

Безопасность в социуме

Общение – основа социального взаимодействия

Что такое общение?

**Что значит «хорошо
общаться»?**



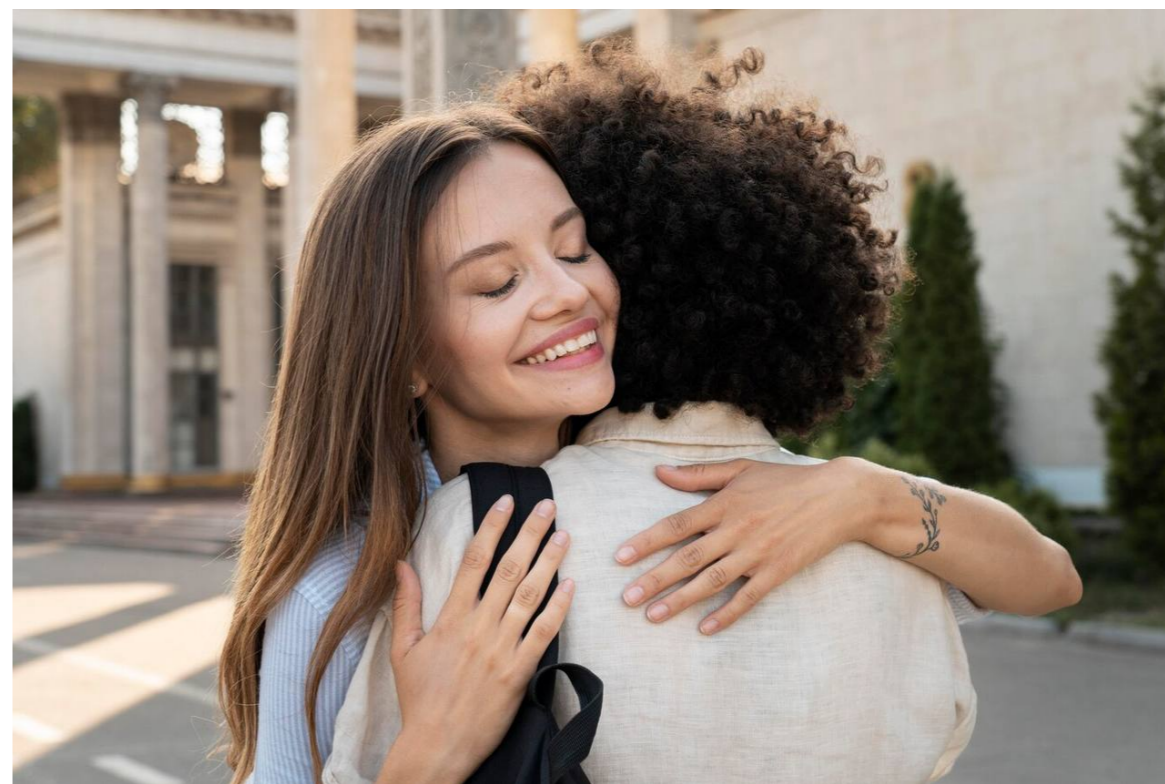
Общение — это процесс обмена информацией, эмоциями и мыслями.

Общение — это основа нашего взаимодействия с другими людьми.



2. Значение общения для человека

Общение – это
ключ к успешной и
здоровой жизни.

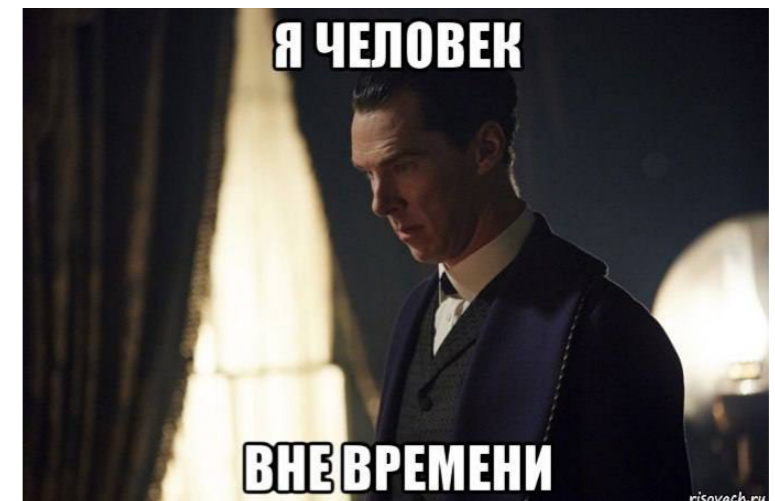


3. Признаки эффективного общения

1 Активное слушание



2 Чёткое и ясное выражение мыслей



3 Уважение к собеседнику



4. Практическая работа: Признаки конструктивного и деструктивного общения



«Когда люди в споре пытаются понять друг друга, используют фразы типа

„Я понимаю, что ты чувствуешь...“

“Это помогает находить компромисс».



«Когда в разговоре используются фразы вроде

„Ты всегда не прав!“, что только усиливает конфликт».



На перемене два одноклассника обсуждают, как лучше подготовиться к экзамену.



Один говорит: «Я пробовал готовиться по этим материалам, они помогают. Ты можешь тоже попробовать, если хочешь, я могу объяснить».



На уроке один ученик громко говорит: «Ты всегда тупишь на уроках, что с тобой?»



Почему не можешь нормально сделать задачу?»



В классе идет обсуждение нового проекта. Один из учеников говорит: «Я понимаю, что тебе сложно с этой темой, может, мы можем поработать вместе и решить все вопросы?»»



2-й круг: анализ вторых ситуаций



Во время перемены
два одноклассника
спорят, один из них
кричит: «Ты ничего
не понимаешь в
этом! Просто уйди и
не мешай!»



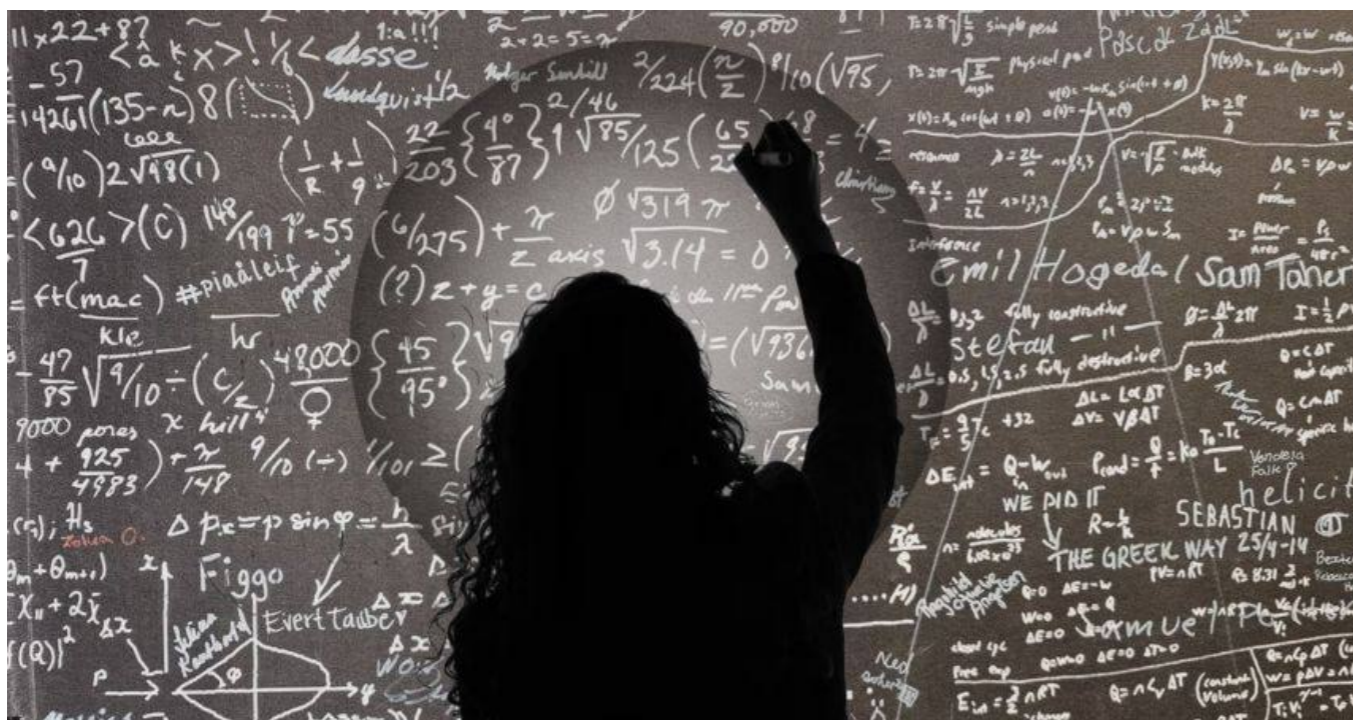


На уроке два ученика спорят, кто быстрее решит задачу. Один говорит: «Ты молодец! Ты решил это намного быстрее, чем я. Можешь подсказать, как ты это сделал?»»



Во время группового задания один ученик обвиняет другого: «Ты всегда все портил! Это из-за тебя наш проект не готов!»





**На уроке
математики ученик
говорит:**

**«Ты что, вообще не
понимаешь? Все
уже все знают,
только ты нет!»**





**На уроке литературы
один ученик делится
своим мнением о
книге:**

**«Мне понравился
этот персонаж,
потому что... А что
ты думаешь?»**





В разговоре два
одноклассника
начинают
конфликтовать, один из
них говорит:

**«Ты никогда ничего
не предлагаешь! Ты
всегда только
критикуешь!»**

Способы эффективного и безопасного общения

1. «Ты никогда не делишься конспектами, хотя я всегда с тобой делюсь!»

Я-высказывание: ?

2.«Ты всегда отменяешь наши встречи в последний момент!»

Я-высказывание: ?

3. «Ты постоянно лезешь в мои дела и не даёшь мне решать самому/самой!»

Я-высказывание: ?

4. «Вы всегда придираетесь ко мне на уроках!»

Я-высказывание: ?

5.«Ты никогда не звонишь первым/первой!»

Я-высказывание: ?

1. «Ты никогда не делишься конспектами, хотя я всегда с тобой делюсь!»

Я-высказывание: «Мне обидно, когда я делюсь своими конспектами, а ты отказываешься помочь мне, когда мне это нужно. Мне важно, чтобы мы поддерживали друг друга.»

2. «Ты всегда отменяешь наши встречи в последний момент!»

Я-высказывание: «Мне грустно, когда наши планы отменяются, потому что я радуюсь встречам с тобой и заранее их жду.»

3. «Ты постоянно лезешь в мои дела и не даёшь мне решать самому/самой!»

Я-высказывание: «Мне кажется, что я не всегда могу сам/сама принимать решения. Мне важно, чтобы ты доверял/а мне и давал/а больше свободы.»

4. «Вы всегда придираетесь ко мне на уроках!»

Я-высказывание: «Мне кажется, что мои ошибки привлекают много внимания. Я хотел/а бы больше понимать, как исправить их, чтобы развиваться.»

5. «Ты никогда не звонишь первым/первой!»

Я-высказывание: «Мне бы хотелось, чтобы ты иногда проявлял/а инициативу в общении, потому что для меня это важно и показывает твою заботу.»

6.«Ты постоянно берёшь мои вещи без спроса!»

Я-высказывание: ?

7.«Вы никогда не хвалите меня за успехи!»

Я-высказывание: ?

8.«Ты постоянно проводишь время с другими и игнорируешь меня!»

Я-высказывание: ?

9. «Ты никогда не выполняешь свою часть работы вовремя!»

Я-высказывание: ?

10.«Ты всегда громко стучишь ручкой, когда я пытаюсь сосредоточиться!»

Я-высказывание: ?

6.«Ты постоянно берёшь мои вещи без спроса!»

Я-высказывание: «Мне неприятно, когда мои вещи используют без разрешения. Я бы хотел/а, чтобы ты сначала спрашивал/а меня.»

7.«Вы никогда не хвалите меня за успехи!»

Я-высказывание: «Мне не хватает обратной связи о том, что у меня получается. Это помогло бы мне лучше мотивироваться и развиваться.»

8.«Ты постоянно проводишь время с другими и игнорируешь меня!»

Я-высказывание: «Мне кажется, что мы стали меньше времени проводить вместе. Я бы хотел/а это исправить, потому что мне важно наше общение.»

9. «Ты никогда не выполняешь свою часть работы вовремя!»

Я-высказывание: «Мне сложно, когда часть работы задерживается, потому что это влияет на общий результат. Я бы хотел/а, чтобы мы планировали всё заранее.»

10.«Ты всегда громко стучишь ручкой, когда я пытаюсь сосредоточиться!»

Я-высказывание: «Мне трудно сосредоточиться, когда рядом шум. Я бы попросил/а немного тише работать.»

Правила безопасной межличностной коммуникации и комфортного взаимодействия в группе

1 Не перебивайте собеседника.

2 Не используйте агрессию в общении

3 Используйте «Я-высказывания»



Как эти правила и
принципы помогут
вам в жизни?



Домашнее задание: Учимся общаться конструктивно

1. Пример из жизни класса.

Вспомните ситуации из вашего класса, когда общение было неприятным, деструктивным. Запишите примеры деструктивных фраз или диалогов, которые вы слышали. Например:

- «Ты всегда всё портишь!»
- «Тебя вообще никто не спрашивал!»

2. Преобразование в конструктивное общение.

Преобразуйте записанные примеры в конструктивные «Я-высказывания», которые помогут разрешить ситуацию и улучшить общение. Например:

- Вместо «Ты всегда всё портишь!» - «Мне важно, чтобы мой труд ценили. Давай договоримся, как можно это сделать лучше вместе».
- Вместо «Тебя вообще никто не спрашивал!» - «Мне хотелось бы, чтобы ты сначала послушал мою мысль».

3. Сформулируйте правила конструктивного общения.

На основе преобразованных примеров напишите **3-5 правил**, которые помогут создать атмосферу уважения и безопасности в классе. Например:

- Не обвинять, а использовать «Я-высказывания».
- Слушать друг друга до конца, не перебивать.
- Уважать мнение каждого, даже если оно отличается от вашего.

4. Определите, что недопустимо в классе.

Напишите 2-3 действия или фразы, которые нужно исключить из общения. Например:

- Запрещено обзывать, унижать или говорить с издёвкой.
- Нельзя игнорировать слова и чувства одноклассников.

5. Итоговый результат.

Обсудите свои правила с одноклассниками в групповом чате, и выберите те, которые подходят большинству. Если ваши правила совпадают с правилами других, можно объединить их.

Передайте свои правила старосте или кому-то из класса, чтобы они могли собрать все правила и распечатать их. Эти правила будут висеть на стене в классе, чтобы все помнили о важности безопасного общения и уважения.

