



**План-конспект урока по основам безопасности
жизнедеятельности и защиты родины (ОБЗР) для
9-ых классов**

Модуль № 3 «Безопасность в социуме»

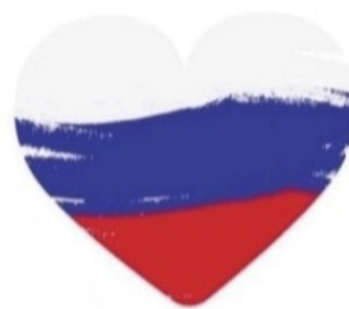
**Урок 17. Тема: «Общение - основа социального
взаимодействия»**

ОБЗР



Подробный сценарий

17 урока
9 класс



Модуль № 3
"Безопасность в
социуме"

Тема: "Общение -
основа социального
взаимодействия"



Цели урока:

1. Характеризовать общение и объяснить его значение для человека.
2. Характеризовать признаки и анализировать способы эффективного общения.
3. Раскрывать приёмы безопасной межличностной коммуникации и комфортного взаимодействия в группе.
4. Раскрывать признаки конструктивного и деструктивного общения.

1. Введение

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы поговорим о том, что всегда с нами — об общении. Зачем оно нам нужно? Как оно может помочь в жизни? Что важно учитывать, чтобы общение приносило положительный результат? Об этом мы и поговорим на уроке.

Вопрос к классу:

Что такое общение? Когда вы в последний раз общались, и как это было? Поделитесь своим мнением, что значит «хорошо общаться».

Ожидаемые ответы учеников:

- «Общение — это когда люди разговаривают друг с другом».
- «Когда ты можешь спокойно объяснить свою точку зрения».

Учитель:

Совершенно верно. **Общение** — это процесс обмена информацией, эмоциями и мыслями. Оно происходит не только через слова, но и через жесты, мимику, интонацию. Что важно помнить: **общение** — это основа нашего взаимодействия с другими людьми. Мы все общаемся, и это влияет на нашу жизнь. Подумайте, как бы вы жили без общения? Не могли бы развивать отношения, строить карьеру, решать конфликты. Сегодня мы будем разбирать, как общаться правильно и безопасно.



2. Значение общения для человека

Зачем нам общение? Все мы общаемся каждый день, но важно, чтобы это общение было полезным и эффективным. Почему это так важно для человека? Потому что общение влияет на наше психоэмоциональное состояние, здоровье, учёбу и отношения. Давайте посмотрим, как.

Пример 1: (История из жизни)

Давайте рассмотрим пример из общения с мамой. Представьте: мама говорит: «Ты почему не убрал свою комнату?» А вы в ответ: «Я вот только что...» и начинаете перечислять все свои «важные» дела. Мама, конечно, не впечатляется, и начинает ещё больше настаивать на уборке, потому что она ведь «все равно видит, как тут творится хаос». Разговор превращается в спор.

Что произошло? Вместо того чтобы просто послушать, что мама хочет, и объяснить, почему вам нужно немного времени, вы начинаете спорить и оправдываться. Это приводит к напряжению, а результат — комната по-прежнему не убрана, и ещё плохое настроение на весь день.

А что если изменить подход? Попробуйте в следующий раз сказать: «Мама, я понимаю, что тебе важно, чтобы я убрался. Дай мне немного времени, и я всё сделаю, обещаю». Вы удивитесь, но в 90% случаев, когда вы выражаете понимание и договариваетесь, разговор превращается в мирное обсуждение, и уборка — это не конец света. Итог: всё сделано, отношения в норме, и мама ещё и хвалит!

Это пример того, как важно не спорить, а открыто говорить о потребностях и уважать мнение друг друга, чтобы избежать ненужных конфликтов и улучшить атмосферу.



Пример 2: (Факт)

Психологи доказали, что люди, которые умеют общаться, реже подвержены стрессу и депрессии. Почему? Потому что через общение мы выражаем свои чувства, переживания, страхи и радости. И это помогает справляться с трудностями. Если человек замкнут и не делится переживаниями, ему труднее справиться с проблемами.

Итог:

Общение – это ключ к успешной и здоровой жизни. Оно помогает нам строить отношения, решать проблемы, работать в команде и даже поддерживать психоэмоциональное здоровье.

3. Признаки эффективного общения

Чтобы общение было эффективным, важно соблюдать несколько принципов. Давайте разберёмся, что же это за принципы. Эффективное общение включает в себя несколько важных признаков.

Признаки эффективного общения:

1. Активное слушание: важно не только говорить, но и слушать. Например, если кто-то делится своими переживаниями, нужно внимательно слушать, чтобы понять, что человек действительно хочет донести.

Пример: если ваш друг говорит о том, как его обидели в школе, не перебивайте его, дайте ему возможность высказаться, а потом предложите помощь.

Фразы активного слушания: «Это должно быть тяжело.» «Могу я помочь тебе как-то?» «Так ты хочешь сказать, что...?» .

2. Чёткое и ясное выражение мыслей: важно правильно и понятно передавать свою точку зрения, избегать двусмысленных фраз.

Пример: «Мне не нравится, когда ты постоянно опаздываешь» — это гораздо понятнее, чем «Ты всегда так делаешь».



3. Уважение к собеседнику: важно соблюдать границы и уважать личное пространство, не навязываться.

Пример: если собеседник не хочет продолжать разговор, нужно уважать его желание и не настаивать.

4. Практическая работа: Признаки конструктивного и деструктивного общения

Цель: Определить признаки конструктивного и деструктивного общения через анализ предложенных ситуаций.

Метод: Работа в группах. Класс делится на три группы (ряды). Каждой группе поочередно даются ситуации для анализа.

Инструкция для учителя:

1. Разделите класс на три группы (ряды).
2. По очереди предлагайте каждой группе ситуацию.
3. Участники групп обсуждают ситуацию, классифицируют её как конструктивное или деструктивное общение и объясняют свой выбор.
4. Каждая группа представляет свой анализ, после чего учитель уточняет правильный ответ и объяснение.
5. Проведите три круга, чтобы каждая группа получила по три ситуации.

Учитель: знаем, что общение бывает разным. Может быть конструктивным, когда оно помогает решать проблемы, и деструктивным, когда оно только усугубляет ситуацию. Давайте подумаем, какие признаки характерны для каждого из этих типов.

Разделитесь на 3 группы. Каждая группа получает ситуации. Ваша задача – решить, является ли общение конструктивным или деструктивным. Приведите примеры.



Пример конструктивного общения:

- «Когда люди в споре пытаются понять друг друга, используют фразы типа „Я понимаю, что ты чувствуешь...“. Это помогает находить компромисс».

Пример деструктивного общения:

- «Когда в разговоре используются фразы вроде „Ты всегда не прав!“, что только усиливает конфликт».

Ход работы:

1-й круг: анализ первых ситуаций

1. 1 группа

• **Ситуация:** *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».*

• **Вопрос для группы:** Это конструктивное или деструктивное общение? Почему?

• **Ответ для учителя:** Это **конструктивное общение**, так как ученик предлагает помощь и делится своим опытом, что способствует сотрудничеству и решению проблемы.

2. 2 группа

• **Ситуация:** *На уроке один ученик громко говорит: «Ты всегда тупишь на уроках, что с тобой? Почему не можешь нормально сделать задачу?»*

• **Вопрос для группы:** Это конструктивное или деструктивное общение? Почему?

• **Ответ для учителя:** Это **деструктивное общение**, так как в словах присутствует оскорбление, унижение и обвинение, что приводит к усилению конфликта.

3. 3 группа

• **Ситуация:** *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?»*



- **Вопрос для группы:** Это конструктивное или деструктивное общение? Почему?
- **Ответ для учителя:** Это **конструктивное общение**, так как ученик проявляет понимание и предлагает совместное решение проблемы, что способствует продуктивной работе.

2-й круг: анализ вторых ситуаций

1. 1 группа

- **Ситуация:** *Во время перемены два одноклассника спорят, один из них кричит: «Ты ничего не понимаешь в этом! Просто уйди и не мешай!»*
- **Вопрос для группы:** Это конструктивное или деструктивное общение? Почему?
- **Ответ для учителя:** Это **деструктивное общение**, так как присутствуют крик и обесценивание, что провоцирует конфликт и разрушает отношения.

2. 2 группа

- **Ситуация:** *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?»*
- **Вопрос для группы:** Это конструктивное или деструктивное общение? Почему?
- **Ответ для учителя:** Это **конструктивное общение**, так как ученик проявляет уважение к успехам другого, признает его способности и просит помощи.

3. 3 группа

- **Ситуация:** *Во время группового задания один ученик обвиняет другого: «Ты всегда все портил! Это из-за тебя наш проект не готов!»*
- **Вопрос для группы:** Это конструктивное или деструктивное общение? Почему?
- **Ответ для учителя:** Это **деструктивное общение**, так как присутствуют обвинения и агрессия, что разрушает командную работу.



3-й круг: анализ третьих ситуаций

1. 1 группа

• **Ситуация:** *На уроке математики ученик говорит: «Ты что, вообще не понимаешь? Все уже все знают, только ты нет!»*

• **Вопрос для группы:** Это конструктивное или деструктивное общение? Почему?

• **Ответ для учителя:** Это **деструктивное общение**, так как используется унижительный тон, сравнения и насмешки, что провоцирует конфликт.

2. 2 группа

• **Ситуация:** *На уроке литературы один ученик делится своим мнением о книге: «Мне понравился этот персонаж, потому что... А что ты думаешь?»*

• **Вопрос для группы:** Это конструктивное или деструктивное общение? Почему?

• **Ответ для учителя:** Это **конструктивное общение**, так как ученик делится своим мнением и приглашает к диалогу, что способствует развитию обсуждения.

3. 3 группа

• **Ситуация:** *В разговоре два одноклассника начинают конфликтовать, один из них говорит: «Ты никогда ничего не предлагаешь! Ты всегда только критикуешь!»*

• **Вопрос для группы:** Это конструктивное или деструктивное общение? Почему?

• **Ответ для учителя:** Это **деструктивное общение**, так как ученик обвиняет другого, что усиливает конфликт и ухудшает отношения.

Примерные результаты:

- Конструктивное общение: открытость, активное слушание, уважение.
- Деструктивное общение: агрессия, обиды, манипуляции.

Учитель:

– Отлично справились. Напоминаю, что конструктивное общение способствует пониманию и решению проблем, а деструктивное только ухудшает ситуацию и может привести к разрыву отношений.



5. Способы эффективного и безопасного общения

Чтобы наше общение было эффективным и безопасным, нужно соблюдать несколько простых правил. Например, уметь слушать и использовать «Я-высказывания», которые помогут избежать обвинений и конфликта. Вот несколько примеров.

Пример:

Вместо фразы «Ты всегда меня не слушаешь!» можно сказать: «Мне некомфортно, когда меня не слышат». Это делает общение безопасным и открытым.

Практическое задание:

Давайте потренируемся. Я даю вам ситуацию, а вы переведете обвинение в «Я-высказывание». (На одном слайде представлены ситуации, в которых дети могут предложить свои варианты. Следующий слайд содержит примеры возможных «Я-высказываний»).

Пример задания:

1. Общение с одноклассником:

• **Высказывание:** «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. Общение с другом:

• **Высказывание:** «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. Общение с родителем:

• **Высказывание:** «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. Общение с учителем:

• **Высказывание:** «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. Общение с партнёром:

• **Высказывание:** «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. Общение с младшим братом/сестрой:

• **Высказывание:** «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. Общение с тренером:

• **Высказывание:** «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. Общение с лучшим другом:

• **Высказывание:** «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. Общение в группе для проекта:

• **Высказывание:** «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. Общение с соседом по парте:

• **Высказывание:** «Ты всегда громко стучишь ручкой, когда я пытаюсь сосредоточиться!» - (**Я-высказывание:** «Мне трудно сосредоточиться, когда рядом шум. Я бы попросил/а немного тише работать.»)



6. Правила безопасной межличностной коммуникации и комфортного взаимодействия в группе

Учитель:

– Помимо эффективного общения, важно соблюдать правила безопасности и комфортного взаимодействия. Представьте, что вы находитесь в группе, и в ней важно, чтобы все чувствовали себя комфортно. Для этого есть несколько простых, но очень важных правил.

Правила безопасного общения:

1. Не перебивайте собеседника. Это поможет создать атмосферу уважения и даст человеку возможность выразить свою точку зрения.

Пример: если кто-то из вашей группы начинает рассказывать историю, дайте ему закончить, прежде чем выскажете своё мнение.

2. Не используйте агрессию в общении. Даже если вы очень расстроены, старайтесь избегать грубости.

Пример: если кто-то вас раздражает, не говорите: «Ты вообще ничего не умеешь делать правильно!» Лучше сказать: «Мне трудно понять, как ты это делаешь, можешь объяснить?»

3. Используйте «Я-высказывания». Это помогает избежать обвинений и конфликтов.

Пример: вместо «Ты меня всегда бесишь!» скажите: «Мне не нравится, когда ты так делаешь». Это поможет выразить свои чувства, не обижая собеседника.

7. Заключение

Давайте подумаем, как эти правила и принципы помогут вам в жизни. Как вы можете использовать их в повседневном общении с друзьями, семьей, учителями? Поделитесь, какие важные моменты вы запомнили.



Ожидаемые ответы учеников:

- «Я понял, что важно не только говорить, но и слушать».
- «Мне понравилось правило использовать „Я-высказывания“, это помогает не обидеть другого».

Мы разобрали, что общение — это основа нашего взаимодействия с окружающими людьми. Чтобы оно было эффективным и безопасным, нужно соблюдать несколько простых правил: уважение, активное слушание, чёткое выражение мыслей и использование «Я-высказываний». Эти принципы помогут вам избежать конфликтов и наладить комфортные отношения.

8. Домашнее задание: Учимся общаться конструктивно

Задание:

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.

- **Остальные конспекты в группе ВК <https://vk.com/obzrru>**

