компаній;
- дізнаєтеся про способи протидії маніпуляціям, пліткам і образам;
- потренуєтеся протидіяти недружнім діям однолітків;
- розвиватимете уміння розпізнавати види та прояви фізичного і психологічного насилля.

ДРУЖНІ, НЕДРУЖНІ ТА НЕБЕЗПЕЧНІ КОМПАНІЇ

Бажання мати друзів — природна потреба людини. У компанії друзів можна обговорити спільні проблеми, захоплення, плани на майбутнє.

Для нашого здоров'я і безпеки важливо навчитися розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії (мал. 34).

Небезпечні компанії:

- мають ватажка і жорсткі правила;
- вимагають повної відданості, за непокору можуть карати, вчинити жорстку розправу;
- пропонують небезпечні ігри чи розваги;
- забороняють спілкування поза групою, ставляться до інших зверхньо чи агресивно.

Недружні компанії:

- можуть ділитися на невеликі групи, які сваряться між собою;
- не поважають і не підтримують одне одного, не цікавляться спільними справами;
- неохоче приймають інших людей у компанію;
- кожен із членів компанії може почуватися самотнім.

Дружні компанії:

- приймають вас такими, якими ви є;
- толерантно й доброзичливо ставляться до думок і поглядів інших;
- з радістю приймають у своє коло нових друзів;
- не мають жорстких правил і одного ватажка;
- кожен із членів групи відчуває повагу і підтримку.

Мал. 34. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній

- Розгляньте мал. 34. Обговоріть, як кожна з таких компаній може вплинути на здоров'я, безпеку та самооцінку її учасників.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/LXIrzK або QR-кодом. Ознайомтеся з деякими видами молодіжних субкультур. Вплив субкультур може бути як позитивним, так і негативним. Обговоріть, як ці субкультури можуть вплинути на здоров'я й безпеку їхніх прихильників.

ВПЛИВ НАЙБЛИЖЧОГО ОТОЧЕННЯ

Люди, які нас оточують, найбільше впливають на те, ким ми є і ким ми одного дня станемо (мал. 35).

Батьки/опікуни:

- люблять тебе, незважаючи ні на що
- піклуються про тебе, виховують, захищають і підтримують
- назавжди залишаться частиною твого життя
- іноді ваші смаки не збігаються
- деякі батьки/опікуни ставляться до дітей із розумінням, інші — надто контролюють їх або, навпаки, приділяють їм недостатньо уваги

Брати, сестри:

- схожі на тебе і ростуть поруч із тобою
- ви ділите між собою домашні обов'язки
- вони захищають тебе і допомагають
- іноді надокучають чи, навпаки, приділяють тобі мало уваги

Учителі:

- навчають тебе і розвивають твої здібності
- допомагають розв'язувати проблеми, наставляють і виховують
- іноді бувають надто суворими, упередженими або несправедливими

Друзі:

- проводять із тобою вільний час
- з ними можна поговорити про все на світі
- завжди готові допомогти
- не видають твоїх секретів і не роблять тобі зла
- іноді ви сваритеся через дрібниці
- деякі друзі можуть погано впливати на тебе

Мал. 35. Хто найбільше впливає на нас

- Розгляньте мал. 35. Порівняйте свої стосунки з членами родини, друзями, вчителями. Що спільного в цих стосунках? Чим вони різняться?
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/nAzcIl або QR-кодом. Прочитайте наведені на бланку ситуації. Назвіть, у яких ситуаціях вплив оточення є позитивним, а в яких — негативним.

ЯК РЕАГУВАТИ НА НЕДРУЖНІ ДІЇ

На жаль, іноді однолітки поводяться недружньо: тиснуть, пліткують, ображають, намагаються маніпулювати. У таких ситуаціях важливо вміти протистояти цьому (мал. 36).

Як протидіяти маніпуляціям і тиску

Якщо вам не подобається пропозиція, можна сказати:

- «Я не хочу цього робити».
- «Я передумав/передумала, тому не робитиму цього».
- «Це змушує мене почуватися погано. Я не хочу цього».
- «Звучить як не дуже гарна ідея. Я у цьому не братиму участі».

Як припинити плітки

Коли про вас чи поряд із вами пліткують, ви можете сказати:

- «Я не думаю, що це правда. Не треба казати таке».
- «Це схоже на плітки. Давай змінимо тему».
- «Агов, не треба так говорити. Якщо вони нас почують, то розлютяться, і матимуть рацію».
- «Ох, припиніть. Ось так і починаються брехливі чутки».

Якщо вас ображають друзі

Якщо друг/подруга ображає вас, можна сказати:

- «Я засмучений/засмучена. Здається, ти злишся на мене, і я не розумію чому».
- «Мені було дуже сумно, коли ти не запросив/запросила на свій день народження».
- «Я злюся, тому що ти порушив/порушила свою обіцянку і розповів/розповіла мій секрет».
- «Я збентежений/збентежена. Під час канікул ми спільно проводили всі дні, а тепер ти кажеш, що ми не товаришуємо».

Мал. 36. Деякі способи протидії недружнім діям однолітків

Об’єднайтеся у пари й розіграйте сценки, як реагувати на маніпуляції, плітки, образи, тиск однолітків. Скористуйтеся порадами на мал. 36.

РОЗПІЗНАЄМО ПРОЯВИ НАСИЛЛЯ

Обзивання, прізвиська, погрози, штовханина, бійки — це прояви насилля. Розрізняють фізичне та психологічне насилля (мал. 37).

ФІЗИЧНЕ НАСИЛЛЯ
заподіяння шкоди тілу чи майну людини

Фізичне насилля включає:

Удари, стусани, щипання	Умисне штовхання
Користування без дозволу або псування чужих речей	

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ
заподіяння психологічної або емоційної шкоди людині

Психологічне насилля включає:

Піддражнювання, кепкування	Обзивання	Погрози
Умовляння інших, щоб вони не дружили з кимось	Ігнорування, бойкот	Поширення пліток

Мал. 37. Види насилля та їх прояви

- Розгляньте мал. 37 і назвіть види насилля та їх прояви.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/fxyCLc або QR-кодом і прочитайте ситуації, в яких відбулося насилля.
  - Який вид насилля було виявлено в кожній ситуації?
  - Як цьому можна протидіяти?

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність між видами та їх проявами.

1) Фізичне насилля	а) ігнорування, бойкот
	б) умисне штовхання
2) Психологічне насилля	в) погрози, обзивання
	г) псування чужих речей

2. Прочитайте ситуації. В якій із них є насилля? Який це вид насилля?

А Ілля хоче бути схожим на Микиту, знайомого старшокласника, тому копіює його в усьому. Однак Микита зверхньо ставиться до Іллі, а також погрожує, що поб'є його після уроків, якщо той не віддасть йому кишенькові гроші.

Б Під час гри у волейбол на уроці фізкультури Сашко, не розрахувавши силу, відбив м'яча так, що той полетів та вдарив Мілану по голові. Від несподіванки та болю дівчинка розплакалася та побігла до вчителя.

3. Оцініть свої досягнення.

Я можу розпізнавати дружні, недружні та небезпечні компанії. ☆☆☆

Я вмію аналізувати прояви маніпуляцій, тиску і насилля, протидіяти їм. ☆☆☆

§ 11. Стоп булінг

- БУЛІНГ (ЦЬКУВАННЯ)
- КІБЕРБУЛІНГ
- ДЖЕРЕЛА ДОПОМОГИ

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про ознаки булінгу;
- дослідите прояви кібербулінгу;
- проаналізуєте, що робити в ситуації булінгу;
- обговорите джерела допомоги постраждалим від булінгу.

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ

Булінг (цькування) — це постійна агресивна поведінка однієї людини або групи людей стосовно іншої. Булінг супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском, спрямованим на приниження людської гідності. Булінг треба відрізняти від агресивних дій, які мають поодинокий характер і не спрямовані на приниження (мал. 38).

БУЛІНГ		НЕ БУЛІНГ	
	Ролі учасників завжди чітко розподілені на агресора та жертву.		Ролі учасників не розподілені.
	Повторюваність дій з метою приниження.		Поодинокі випадки без мети приниження.
	Нерівність сил агресора і жертви.		Вільне висловлення думок кожною стороною.

Мал. 38. Відмінність булінгу від інших агресивних дій

- Прочитайте ситуації нижче. Визначте, які з них є булінгом, а які — ні. Чи всі ознаки булінгу, зазначені на мал. 38, у них наявні?
  - На перерві Славко випадково штовхнув Гліба. Той упав, а з його портфеля на підлогу розсипалися всі зошити й підручники.
  - Уляна забрала мобільний телефон Міли й погрожує, що викладе її особисті фото в інтернет. Це повторюється неодноразово.
  - Тимофій часто є свідком того, як Матвій та його друзі насміхаються з Віки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Інші учениці класу бачили, як Віка плаче у туалеті під час перерви.
- Наведіть свій приклад ситуації, яка є булінгом.

КІБЕРБУЛІНГ

Кібербулінг — це булінг, який здійснюється із застосуванням цифрових технологій. Він може відбуватися в соціальних мережах, месенджерах, на ігрових платформах тощо. Кібербулінг має на меті залякування, образи, приниження тих, проти кого він спрямований (мал. 39).

Пам'ятайте, що в інтернеті діють такі самі норми та правила, як і в реальному житті. Кожен має право на повагу і доброзичливе ставлення до себе а також на захист своєї гідності!

Одним із способів протидії булінгу в соціальних мережах є блокування кривдника. Соціальні мережі зобов'язані підтримувати безпеку своїх користувачів. Тому треба також офіційно повідомити про булінг адміністраторам.

Форми кібербулінгу:

- *Нападки* — найчастіше це повторювані образливі повідомлення, спрямовані на жертву (наприклад, сотні повідомлень, постійні образливі коментарі на сторінці).
- *Наклеп* — поширення принизливої або образливої неправдивої інформації про людину. Це можуть бути текстові повідомлення, фото, меми тощо.
- *Публічне розголошення особистої інформації* — поширення особистої інформації з метою образи чи шантажу.
- *Самозванство* — це ситуації, коли одна людина видає себе за іншу, використовуючи пароль доступу до її акаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, системи миттєвих повідомлень.

Мал. 39. Прояви кібербулінгу

Дослідіть соцмережу або месенджер, якими ви користуєтеся. Перевірте налаштування публічності ваших особистих даних. Дізнайтеся, як ви можете заблокувати небажаного користувача.

ЯК ПРОТИДІЯТИ БУЛІНГУ

Якщо булінг відбувається з вами або з кимось іншим, скористайтеся порадами протидії булінгу (мал. 40), розробленими Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ).

Що робити, якщо ви бачите, як булять іншого?	Що робити, якщо вас булять?
• Ви можете бути тим, хто нарешті почне про це говорити. • Якщо бачите ситуацію булінгу, одразу кличте на допомогу дорослих, які є поруч. Якщо вам пропонують приєднатися до булінгу або дивитися на те, що відбувається, рішуче відмовляйтеся. • Якщо ваш друг чи подруга поділилися з вами, що вони потрапили в ситуацію булінгу, обов'язково говоріть з ними про це — вони потребують вашої підтримки. Порадьте звернутися по допомогу до дорослих, яким вони довіряють.	• Не тримайте це в секреті. Вирішіть, кому ви довіряєте і можете про це розповісти. • Просіть про допомогу. • Не звинувачуйте себе, не виправдовуйте дії інших. Ніхто не має права порушувати ваші кордони, примушувати робити щось, принижувати чи ображати вас. • Якщо трапилася будь-яка небезпечна ситуація, звертайтеся по допомогу до адміністрації школи, вчителів, старших учнів, батьків. • Проконсультуйтеся зі шкільним психологом, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.
• Коли неформальні методи не допомагають, офіційно зверніться (самі чи з батьками) до адміністрації школи або в поліцію. • Ви маєте право жити й навчатись у безпечних умовах, і є люди, які зобов'язані їх забезпечити.	

Мал. 40. Як протидіяти булінгу

Перейдіть за покликанням http://is.gd/npmF27 або QR-кодом. Перегляньте відео. Назвіть, які способи протидії агресії та насильству в учнівському середовищі ви запам'ятали.

ДЖЕРЕЛА ДОПОМОГИ

У ситуаціях булінгу треба звернутися по допомогу до ваших батьків/опікунів або іншого дорослого, якому ви довіряєте. У школі ви можете звернутися до психолога, спортивного тренера чи улюбленого вчителя.

Можете також звернутися до Національної гарячої лінії для дітей та молоді за номером 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного телефону) або 116 111 (з мобільного), щоб поговорити з професійним консультантом.

Мал. 41. Контакти Національної гарячої лінії для дітей та молоді

- Проведіть мозковий штурм: «До кого можна звернутися, якщо ви стали свідком або жертвою булінгу».
  - Запишіть на дошці всі ідеї.
  - Проведіть голосування, щоб з'ясувати, до кого ви звернулися б по допомогу насамперед.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/SJ5yLU або QR-кодом.
  - Напишіть у кружечку по одному способу допомоги чи висловлення підтримки людині, яка постраждала від булінгу.
  - По черзі прикріпіть кружечки на дошці чи вільній стіні класу, зачитуючи свої відповіді.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Наведіть приклади конкретних ситуацій, коли когось кривдять. Визначте, це агресивні дії чи булінг. За якими ознаками ви це встановили?

2. Прочитайте назви емоцій і почуттів, які можуть виникати в учасників булінгу. Назвіть щонайменше три способи, які допомагають заспокоїтися.

сум	страх	ворожість
гнів	образа	розчарування

3. Напишіть діалог і розіграйте сценки про те, як діяти, коли:

- друг пропонує вам цькувати новеньку ученицю;
- подруга підмовляє вас написати образливий коментар під фото спільного знайомого, бо вважає, що це весело;
- на перерві вас ображає однокласник.

4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію аналізувати способи протидії булінгу. ☆☆☆

Я можу допомогти постраждалим від булінгу. ☆☆☆

Я знаю, як припинити булінг і звернутися по допомогу. ☆☆☆

§ 12. Емоційна грамотність

• БАЗОВІ ЕМОЦІЇ • САМОРЕГУЛЯЦІЯ
• САМОКОНТРОЛЬ • СТРЕС

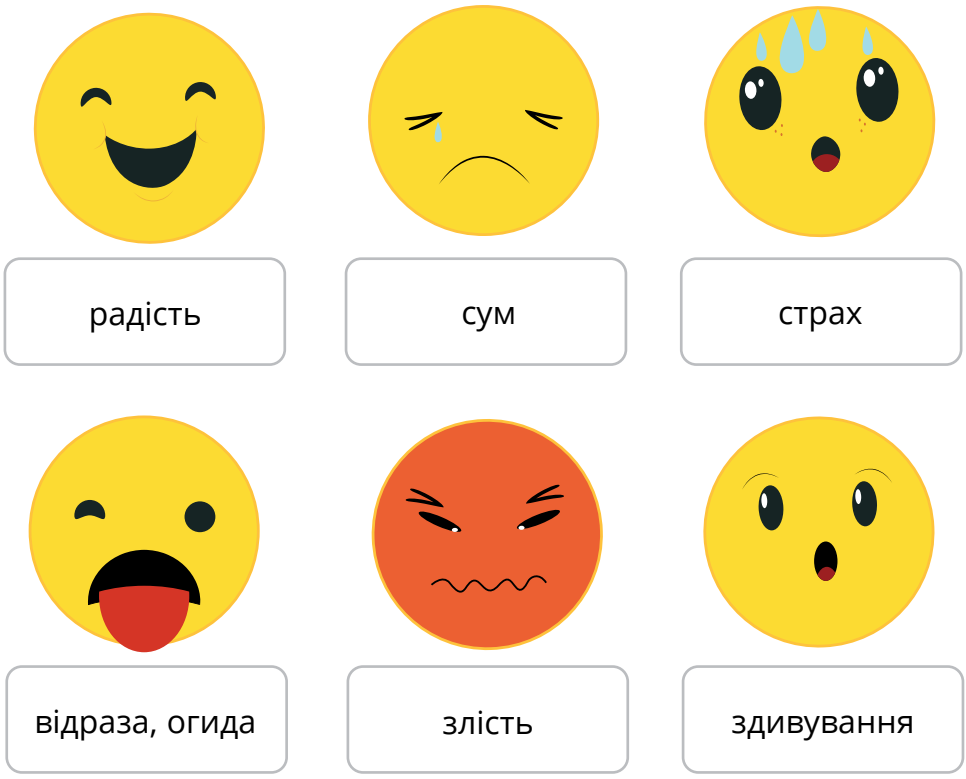
У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке базові емоції;
- потренуєтеся контролювати емоції;
- проаналізуєте фізичні, розумові та емоційні способи керування стресами;
- відпрацюєте вміння змінювати негативні думки на позитивні;
- розвиватимете навички самоконтролю й керування стресами.

БАЗОВІ ЕМОЦІЇ

Емоції відіграють важливу роль у житті кожної людини. Деякі емоції однаково виявляються у будь-якої людини, незалежно від її культурної приналежності, віку, статі тощо. Такі емоції називають базовими.

Знання базових емоцій дозволяє краще розуміти самих себе і співрозмовників (мал. 42).



Мал. 42. Базові емоції

- Розгляньте мал. 42. Пригадайте, в яких ситуаціях ви відчували ці емоції. Зобразіть одну з базових емоцій трьома способами: словами, мімікою та жестами.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/2YlztH або QR-кодом. Завантажте і заповніть бланк «Що я зараз відчуваю?»
  - Проаналізуйте базові емоції.
  - Опишіть їх поведінкові прояви.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ І САМОКОНТРОЛЬ

Зріла людина здатна керувати своїми емоціями й поведінкою. Вона планує свою діяльність, визначає мету і способи її досягнення, приймає рішення, виважено реагує на труднощі. Вона добре розуміє природу своїх емоцій і здатна керувати їх проявами. Все це називається *саморегуляцією*.

Важливою складовою саморегуляції є емоційний самоконтроль (мал. 43).

Загальна стратегія самоконтролю

Уявіть, що у вас у голові є світлофор. Його червоне світло вмикатиметься тоді, коли треба зупинитися.

Перш ніж щось сказати чи зробити, подумайте про можливі наслідки.

Запитайте себе, що насправді відчуваєте. Оцініть силу емоцій.

Не приймайте важливих рішень під впливом сильних емоцій. Відкладіть рішення — завтра буде видніше.

Зменште інтенсивність емоцій до безпечного рівня. Для цього:

1. Заплющте очі й уявіть місце, річ або людину, які навіюють вам спокій і розслаблення.
2. Повільно вдихайте, подумки малюючи заспокійливе зображення. Повільно видихайте, уявляючи, як видуваєте з себе почуття і думки, що вивели вас із рівноваги.
3. Продовжуючи дихати, повільно підніміть плечі та зробіть ними круговий рух. Плавно нахиляйте голову вліво-вправо і вперед-назад.
4. Виконайте пункти 2–3 щонайменше 10 разів, аж доки відчуєте, що заспокоїлись, а ваші думки прояснилися.

Спрямуйте негативну енергію в позитивне русло — пробіжіть крос, приберіть у шафі, скопайте грядку.

Обговоріть ситуацію з батьками, другом, іншою людиною, якій довіряєте.

Мал. 43. Стратегія емоційного самоконтролю

Перейдіть за покликанням http://is.gd/Vlgop8 або QR-кодом. Запишіть на бланку «Способи самоконтролю» свої ідеї щодо контролю емоцій. Презентуйте свої відповіді у класі. Обговоріть, які способи самоконтролю виявилися новими для вас, а які ви вже використовували.

ЩО ТАКЕ СТРЕС

Стрес — це стан психологічного та фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища. До стресу можуть призвести, наприклад, погана оцінка, спортивні змагання, візит до стоматолога, зустріч із неприємними людьми, небезпечна ситуація, конфлікт тощо.

Будь-який чинник, який загрожує задоволенню базових потреб людини, може викликати стрес. Такі чинники називають стресорами (мал. 44).

Загроза базовим потребам людини	Приклади стресорів
Фізіологічним	Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або спека, розумова і фізична втома, швидкий темп життя або його різка зміна.
У безпеці, захисті, порядку	Страхи та тривоги: страх втратити роботу, провалитися на іспиті, страх смерті, страх за здоров'я близьких і т. д.
У любові й належності до групи	Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей, їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання.
У повазі та самоповазі	Несправедливе ставлення до людини або її близьких.
Естетичним	Відсутність гармонії та краси в житті.
Когнітивним	Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації.
У самореалізації	Неможливість реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою.

Мал. 44. Приклади стресорів

Виконайте вправу «Оцінюємо силу стресорів». Для цього розкладіть на підлозі в лінію картки від «0» до «10». Почергово називайте стресор і займайте місце від «0» до «10» відповідно до того, з якою силою цей стресор впливає на вас.

КЕРУВАННЯ СТРЕСАМИ

Керувати — означає впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямі. Уміння долати труднощі, які зазвичай призводять до стресу, дарує людині задоволення, підвищує самоповагу, додає енергії, збагачує життєвий досвід.

Існують фізичні, емоційні й інтелектуальні способи керування стресом (мал. 45).

Емоційні:

- Засмійтеся голосно
- Пробіжіться у парку
- Розкажіть або послухайте анекдот
- Усміхніться
- Погуляйте
- Трохи поспіть
- Подивіться фільм
- Почитайте
- Полежіть на сонці
- Пройдіться босоніж
- Подивіться на схід сонця
- Заспівайте пісню
- Послухайте музику
- Випийте чашку чаю
- Встаньте рано-вранці
- Посадіть квітку
- .....

Фізичні:

- Пограйте у рухливі ігри
- Побігайте
- Поспіть
- Відпочиньте
- Наведіть лад на робочому столі, винесіть сміття тощо
- Зосередьтеся на диханні
- ...

Інтелектуальні:

- Плануйте свій час
- Розставляйте пріоритети
- Подумайте про щось хороше
- Змінюйте негативні думки на позитивні
- .....

Мал. 45. Приклади різних способів подолання стресу

Розгляньте мал. 45. Обговоріть, які ще фізичні, емоційні та інтелектуальні способи подолання стресу можна запропонувати.

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Негативні (песимістичні) думки посилюють стрес і його самопідтримку. Існує щонайменше два типи цих думок.

Нам під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, змінивши негативні думки на позитивні.

Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Приклади того, як змінити негативні думки на позитивні, наведено на мал. 46.

Негативні думки, які поглиблюють стрес	Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль
«У мене нічого не вийде»	«Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»
«Усе пропало»	«Це не кінець світу»
«Я дурень»	«Я помилився»
«Він телепень»	«Він також людина»
«Мене мало вбити»	«Я винен, та не вбивати ж мене»
«Мені обов'язково треба мати це»	«Мені хотілося б мати це, але я не завжди матиму те, що хочу»
«Я повинен бути першим»	«Мені хотілося б стати першим»
«Вони зобов'язані це зробити»	«Сподіваюся, вони це зроблять»
«Це безнадійно»	«Ще не все втрачено»
«Не варто й починати»	«Треба хоч спробувати»

Мал. 46. Приклади зміни негативних думок на позитивні

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Опишіть одну із ситуацій, у який ви можете відчувати такі базові емоції («Я відчуваю радість, коли...»):

Радість		Відразу
Сум	Спокій	Злість
Страх		Здивування

2. Визначте ефективні способи керування стресом.

   а) виконувати фізичні вправи на свіжому повітрі;
   б) відкладати важливі справи на останній момент;
   в) ділитися своїми емоціями з близькими людьми;
   г) бути замкненим, байдужим у спілкуванні;
   ґ) мало спати й недостатньо відпочивати.

3. За зразком розділіть аркуш на дві колонки. У лівій колонці запишіть приклади негативних (песимістичних) думок, а в правій — як їх можна змінити на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес	Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль
Нічого не вийде.	Я постараюсь, а якщо не вийде, я це переживу.
Не варто й починати.	

4. Оцініть свої досягнення.

   Я можу назвати базові емоції. ☆☆☆

   Я вмію протидіяти стресорам у різних життєвих ситуаціях. ☆☆☆

§ 13. Планування часу

- ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ
- МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХАУЕРА
- РАЦІОНАЛЬНЕ ПЛАНУВАННЯ ЧАСУ

У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте, на що витрачається ваш час;
- потренуєтеся визначати пріоритети у щоденних справах;
- дізнаєтеся, що таке матриця Ейзенхауера;
- розвиватимете вміння раціонально планувати час.

РОЗСТАВЛЯЄМО ПРІОРИТЕТИ

Ви перевантажені справами й нічого не встигаєте? Проаналізуйте чому. Можливо, маєте звичку зволікати до останньої миті або хапатися за все одночасно? Якщо хочете знизити рівень стресу і встигати робити більше, навчіться розставляти пріоритети.

Найважливіші справи пов'язані зі здоров'ям, родиною, навчанням. Важливі справи пов'язані з друзями, хатньою роботою. Неважливі справи (тривалі комп'ютерні ігри, довгі розмови по телефону тощо) не приносять користі.

Привіт, я — Марійка! І зараз я коротко розповім, на що я зазвичай витрачаю свій час.
Щоранку я прокидаюся, вмиваюся, чищу зуби, а також виконую фізичні вправи, щоб бути здоровою і бадьорою.

Після цього я одягаюся і снідаю, а наступну половину дня вчуся у школі.
У вихідні ми відпочиваємо разом із родиною, наприклад, ходимо в кінотеатр чи парк атракціонів з мамою і татом.

Щовівторка та щочетверга я відвідую балетну секцію. Тож у другій половині дня я маю встигнути не лише пообідати та зробити домашні завдання, а й потренуватися.
Наступного тижня у нас буде концерт, сподіваюся, у бабусі та дідуся вийде приїхати!

Коли я виконала всі свої справи за день, я приймаю душ або ванну і лягаю спати. Згадала, що пообіцяла повернути своїй подружці Наталці книжку, яку брала почитати. До середи це потрібно обов'язково зробити.

Мал. 47. Один день із життя Марійки

- Прочитайте історію на мал. 47. Визначте, які справи є найважливішими для Марійки.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/UAKPzM або QR-кодом. Запишіть на бланку, як зазвичай минає ваш день. Які справи є для вас найважливішими, важливими, неважливими?

МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХАУЕРА

Упорядкувати справи допоможе матриця Ейзенхауера. Її названо на честь президента США Дуайта Девіда Ейзенхауера, який запропонував просту методику для визначення пріоритетів серед списку всіх поточних дій. Матриця має два параметри: «важливо» і «терміново»:

- важливо — справи, які допомагають досягти визначених цілей і здійснити місію. Згідно з принципом Парето, лише 20% справ дають 80% результату. Отже, можемо позбутися до 80% непотрібної роботи.
- терміново — те, що неможливо відкласти «на потім», що потребує негайного вирішення.

У матриці Ейзенхауера є чотири групи справ (мал. 48).

Мал. 48. Групи справ у матриці Ейзенхауера

Перейдіть за покликанням http://is.gd/Rhfck3 або QR-кодом. Запишіть до матриці Ейзенхауера свої справи, які ви визначили в попередньому завданні на с. 83.

ПРОЄКТ «МІЙ НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ»

Започаткуйте звичку щодня планувати час та зосереджуватися на важливому. Скоро ви помітите, як почнете більше встигати. У пригоді вам стануть поради фахівців на мал. 49.

1. **Плануйте свої дії**
   Записуйте їх на папері чи в електронному щоденнику.

2. **Розставляйте пріоритети**
   Спочатку краще виконувати найважливіші справи. Іноді люди відчувають страх або лінуються починати з головного, але саме від цього залежить їхній успіх.

3. **Зосереджуйтеся на головному**
   Уміння не відволікатися на сторонні справи є надзвичайно важливим.

4. **Пам'ятайте про відпочинок**
   Щодня у вас має залишатися вільний час для розваг і улюблених справ.

5. **Користуйтеся таймером і будильником**
   Заводьте таймер для виконання уроків. Це тренує вміння відчувати та визначати час без годинника.

Мал. 49. Поради щодо планування часу

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/fvdzuC або QR-кодом. Складіть план на наступний тиждень, використовуючи поради на мал. 49.
- Об'єднайтесь у пари. Поділіться своїми планами на тиждень. Оцініть їх реалістичність. За потреби відредагуйте зроблені записи. Обговоріть, чому люди, які планують свій час, встигають зробити більше, ніж ті, хто цього не робить.

Планування часу дає змогу встигати більше.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розгляньте перелік справ Антона. Обговоріть, чи правильно він розставив пріоритети:

1) Навести лад у своїй кімнаті.

2) Зробити домашнє завдання.

3) Пограти в нову гру.

4) Вивчити 10 слів англійською.

5) Зустрітися з Олегом.

Найважливіші справи: 2, 4

Важливі справи: 1, 5

Неважливі справи: 3

2. Визначте, чи вміють діти раціонально розподіляти свій час.

Цієї суботи Андрій планував сходити з друзями на футбольний матч. Однак відклав купівлю квитків на останній момент. З'ясувалося, що їх уже не можна придбати.

Брат Ані пообіцяв їй допомогти приготувати вечерю, коли додивиться серію свого улюбленого мультфільму. Він порахував, що йому знадобиться на це 18 хвилин. Аня у цей час вирішила погуляти з песиком і полити квіти.

3. Напишіть у зошиті три поради тим, кому важко раціонально планувати свій час.

4. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, що таке матриця Ейзенхауера. ☆☆☆

Я вмію визначати пріоритети. ☆☆☆

Я знаю ефективні способи планування часу. ☆☆☆

§ 14. Критичне мислення

- ПРАВДИВА І НЕПРАВДИВА ІНФОРМАЦІЯ
- КРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ • РЕКЛАМА

У цьому параграфі ви:

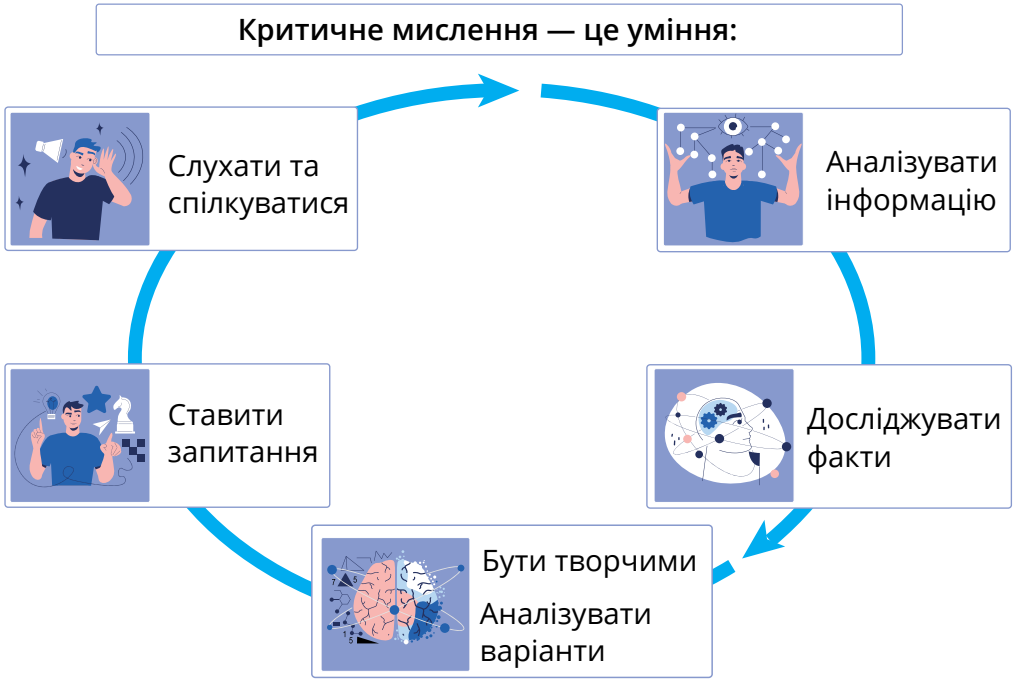
- дізнаєтеся, що таке критичне мислення;
- навчитеся розрізняти ознаки неправдивої інформації;
- проведете критичний аналіз рекламних стратегій;
- дослідите етапи критичного аналізу інформації;
- розвиватимете навички аналізу проблем.

ВАЖЛИВІСТЬ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ

Критичне мислення — це здатність відрізняти достовірну інформацію від недостовірної, а також оцінювати доцільність тих чи інших варіантів дій.

Критичне мислення означає вміння розпізнавати припущення, відокремлювати факти від думок, бути допитливим щодо істинності доказів. Воно потребує вміння ставити запитання, шукати джерела для перевірки достовірності інформації, уміти слухати та спостерігати, уявляти й оцінювати кілька можливих варіантів розвитку подій тощо (мал. 50).

Критичне мислення потрібне людині протягом усього життя. За бажання цього можна навчитися у будь-якому віці.



Мал. 50. Ознаки критичного мислення

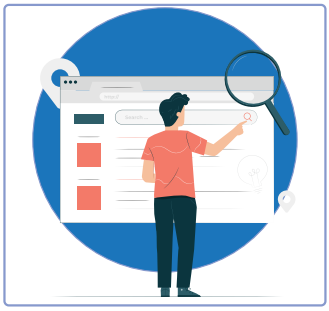
Перейдіть за покликанням http://is.gd/Q1vqev або QR-кодом і перегляньте відео. Поясніть, чому критичне мислення важливе у сучасному світі.

ДОСТОВІРНА І ХИБНА ІНФОРМАЦІЯ

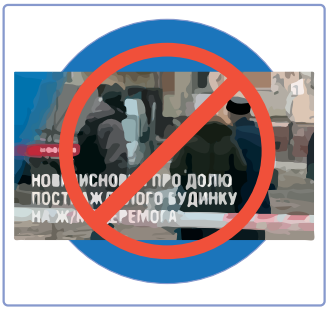
У повсякденному житті ми стикаємося з великою кількістю інформації, яка потребує перевірки. Для цього важливо ознайомитися з деякими ознаками недостовірної інформації (мал. 51).

Першоджерело є невідомим

Надмірна емоційність



Нестача фактів та логічних аргументів



Фото, відео, текст поганої якості

Інформація є застарілою

Мал. 51. Деякі ознаки неправдивої інформації

- Пригадайте, з якого джерела ви найчастіше отримуєте інформацію. Проаналізуйте, чи є ця інформація:
  - фактами чи думками?
  - актуальною чи застарілою?
  - надмірно емоційною чи виваженою?
  - логічною чи неправдоподібною?
- Зробіть висновки щодо надійності вашого джерела інформації. Поясніть свою думку.

РЕКЛАМА І КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

Однією з корисних навичок критичного мислення є вміння розпізнавати рекламні стратегії.

Реклама — це інформація про товари та послуги, яка масово поширюється. Мета реклами — збільшення продажів. Для цього в рекламному бізнесі використовують спеціальні прийоми (мал. 52).

Рекламна стратегія	Як реалізується
Голос зірки	Відомі люди, зазвичай актори, співаки, спортсмени, вихваляють товар і розказують, що вони ним користуються. Складається враження, що цей товар справді хороший, і якщо ти хочеш бути схожим на зірку, тобі теж треба його придбати.
Голос експерта	Лікарі, науковці (або актори в ролі експертів) розповідають про ефективність товарів, таких як зубна паста чи ліки. Оскільки люди довіряють експертам, вони купують саме цей товар.
Факти та цифри	Наводяться докази ефективності продукту (наприклад, засобів для схуднення). Ця техніка часто комбінується з голосом авторитетної людини.
Порівняльні тести й опитування	Наводяться порівняльні якості рекламованого продукту (A) з подібними товарами (B і C). Показують, що товар A набагато ефективніший за B і дешевший за C. Нерідко поєднуються з опитуваннями споживачів.
Демонстрації	Демонструють, як ефективно діє продукт (зазвичай за найсприятливіших умов). Деякі з таких реклам значно перебільшують позитивні якості товару — прального порошку чи пилосмока.

Рекламна стратегія	Як реалізується
Апеляція до бажання належати до групи	Створюють враження, що всі користуються цим продуктом. А коли це так, то й ти маєш його придбати, щоб не бути «білою вороною».
Експлуатація красивої зовнішності	Завдяки використанню привабливої моделі створюють враження, що продукт додасть привабливості.
Апеляція до прагнення бути дорослим	Створюють враження, що вживання продукту зробить тебе більш дорослим і респектабельним.
Обіцянка розваг	Створюють враження, що без цього товару ти не зможеш по-справжньому повеселитись і відпочити.
Обіцянка популярності	Переконують, що коли ти купиш цей товар, то станеш набагато популярнішим/популярнішою.
Ефект розпродажу	Оголошують, що кількість товару обмежена, а знижка діє лише кілька днів.

Мал. 52. Прийоми рекламних стратегій

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/RQpLwX або QR-кодом. Проаналізуйте рекламу будь-якого продукту, яку ви побачили на вулиці, в журналі, на телебаченні.
  - Коротко опишіть її зміст.
  - Хто є цільовою групою для цієї реклами (кого на ній зображено)?
  - Яку рекламну стратегію в ній використано?

ЕТАПИ КРИТИЧНОГО АНАЛІЗУ ІНФОРМАЦІЇ

Критичне мислення допомагає людям проаналізувати інформацію, перш ніж зробити висновки:

- визначити проблему;
- зібрати інформацію з різних джерел;
- проаналізувати факти та припущення;
- синтезувати декілька альтернативних варіантів рішень;
- оцінювати можливі наслідки дій, зокрема їх вплив на інших людей.

Навчитися критично аналізувати інформацію допоможе знання основних етапів (мал. 53).

1.	Визначте проблему (сформулюйте питання).
2.	Зберіть інформацію про проблему (ситуацію) з різних джерел, які заслуговують на довіру.
3.	Проаналізуйте факти та припущення (міфи).
4.	Запропонуйте декілька варіантів альтернативних рішень (дій).
5.	Оцініть наслідки варіантів дій, зокрема і їх вплив на інших людей (дізнайтеся їхню думку).

Мал. 53. Етапи критичного аналізу інформації

- Ознайомтеся з етапами критичного аналізу інформації (мал. 53).
- Обговоріть, які з них ви використовували під час аналізу рекламних стратегій.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Розгляньте малюнки. Яка інформація є правдивою? Які ознаки допомогли вам зробити такий висновок?

А

Це кефір. У ньому є кальцій і фосфор, без яких неможливо зберегти міцними кістки й зуби.

Б

Наш кефір — найкорисніший і найсмачніший. Купуйте лише у нас!

2. Назвіть, що з цих тверджень є фактами, а що — судженням.

- Перелітні птахи взимку відлітають у теплі краї.
- Сьогодні на вулиці холодно, це така жахлива погода.
- Тиждень складається з семи днів.
- Смартфон — найкращий подарунок.

3. Поясніть, як ви розумієте цитату фінського письменника та журналіста Мартті Ларні: «Реклама — це засіб змусити людей мати потребу в тому, про що вони раніше не чули».

4. Окрім звичайної реклами існує ще так звана прихована реклама. У вільний час перегляньте улюблений фільм. Спробуйте порахувати, скільки разів у ньому згадано про певні товари/продукти/написи відомих виробників.

5. Оцініть свої досягнення.

Я знаю ознаки недостовірної інформації. ☆☆☆

Я розумію важливість критичного мислення. ☆☆☆

Я вмію виконувати критичний аналіз рекламних стратегій. ☆☆☆

§ 15. Ухвалення рішень

- ПРОСТІ, ЩОДЕННІ ТА СКЛАДНІ РІШЕННЯ
- «ПРАВИЛО СВІТЛОФОРА»
- КОМАНДНІ РІШЕННЯ

У цьому параграфі ви:

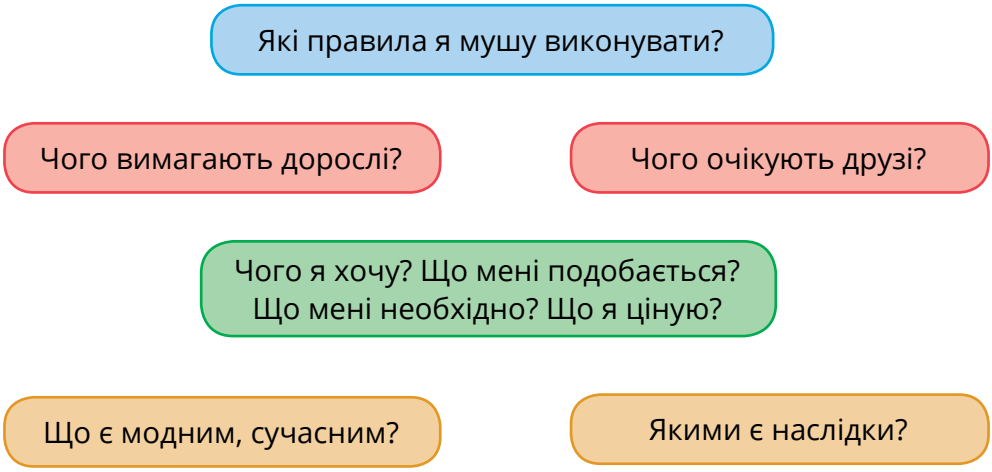
- обговорите, які рішення є простими, щоденними, складними;
- змоделюєте ухвалення рішень за правилом світлофора;
- аналізуватимете способи ухвалення рішень у команді.

ПРОСТІ, ЩОДЕННІ ТА СКЛАДНІ РІШЕННЯ

Серед рішень, які ми ухвалюємо, є:

- *прості* — не потребують особливого розмірковування, наприклад, яке морозиво купити, який фільм подивитися;
- *щоденні*, або *звичні* — наприклад, що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти;
- *складні* — ті, що можуть мати серйозні наслідки: скажімо, рішення, яку спеціалізацію в навчанні обрати, впливає на подальшу долю людини.

На ухвалення наших рішень впливає багато чинників (мал.54).



Мал. 54. Що впливає на ухвалення наших рішень

- Напишіть у стовпчик по 5 рішень, які ви приймаєте: вдома, у школі, з друзями.
- Зазначте, що найбільше впливає на кожне з цих рішень: власна думка, думка батьків, учителів, друзів, засобів масової інформації.
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/q8H1F5 або QR-кодом. Прочитайте перелік ситуацій, у яких потрібно ухвалити рішення.
  - Розподіліть їх на прості, щоденні та складні.
  - Які ситуації викликали у вас найбільше труднощів?

АЛГОРИТМ УХВАЛЕННЯ ЗВАЖЕНИХ РІШЕНЬ

Ухвалюючи прості рішення, ми зазвичай покладаємося на свій смак, чиюсь пораду, робимо так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока. Дехто звик так розв'язувати всі свої проблеми. Однак здебільшого краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків. У цьому нам допоможе правило світлофора (мал. 55).

Мал. 55. Правило світлофора для ухвалення зважених рішень

- Наведіть приклади ситуацій, коли людина вчинила необдумано. Які це мало наслідки?
- Перейдіть за покликанням http://is.gd/7dEraN або QR-кодом. Запишіть важливі рішення, які ви ухвалюєте вдома, у школі, з друзями. Позначте один або кілька чинників, що впливають на кожне з цих рішень. Змоделюйте його ухвалення за «правилом світлофора» (мал. 55).

КОМАНДНІ РІШЕННЯ

Гра, навчання, спорт, гурткова творчість, професійна праця та й дозвілля здебільшого проходять у форматі команди. У всіх цих випадках учасникам команди часто доводиться ухвалювати колективні рішення, які є спільними для всіх.

Колективні рішення схвалюють з урахуванням інтересів і позицій усіх членів групи. Це забезпечує більш високу якість і обґрунтованість ухваленого рішення (мал. 56).

Рішення приймає лише лідер команди

Рішення приймається одним із учасників команди по черзі (найчастіше обирається випадково)

Рішення ухвалюється більшістю учасників команди шляхом голосування

Проведення обговорення, після якого ухвалюється одне спільне рішення

Мал. 56. Деякі способи ухвалення колективних рішень

- Розгляньте мал. 56. Наведіть приклади ухвалення рішень, у яких застосовується кожен із способів.
- Уявіть, що ваш клас назбирав достатньо грошей для реалізації шкільного проєкту. Змоделюйте процес ухвалення спільного рішення. Для цього:
  - Перейдіть за покликанням http://is.gd/J3pLg4 або QR-кодом. Ознайомтеся з методом ухвалення рішень Волта Діснея.
  - Оцініть ваші ідеї з трьох позицій: мрійника, реаліста і критика.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Деякі люди відчувають труднощі в ухваленні рішень. Через це вони можуть сильно нервувати. Наведіть дві поради, які допоможуть у цій ситуації.
2. Установіть відповідність між видами рішень та їх характеристиками.

1) прості рішення	А) мають серйозні наслідки, наприклад, рішення, яку спеціалізацію в навчанні обрати, впливає на вибір професії.
2) щоденні рішення	Б) не потребують довгого та складного розмірковування.
3) складні рішення	В) ці рішення ви приймаєте щодня, тому вони є звичними.

3. Напишіть у зошиті приклад застосування правила світлофора під час ухвалення рішень у таких ситуаціях:

- Завтра в Назара концерт у музичній школі. Якщо він не підготується, то матиме низьку оцінку за семестр. Але друг кличе його на фільм, який вони давно збиралися подивитися.
- Сніжані купили нові джинси, і вона хоче вдягнути їх наступного дня до школи. Та у її школі суворі правила щодо шкільної форми. Якщо Сніжана це зробить, їй запишуть зауваження у щоденник.

Які наслідки матиме кожен із варіантів прийнятих рішень?

4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію розпізнавати прості, щоденні та складні рішення. ☆☆☆

Я можу приймати рішення за «правилом світлофора». ☆☆☆

Я знаю способи ухвалення колективних рішень. ☆☆☆

§ 16. Розвиток творчості

- ТВОРЧІСТЬ • ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ
- РОЗВИТОК УЯВИ

У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з ознаками творчого мислення;
- проаналізуєте стратегії розвитку творчості;
- потренуєтеся виконувати вправи для розвитку уяви.

ТВОРЧІСТЬ І ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ

Творче (креативне) мислення — це здатність створювати чи застосовувати ідеї, методи й технології, часто в умовах співпраці з іншими.

Деякі люди вважають, що креативність (творче мислення) пов'язана лише з мистецтвом — музикою, живописом, скульптурою. Однак сучасний світ потребує нестандартного мислення в усіх сферах життя.

Креативність — одна з найважливіших інтелектуальних навичок. Це здатність мислити вільно, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, швидко пристосовуватися до змін і нових обставин.

У поєднанні з навичками критичного мислення та вирішення проблем креативність є основою підприємливості.

Кожна людина здатна розвинути в собі креативність. Треба лише подолати деякі перепони: звичку мислити штампами, страх помилитися, бути розкритикованими тощо.

- Придумайте і запишіть десять різних способів використання голки та пластикової пляшки.
- Придумайте кілька кращих способів збору сміття для того, щоб уникнути непривабливості сміттєвих відер і контейнерів на узбіччях.

СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ

Стратегії розвитку творчості базуються на трьох компонентах: мотивації, знаннях і навичках творчого мислення (мал. 57).

Навичок творчого мислення можна набути так само, як навчитися читати, писати або рахувати.

Мал. 57. Складові стратегій розвитку творчості

- Назвіть приклади творчої діяльності зі свого життя (наприклад, придумала казку для молодшого братика, зробив вітальну листівку своїми руками, створила новий рецепт бутерброда тощо).
- Пригадайте, що ви при цьому відчували, опишіть свої почуття.
- Об'єднайтесь у дві-три команди. Поставте на великому аркуші кілька точок і з'єднайте їх лінією. Які асоціації викликає у вас утворена фігура?

ВАЖЛИВІСТЬ УЯВИ

Усе, що ми робимо свідомо, творимо у два етапи.

Спершу уявляємо бажаний результат. Далі створюємо проєкт, а вже згодом реалізуємо наш задум. Наприклад, коли люди будують дім, спершу уявляють його в цілому і продумують деталі, відтак замовляють архітектурний проєкт і будівельні креслення. Усе це роблять іще до того, як на будівництві закладуть фундамент. Якщо знехтувати задумом і проєктом, то через вимушені перебудови дім обійдеться набагато дорожче, та й результат буде гіршим від очікуваного.

Навіть найменшу дрібничку (наприклад ложку, голку) спочатку уявляють і проєктують.

Мал. 58. Уява — основа творчості

Потренуйте свою уяву. Для цього об'єднайтесь у пари й поставте одне одному запитання:

- Якби ви могли володіти річчю, якої не маєте, що б це було?
- Якби ви могли мати одну характеристику супергероя, то яку?
- Якби ви могли зустрітися з будь-якою людиною за всю історію людства, хто б це був?
- Якби ви могли подорожувати в часі, куди б ви вирушили?
- Якби ви могли поїхати на відпочинок до будь-якої країни світу, куди б ви поїхали?

НАВИЧКИ, СПРИЯТЛИВІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ

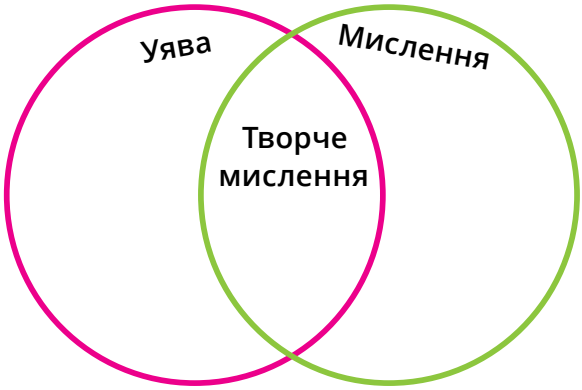
Для розвитку творчості важливими є ключові життєві навички (мал. 59).

Мал. 59. Деякі життєві навички, сприятливі для розвитку творчості

- Розгляньте мал. 59. Доповніть його іншими життєвими вміннями, важливими для розвитку творчості.
- Придумайте ідеї щодо:
  - як відволікти друга від комп'ютера;
  - як заохотити подругу до ранкових пробіжок;
  - як швидко зібрати команду для гри у пляжний волейбол;
  - як творчо вирішити суперечку.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Поміркуйте, чим схожі поняття «уява» і «творче мислення». Намалюйте в зошиті діаграму Венна та заповніть її запропонованими ознаками.



Може відбуватися без зусиль і зосередження

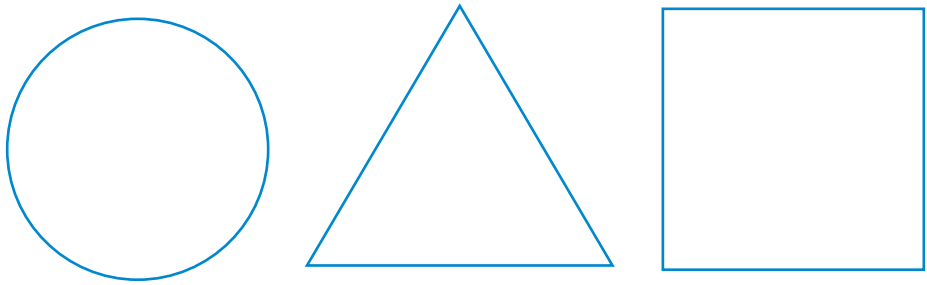
Спонукає винаходити нове

Є джерелом для натхнення

Дає змогу аналізувати інформацію

Досліджує причини та наслідки

2. Накресліть у зошиті геометричні фігури та оживіть їх, домалювавши необхідні елементи.



3. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, як розвивати уяву та творче мислення. ☆☆☆

Я можу назвати життєві навички для розвитку творчості. ☆☆☆

§ 17. Як досягти мети

- ВІЗІЯ • «РОЗУМНІ» ЦІЛІ
- ОЛІМПІЙСЬКА ФОРМУЛА УСПІХУ

У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з олімпійською формулою успіху;
- проаналізуєте важливі сфери вашого життя;
- учитиметеся визначати «розумні» цілі;
- потренуєтеся створювати план досягнення мети.

ОЛІМПІЙСЬКА ФОРМУЛА УСПІХУ

Дехто не замислюється над своїм майбутнім і просто пливе за течією. Такі люди нагадують персонажів із гуморески Остапа Вишні — чухраїнців, які полюбляли казати: «Якось-то воно буде». Тільки згодом тим чухраїнцям доводилося частенько чухати потилицю, примовляючи: «Я так і знав».

Набагато краще, якщо у своєму житті не покладатися на «якось-то воно буде», а користуватися відомою олімпійською формулою успіху:

Успіх = Візія + Запал + Дія

Кожен елемент формули важливий:

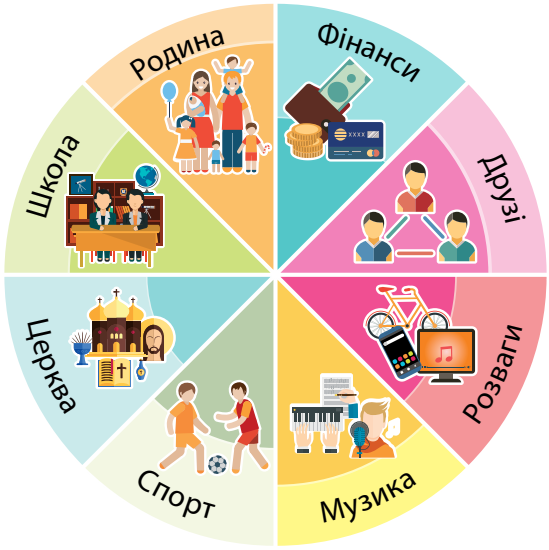
- якщо у вас є візія і запал, але немає дії, ви — мрійник;
- коли маєте візію і дієте, але не маєте запалу, ви — посередність;
- коли маєте запал і дієте, але не маєте візії, то досягнете мети, однак зрозумієте, що вона була неправильною.

- Заплющте очі й подумайте про свої мрії на майбутнє. Для цього уявіть себе через 10 років. Через 1 хвилину запишіть те, що ви уявили.
- Далі назвіть своє ім'я та озвучте одне твердження з того, що ви написали.
- Поміркуйте, що треба зробити для того, щоб ваші мрії здійснилися.

ВІЗІЯ

Люди почуваються щасливими лише тоді, коли реалізують себе в усіх важливих сферах життя.

Хтось досягає неабияких кар'єрних висот, але страждає через те, що не склалося особисте життя. Інший присвячує себе тільки родині, але відчуває, що не повністю реалізував себе в обраній діяльності. Тому, плануючи майбутнє, слід подбати про збалансованість усіх важливих аспектів свого життя (мал. 60).



Мал. 60. Важливі сфери людського життя

1. Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть важливі сфери людського життя (родина, освіта, друзі...).
2. Намалюйте коло й поділіть його на вісім секторів.
3. Оберіть вісім найважливіших для вас сфер життя і запишіть їх у секторах (наприклад, як на мал. 60).
4. Оцініть рівень задоволення цими аспектами вашого життя за 10-бальною шкалою (0 — провал, 10 — краще не буває).
5. Поставте позначки на осях секторів згідно з вашими оцінками та зафарбуйте сектори. Поміркуйте:

- Чи задоволені ви отриманим результатом?
- Що ви можете зробити, щоб змінити ситуацію в майбутньому?

«РОЗУМНІ» ЦІЛІ

Цілі бувають довгострокові та короткострокові.

Наприклад, ціль: «Я хочу добре скласти іспити в школі» є короткостроковою. А мета: «Після закінчення школи планую вступити до університету» — довгостроковою.

Щоб здійснити свої мрії, треба розробити хороший план і на кожному його етапі правильно встановлювати цілі.

У цьому допоможе методика SMART, що в перекладі з англійської означає «розумна».

Згідно зі SMART ціль має бути:

- *Конкретною* (S — Specific). Означає, що мета повинна бути чітко визначеною, наближати вас до втілення мрії.
- *Вимірюваною* (M — Measurable). Означає необхідність обирати те, прогрес у чому можна вимірювати.
- *Досяжною* (A — Achievable). Означає, що цієї мети можна досягти за певний час, а не взагалі й колись. Не ставте собі за мету, наприклад, стати олімпійським чемпіоном — вона досяжна, але надто далека.
- *Доречною* (R — Relevant). Мета не повинна суперечити вашим цінностям.
- *Визначеною в часі* (T — Timeable). Означає вибір мети, якої можна досягти поетапно. Адже найкращий спосіб — іти вперед маленькими кроками, від однієї перемоги до іншої.

Техніку SMART застосовують для постановки короткострокових і середньострокових цілей.

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/4Oa5pg або QR-кодом. Розгляньте приклад постановки цілі за технологією SMART.
- Оберіть одну свою короткострокову чи середньострокову ціль та уточніть її за допомогою техніки SMART.
- Заповніть таблицю у правій стороні аркуша за QR-кодом прикладом своєї цілі.

НА ШЛЯХУ ДО СВОЄЇ МЕТИ

Для досягнення успіху дотримуйтеся трьох складових олімпійської формули успіху.

1. Візія: уявляйте кінцеву мету

Спортсмени, тренуючись, завжди «прокручують» у своїй уяві бажаний результат і шлях до перемоги. Так і ви: спробуйте детально уявити своє ідеальне майбутнє і запитайте у свого майбутнього успішного «Я», що вам треба зробити для досягнення поставленої мети.

Ціль (мета) може бути короткостроковою або довгостроковою. Короткострокової цілі досягають за декілька тижнів чи місяців. Шлях до довгострокової мети набагато триваліший. Складіть план досягнення мети.

2. Запал: підтримуйте мотивацію

Налаштуйтеся на успіх. Повірте, що вам це під силу. Уявіть, як буде добре, коли ви досягнете мети.

Не втрачайте віри у свої сили, адже «багато невдах у житті — це люди, які не змогли реально усвідомити, наскільки близько вони підійшли до успіху перед тим, як усе покинути» (Т. Едісон).

3. Дія: йдіть до своєї мети

Крок за кроком виконуйте план досягнення мети. Щодня оцінюйте свої результати.

Вітайте себе за будь-який успіх. Розкажіть про нього батькам і друзям.

Не бійтеся помилок і невдач. Якщо у вас щось не виходить, сприймайте це як можливість змінити свої плани та спробувати ще раз.

- Перейдіть за покликанням http://is.gd/n3NvVM або QR-кодом. Подивіться відео про формулу успіху Оксани Гутцайт. Обговоріть, які риси характеру допомогли їй дійти до своєї мети.
- Завантажте бланк «План досягнення мети». Оберіть мету і сплануйте її виконання.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Уявіть своє ідеальне майбутнє, наприклад, у вигляді фільму. Поміркуйте:
   - Хто ви в цьому фільмі: головний персонаж чи актор другого плану?
   - Минуло п’ять років. Вас оточують найважливіші у вашому житті люди. Хто вони? Що робите ви?
   - Вам довелося ризикувати життям заради іншої людини. Хто це: ваш родич, найближчий друг, незнайомець?
   - Про вас вирішили написати статтю в газеті та взяли інтерв’ю у друзів і знайомих. Що ці люди можуть сказати?
   - Наприкінці фільму часто звучить саундтрек, який підкреслює його головну ідею. Яка музика чи пісня звучить у фіналі вашого фільму?

2. Продовжте речення:
   - «Чим я пишаюся?»
   - «Мій найбільший успіх — це...»
   - «Моя короткострокова мета — це...»
   - «Моя довгострокова мета — це...»

3. Проаналізуйте, які якості вам потрібно розвинути, щоб покращити результати в навчанні або стосунки з однокласниками.

4. Оцініть свої досягнення.

   Я можу назвати складові успіху. ☆☆☆

   Я візуалізую своє ідеальне майбутнє через 5–10 років. ☆☆☆

   Я вмію визначати цілі за технологією SMART і створювати план досягнення мети. ☆☆☆

СЛОВНИК

Благодійність — добрі справи, дії для висловлення турботи та підтримки тим, хто цього потребує.

Булінг (цькування) — постійна агресивна поведінка однієї людини або групи людей стосовно іншої.

Дискримінація — порушення чи позбавлення людини прав за расовою, національною, статевою, релігійною або іншими ознаками.

Емпатія — вміння поставити себе на місце інших, зрозуміти їхні емоції.

Життєві навички (психосоціальні компетентності) — уміння, які потрібні кожній людині, — критичне мислення, самоконтроль, уміння вчитися тощо.

Кібербулінг — булінг, який здійснюється із застосуванням цифрових технологій.

Конфліктогени — слова або дії, які роблять конфлікт некерованим.

Критичне мислення — здатність створювати нові ідеї.

Самооцінка — те, як людина ставиться до себе й оцінює себе у різних сферах життя: навчанні, спорті, стосунках тощо.

Саморегуляція — здатність людини розуміти природу своїх емоцій і керувати їх проявами.

Стосунки — взаємодія, зв'язок між людьми, який виникає під час спілкування та спільної участі в чомусь.

Творче (креативне) мислення — здатність створювати чи застосовувати ідеї, методи й технології, часто в умовах співпраці з іншими.

Творчість — процес створення нового. Продуктами творчості є відкриття, винаходи, нові художні образи, твори.

Толерантність — здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з вашими.

Цінності — це погляди, переконання та ідеї, які є для нас важливими, за допомогою чого ми оцінюємо будь-що у своєму житті.

Навчальне видання

Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Василенко Катерина Сергіївна
Лаврентьєва Ірина Вікторівна
Хомич Олена Леонідівна
Андрук Наталія Вікторівна

«ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

Підручник для 6 класів
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

За модельною навчальною програмою
«Вчимося жити разом. 5–6 класи»
авторів Т. В. Воронцової та інших.

Літературне редагування і коректура *Г. Губар*
Художнє оформлення *О. Курило*
На обкладинці використано фото
Designed by upklyak / Freepik
Premium license (Unlimited use without attribution)

Формат 70x100/16.
Папір офсетний. Гарнітура UkrainianSchoolBook., OpenSans
Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 9,08. Обл.-вид. арк. 7,1.